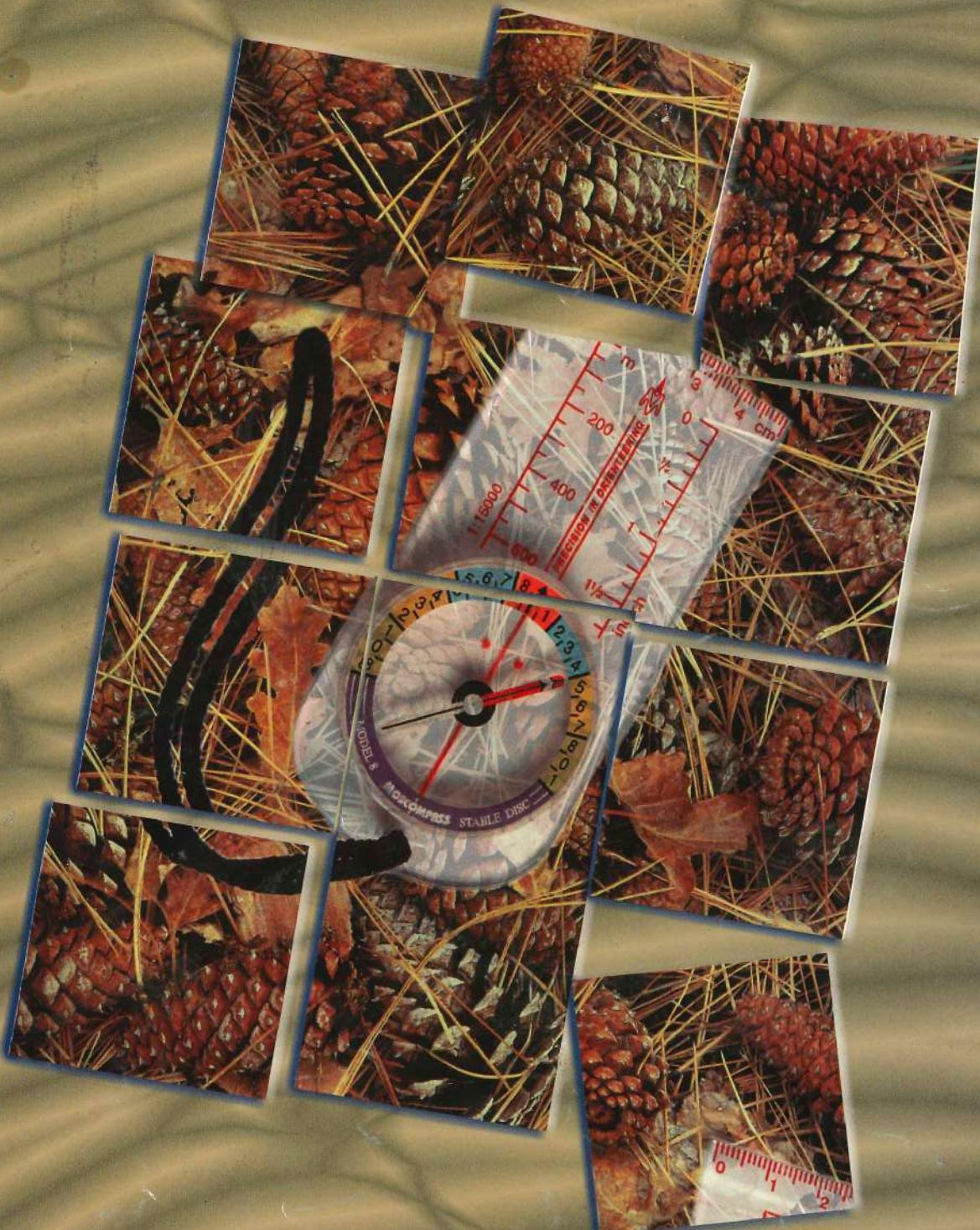


**Со
выбери свой компас**



MOSCOMPASS
.ru

№2, 2002

7 КП на Эльбрусе

**9 Что такое
спортивная карта**

**26 Ориентирование
по-японски**

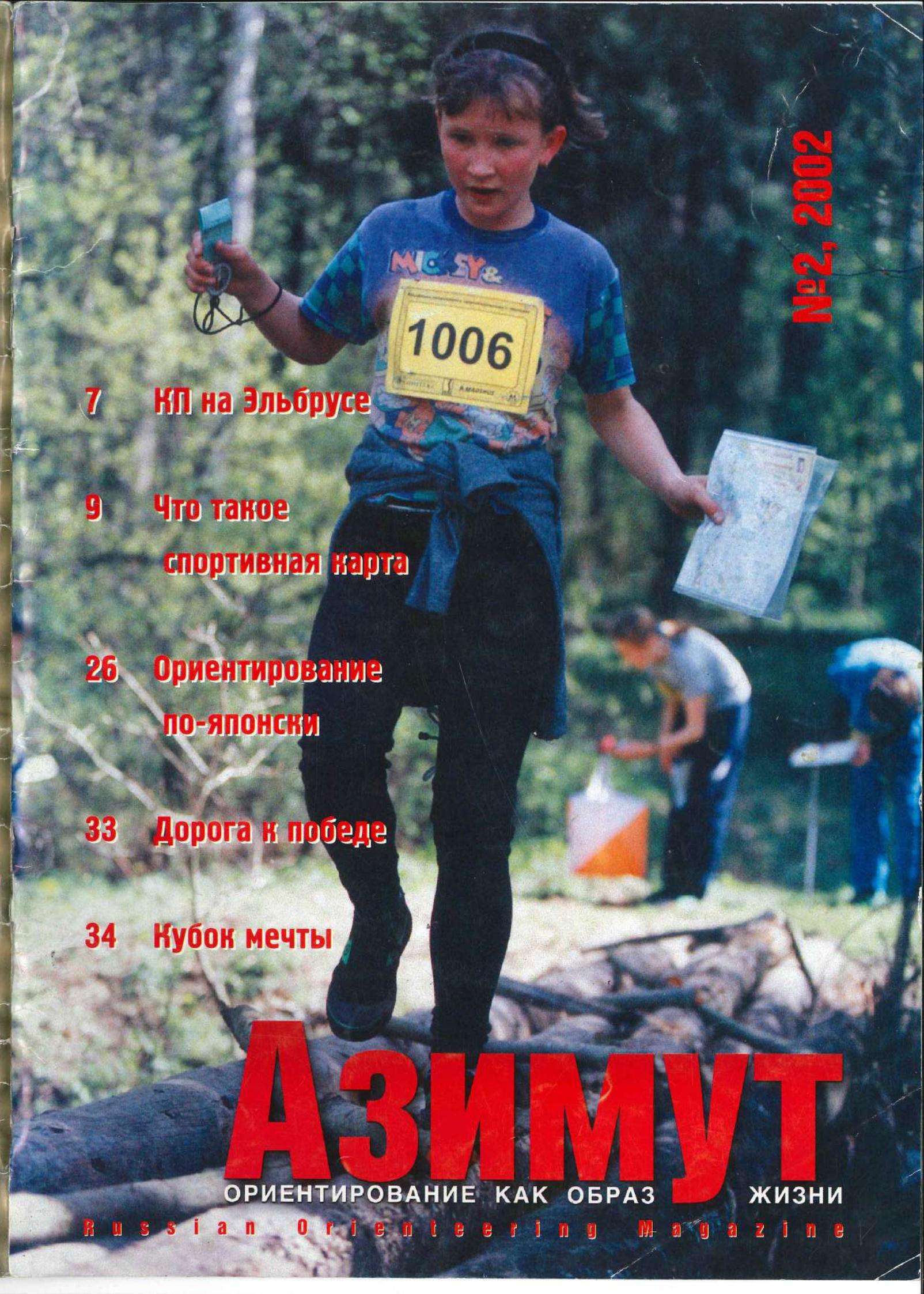
33 Дорога к победе

34 Кубок мечты

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Russian Orienteering Magazine



Президент Федерации спортивного
ориентирования России С.Г. Беляев

ГРАН-ПРИ
БУДУЩИЕ ЗВЕЗДЫ

Москва

1, 2, 3 мая 2002 г.

индивидуальные соревнования

Президент фирмы "ЮНИТЕКС"
Ю.С. Никонов

ГРАН-ПРИ
ЮНИТЕКС

Алоль

Псковская область

20, 21, 22 июля 2002 г.

эстафеты

Выступление президента ФСО России С.Г.Беляева на коллегии Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму выдержки

Уважаемые члены коллегии! Что касается Концепции развития физической культуры и спорта до 2005 года — это не совсем понятно. В пункте 4 постановления записано: внести на утверждение Правительства РФ проект концепции развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005 года. Мне кажется, что эта запись не совсем правильна. Надо говорить о концепции развития физической культуры и спорта в России в целом. Может быть, по олимпийским циклам. Привлечь к этой работе общественные спортивные организации.

Я предлагаю создать общественный комитет по включению определенных видов спорта (хоккей с мячом, самбо, ориентирование на лыжах и др.) в программу Олимпийских игр. Может быть, в рамках Олимпийского комитета России, Госкомспорта России и федераций по видам спорта решить, в частности, вопрос о включении спортивного ориентирования в программу зимних Олимпийских игр.

Очень правильно был поднят П.А.Рожковым вопрос о собственности. Это очень серьезный вопрос. Следует подумать о региональном использовании имущества, совместно с Министерством России разработать методологию рационального использования спортивного имущества. И начинать эту работу надо вместе с федерациями. Из этого можно было бы извлечь определенную прибыль.

Я согласен с П.А.Рожковым, что линия Госкомспорта России пошла в правильном направлении, когда не стало разделения государственного финансирования на олимпийские и неолимпийские виды спорта. Чтобы это подтвердить, мы должны выработать единый методический подход.



Доклад президента Международной Федерации ориентирования (IOF) Сью Харвей

на президентской пресс-конференции, Финляндия, Тампере, 3 августа 2001



2

На пресс-конференции, прошедшей в г.Тампере (Финляндия), президент ИОФ Сью Харвей доложила о состоявшейся сессии Международного Олимпийского Комитета. Она констатировала, что новый президент МОК имеет большую поддержку внутри комитета и наверняка продолжит начатые реформы. Несомненно, в будущем возрастет тенденция применения правил МОК. Как пример Сью Харвей упомянула критерий наличия 75 наций в составе федерации для включения в летние Олимпийские игры. Она сказала, что этот критерий будет даже более важным в будущем, так как это наиболее легкий путь для МОК по ограничению количества видов спорта.

Некоторые новые виды не будут добавлены в программу афинской Олимпиады 2004 года; 14 видов ожидают включения, и теперь они нацелены на 2008 год. С точки зрения ориентирования, Пекин, столица Игр-2008, не является ни более легким, ни более трудным вариантом.

В своих усилиях включить ориентирование в программу Олимпиады, ИОФ старается стать ближе к людям, которые принимают решения, например, участием в ежегодных Конгрессах Генеральной Ассоциации Международных Спортивных Федераций (GAISF), принимая активное участие в работе Ассоциации Спортивных Федераций, признанных МОК (ARISF), и во встречах Ассоциации Летних Олимпийских Международных спортивных Федераций (ASOIF). Дополнительно Сью Харвей является членом Исполкома Международной Ассоциации Игр Ветеранов.

ИОФ продолжает работу по увеличению числа членов до 75.

Так как Всемирные Игры являются необходимым шагом для включения в Олимпиаду, участие в Всемирных Играх 2001 в Аките является очень важным для ИОФ. Включение Чемпионата мира по ориентированию среди ветеранов в программу Всемирных Игр Ветеранов 2002 в Мельбурне (Австралия) обеспечивает ориентированию возможность быть представленным на международной арене. Президент поблагодарила федерации за их поддержку Всемирных Игр и надеется на активное участие в Играх Ветеранов 2002.

Сью Харвей выразила надежду на поддержку ИОФ в ее усилиях и просила осуществить контакты с национальными олимпийскими комитетами и членами МОК с просьбой поддержки ориентирования, в том числе на ТВ.

В заключение г-жа Харвей отметила, что существует главная цель ИОФ и национальных федераций — сделать ориентирование сильным видом, имеющим хорошую репутацию. Она заверила, что Консулат продолжит работу в этом направлении.

Отвечая на вопросы, Сью Харвей отметила, что ситуация по включению в Олимпийскую программу одинакова и для летнего, и для лыжного ориентирования. В связи с выполнением критерия отбора, заявка на включение лыжного ориентирования в программу Игр-2006 была направлена в МОК. ИОФ продвигает эту заявку и ведет переговоры с организаторами. Она сказала, что ИОФ должна воспользоваться тем преимуществом, что вновь избранный вице-президент МОК Виталий Смирнов имеет хорошие контакты с ФСО России.

Поздравляем с присвоением званий:



Кормщиков
Владислав Борисович
Красноярский край

"Заслуженный мастер спорта России"



Хренников
Эдуард Александрович
Хабаровский край

"Заслуженный мастер спорта России"



Власова
Татьяна Германовна
Челябинская обл.

"Заслуженный мастер спорта России"



Глаголова
Ольга Львовна
г.Москва

"Заслуженный тренер России"



Чижикова
Людмила Юрьевна
г.Москва

"Заслуженный тренер России"



Семенчуков
Юрий Николаевич
Хабаровский край

"Заслуженный тренер России"



Акимов
Андрей Васильевич
Челябинская обл.

"Заслуженный тренер России"



Власов
Александр Георгиевич
Челябинская обл.

"Заслуженный тренер России"

СОДЕРЖАНИЕ:

Выступление президента ФСО России Б.Г. Беляева	2
Доклад президента Международной Федерации ориентирования (IOF)	
Сью Харвей	2

Соревнования

Сборная теряет невест	13
612 медалей — наш рекорд	22
Ориентирование по-японски	26
Войти в программу Всемирных Игр — это честь для нас	28
Значительней Всемирных Игр только Олимпийские Игры	29
Чемпионат России на сверхкоротких и удлиненных дистанциях.	
Томск сентябрь 2001 г.	30

Дорога к победе	33
-----------------------	----

Кубок мечты	34
-------------------	----

Осенний старт калининградцев	36
------------------------------------	----

Сузdal — жемчужина "Золотого кольца России"	40
---	----

Жаркое лето ветеранов	44
-----------------------------	----

Уроки ориентирования

Планировать и контролировать	6
Что такое спортивная карта	9

Возрастная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок	
---	--

у спортсменов-ориентировщиков	12
-------------------------------------	----

Тренировки по технике спортивного ориентирования	37
--	----

Тренировка выносливости	38
-------------------------------	----

Основы тренировок на выносливость	39
---	----

"Я постоянно хочу есть"	42
-------------------------------	----

Большая проблема: спортсмены вояют с едой	43
---	----

Сборная

Кубок Мира 2001 г.	18
-------------------------	----

Победители и призеры международных соревнований	24
---	----

Персона

Андрей, быстрей!	4
------------------------	---

Юбилей Юрия Чернова	46
---------------------------	----

Юбилей Алексея Чекасина	47
-------------------------------	----

Хобби

КП на Эльбрусе	7
----------------------	---

Презентация

На призы мэра Улан-Удэ	14
------------------------------	----

Парковое ориентирование в Сыктывкаре	35
--	----

Памяти друзей

Кузьмич или ленинградский москвич	16
---	----

Один из первых	16
----------------------	----

О друге	16
---------------	----

Фото на обложке А. Киселева

RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 2, 2002. 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. Шеф-редактор: Виктор Елизаров. Главный редактор: Генрих Шур, тел.: (095) 362-89-90. Технический редактор: Юрий Янин, тел.: (095) 196-90-89. Зам. главного редактора: Екатерина Карташева. Ответственный секретарь: Ольга Минаева, тел.: (095) 196-90-89. Верстка и дизайн: Олег Шкигин, Людмила Свиридская. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветотделение 000 "Издательский дом "Азимут" (лицензия: серия ИД, № 05319), тел.: (095) 196-7889. Почтовый адрес редакции: 123060 Москва, а/я 57. Телефон/факс: (095) 196-9089 (секретариат), (095) 196-7889 (отдел рекламы), e-mail: fforient@mail.ru. Распространение: 109033 Москва, ул. Волочаевская, д. 38а, ЦДЮТ, тел.: (095) 362-8233, 362-8971, факс: (095) 362-8991. Транспортное обеспечение: "ТОКИ-АВТО", тел.: (095) 196-7886. Редакция несет ответственность за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз. Отпечатано в типографии ЗАО "ТДС Столица-8". Зак. № 131. Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала. Журнал зарегистрирован в Гос. комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016042.

Андрей, быстрей!..

ПЕРСОНА

Пришло время моего третьего и последнего Чемпионата Мира в юниорском возрасте.

После шестого места в классике и спринте на Чемпионате Мира в Чехии в 2000 году это был последний шанс доказать, что в 1999 году я был на первом месте не случайно.

Перед соревнованиями в течение пяти дней был проведен хороший и полезный сбор, который помог осмыслять местность и правильно настроиться.

Наступил первый день соревнований: квалификация спринта. Я знал, что если всю дистанцию пройти спокойно и без ошибок, можно спокойно попасть в финал. Но это удалось только Алексею Бортнику и Егору Костылеву. Ошибка при движении на пятый КП стоила потери 4 минут. Этого было достаточно для того, чтобы не попасть в 20

сильнейших в своей подгруппе. На следующий день, участвуя в финале "Б", я решил провести "техническую тренировку" — бежать быстро и без ошибок. Это у меня хорошо получилось. Я выиграл финал спринта в группе "Б" с отрывом в 3 минуты.

Стартовал не спеша — не хотелось ошибиться на первом КП, хотя и казалось, что он очень простой. Следующие пять КП, на мой взгляд, были очень простыми и проблем с ориентированием не доставили. На шестой КП я выбрал путь движения прямо через заросли. Оказалось — это проигрышный вариант, можно было оббежать слева по чистому лесу. В результате после шестого КП проигрыш лидеру составил 1 минуту 17 секунд.

На следующее утро все было как обычно — завтрак, сбор на старт, автобус. В автобусе я встретил своих знакомых из команды Украины и здорово с ними посмеялся, от又好 от себя мысли о дистанции. На стартово-

вой поляне кто-то разминался, кто-то сидел молча, закрыв глаза, а я пытался шутить, иногда поглядывая в темный стартовый коридор, уходящий вглубь густых еловых деревьев. Настала моя стартовая минута.

Стартовал не спеша — не хотелось ошибиться на первом КП, хотя и казалось, что он очень простой. Следующие пять КП, на мой взгляд, были очень простыми и проблем с ориентированием не доставили. На шестой КП я выбрал путь движения прямо через заросли. Оказалось — это проигрышный вариант, можно было оббежать слева по чистому лесу. В результате после шестого КП проигрыш лидеру составил 1 минуту 17 секунд.

На седьмом КП был пункт питания, состоящий из какого-то напитка и воды. Пока я пил воду, выбрал вариант на дальний перегон. Подбегая к КП, наконец-то увидел своих соперников, которые стартовали передо мной. И даже немного удивился, что не обогнал их раньше. Следующую часть дистанции до смотрового 11 КП я бежал, корректируя себя по спинам других спортсменов. По-

казав на 13 КП лучший результат, удалось сократить отставание до 1 минуты.

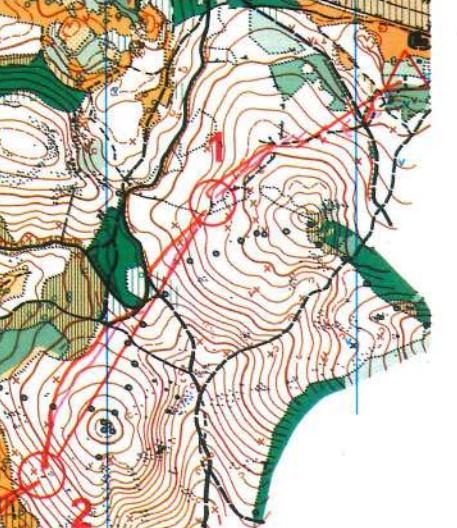
Стояла жаркая погода, и это давало о себе знать — на некоторых склонах мне приходилось идти быстрым шагом, местами даже на четвереньках. Тем не менее, там, где это не грозило ошибкой в ориентировании, повышал скорость движения. 18 КП находился в зарослях, и на него не было четкой привязки. В ожидании КП я снизил скорость и бежал трусцой, оглядываясь по сторонам. Помог мне парень, который бежал сзади меня. В тот момент, когда я собирался свернуть выше, он заметил КП и окликнул меня. Следующий КП, на котором я заострил внимание, был 21. На подобном КП я ошибся в первый день, когда потерял 4 минуты. Я решил зайти на КП через вершину бугра, на котором стоял маленький столб, и не ошибся. Пункт взял очень хорошо, показав на этапе лучший результат, сократив разрыв с лидером до 46 секунд.

На 22 КП бежал очень быстро и увидел его издалека. По пути на 23 КП увидел украинку, которая хромала и громко кричала от боли. Я поддержал ее теплыми словами и утешил, сказав, что до финиша недалеко. После того, как я появился на 24 КП, на финише начали громко кричать. Я примерно знал, где находится последний КП и безошибочно взял его. После 24 КП я был уверен, что выиграю этот день, и меня немного удивило, когда в финишном коридоре я услышал крики: "Андрей, быстрей, все решают секунды!".

Финишировав из последних сил, я упал за линией финиша. После того как я отошел от бега, мне объяснили, что на седьмом КП (радио) чех Михаил Смола выиграл у меня больше минут. Меня это не удивило, так как это был сильный соперник, я даже немного пожалел, что вначале бежал слиш-

ком медленно. Я не стал ждать финиша Смоля и побежал заминаться. Было нелегко отсчитывать секунды до финиша Михаила. Вскоре я услышал громкие крики в районе финиша и решил вернуться, чтобы узнать, кто же всё-таки победил. Я появился на финишной поляне и увидел Ольгу Петровну Минаеву. Она шла мне навстречу и улыбалась. По ее выражению лица я понял — это ПОБЕДА!

Это была моя вторая золотая медаль Чемпионата Мира среди юниоров на классической дистанции, и привели меня к ней мои тренеры — Андрей Федорович Подолян и Александр Олегович Гуков, за что им большое спасибо.



ПРИЯГИВАЕТ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ!



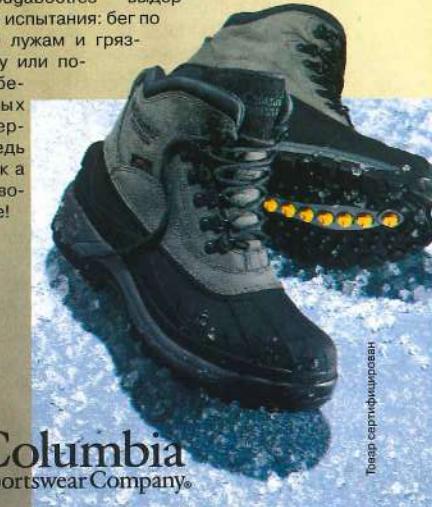
Зима диктует свои правила и условия, но Матушка Бойль, хозяйка компании Columbia Sportswear Компанию, готова встать на твою защиту и поспорить с Матушкой Природой. В ботинках Bugabootes™ тебе не страшны будут снежные метели, стужи и оттепели, и зима со всеми невзгодами и непогодами пролетит незаметно.

Ботинки Bugabootes™ — это не простая модель в базовой комплектации, они оснащены системой навигационного управления, торможения и климат-контроля.

Утеплитель Thermolite защищает от кусающего мороза до -43 °C при активном использовании. Водонепроницаемая технология Omni-Tech и проклеенные швы выдерживают снег и дождь. Рельефная подметка из Omni-Grip удерживает тебя на скользкой дорожке.

Ботинки Bugabootes™ не подведут тебя, если ты будешь месить грязь на городских улицах или взбираться по горным тропинкам.

Ботинки Bugabootes™ выдерживают любые испытания: бег по городским лужам и грязному снегу или покорение белоснежных горных вершин, ведь Матушка Бойль на твоей стороне!



Columbia
Sportswear Company

Текст сертифицирован

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1
www.sportmaster.ru www.asics.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Смоленская»: Смоленская пл., 6
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Кутузовская»: Кутузовский пр-т, 36
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

С.-Петербург:
Н. Новгород:
Новосибирск:
Челябинск:
Киев:
Минск:

Московский пр-т, 10
ул. Б. Покровская, 93
ул. Краснодарская, 32
ул. Плеханова, 45
б-р Леси Украинки, 28

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев:
Минск:

ул. Заньковецкой, 10/7
ул. Якуба Коласа, 39

Планировать и контролировать

Юрий Янин

Президиум Федерации спортивного ориентирования России принял решение усилить контроль за качеством подготовки спортивных карт и дистанций соревнований. Это предложение тренеров прозвучало на совещании в августе 2002 года, во время проведения Первенства России в Алове. Президиум поддержал тренерскую инициативу финансировать поездки инспекторов, т.е. проводить спортивно-техническую деятельность за счет денежных поступлений заявочных взносов на соревнования в ФСО России. Десять процентов от стартовых взносов официальных российских соревнований и пять процентов от взносов официальных региональных соревнований будут расходоваться на оплату командировок инспекторов ФСО России. Для полноценного инспектирования карт и дистанций инспектор будет совершать два контрольных визита — для предварительного инспектирования карт и дистанций и непосредственно на сами соревнования.

20 февраля 2002 года Президиум утвердил список инспекторов ФСО России, допущенных к работе на официальных российских соревнованиях. В него включены специалисты на основании итогов семинара-аттестации и исходя из опыта практической деятельности по подготовке карт и дистанций соревнований по спортивному ориентированию бегом и спортивному ориентированию на лыжах.

Состоялись два семинара составителей спортивных карт и инспекторов. Первый прошел в Кисловодске в феврале 2001 года, второй — в Анапе в январе 2002 года. Отмечу, что все, кто работал в составе двух прошедших семинаров, а это в основном известные специалисты-дистанционники и составители карт, с интересом отнеслись к проблемам спортивного ориентирования и в ходе дискуссий выступили со своими предложениями. Об итогах и инициативах семинаров, которые одобрил Президиум Федерации, мы будем информировать читателей в следующем номере журнала. Практика проведения семинаров составителей карт и начальников дистанций, которую развел в СССР В.М.Алешин, восстановлена Федерацией спортивного ориентирования России. Семинары будут проводиться и впредь. Планируются семинары в июле 2002 года во Владивостоке, в январе 2003 года в Кисловодске.

Традиционно после каждого семинара остается новая спортивная карта, которая для слушателей семинара становится аттестационной работой. Сегодня Президиум утвердил аттестацию 30 составителей карт, принявших участие в работе семинара. Карты, подготовленные всероссийскими семинарами, планируются к использованию при проведении отборочных соревнований в сборные команды страны и учебно-тренировочных сборах. Во Владивостоке карта будет использована при подготовке сборной России к Чемпионату Мира, который пройдет в Японии в 2005 году.

Президиум вернулся к утверждению судейских коллегий и инспекторов на официальные российские соревнования. Президиум утвердил 20 февраля 2002 года судей

Вице-президент ФСО России, судья Всесоюзной категории

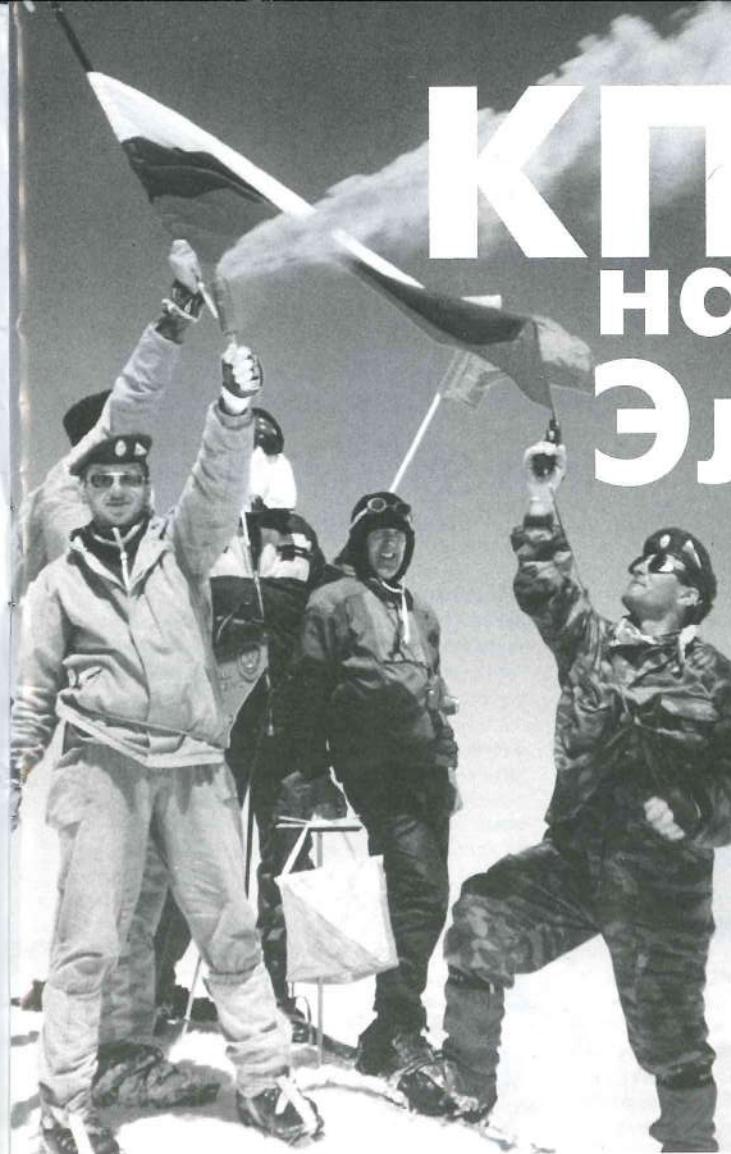
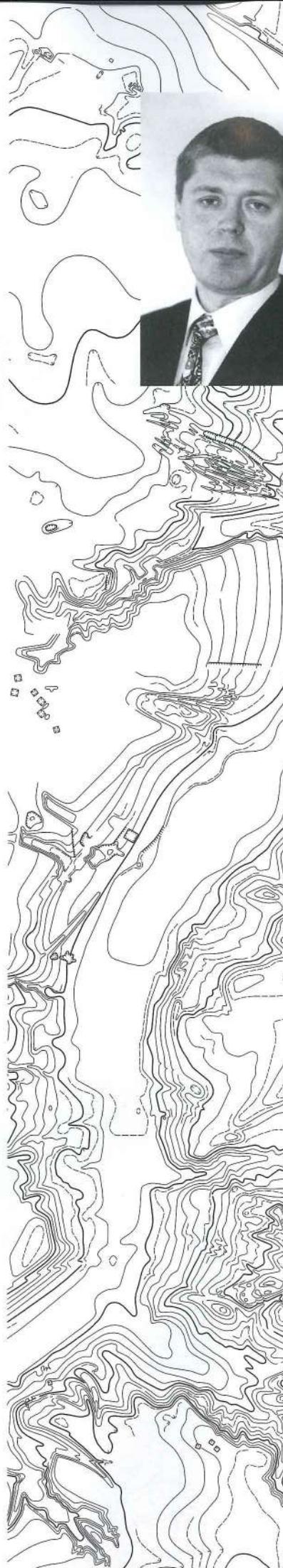
на ключевые должности и инспекторов на летний сезон 2002 года. В дальнейшем утверждаемый список следует поэтапно расширять, утверждаться должны все судьи, привлекаемые к работе на официальных российских соревнованиях.

Перед организаторами соревнований 2002 года поставлена задача подготовиться к предварительному инспектированию дистанций. Для этого положено подготовить карты, спланировать дистанции, провести обследование точек КП, составить списки легенд, сделать разметку в лесу. Это нужно для того, чтобы инспектор эффективно использовал свое время, занимался исключительно контрольной деятельностью, а не работал вместе с начальниками дистанций. Инспекторам поручено письменно проинформировать Федерацию об итогах предварительного инспектирования. Для организации работ оговорены сроки подготовки спортивных карт, планирования дистанций, проведения инспектирования. Отмечу, что пока сроки намечены, но со следующего сезона СТК будет утверждать план подготовки спортивных карт и дистанций на каждые официальные российские соревнования. За выполнением этого плана необходимо следить и принимать меры, если нарушаются сроки проведения отдельных видов работ.

Согласно правилам соревнований инспектор обязан подписать акт приема дистанции. Это означает, что конкретная дистанция принята и пригодна для проведения соревнований соответствующего класса. Такая практика введена со времени проведения первых официальных соревнований, ей уже почти 40 лет, она полностью себя оправдала и эффективна и по сей день. В соответствии с правилами готовятся акты на дистанции класса "мастера спорта" и "кандидата в мастера спорта". На многих соревнованиях есть и другие дистанции — детские дистанции, дистанции для ветеранов. Нормативной базы по приему таких дистанций пока нет, но это не должно оказываться на качестве проведения соревнований. Спортсмены всех групп должны получать хорошо подготовленные карты и дистанции. Для решения этой задачи следует ввести практику инспектирования вида программы. Вид программы будет принят инспектором, когда будут приняты все дистанции данного дня соревнований. Эта тема будет вынесена для обсуждения на одном из ближайших семинаров составителей карт и начальников дистанций.

Пока не всегда соблюдаются сроки, в которые организаторы представляют бюллетени соревнований в ФСО России. Эти сроки должны быть также определены планом подготовки. Усилив планирование, контроль за подготовкой и проведением соревнований, мы сможем повысить их качество.

Кроме этого, следует вернуться к рассмотрению Президиумом отчетов главных судей и инспекторов, чтобы давать оценку их работы и сделать выводы.



КП на Эльбрусе

трий, вошел в нашу группу и представитель городского казачества Зинченко Максим, а также представители в/ч погранвойск майор Абдула Таджиев (мастер спорта по спортивному ориентированию, Дагестан), прапорщик Алексей Ахрименко и смотритель северного приюта Аркадий.

Не буду описывать все перипетии подъезда, подготовки к штурму, все это заняло довольно много времени, наконец, наступил день выхода — 4 августа 2001 года 3-00. Погода благоприятствовала нам — светила полная луна, были прекрасно видны обе вершины, правда, с густой облачностью внизу. Все готово к выходу, уходим в 4-00. Выйдя на лед, надеваем кошки — необходимое средство передвижения по льду иfirnu, утро морозное, легкий ветерок пронизывает до костей, идем в пуховиках и зимних перчатках. Под мерное цоканье кошек, удары лыжных палок о лед дружной колонной с необходимыми остановками упорно поднимаемся к вершинам. Через два часа подъема от северного приюта подходим к скалам Ленца, здесь носят команды нашей экспедиции из Георгиевска, Пятигорска. Они еще только готовятся к выходу. Наш дальнейший путь — по снежникам среди скал под вершиной взлет восточной вершины Эльбруса. Идти становится трудней, сказывается высота, и ледофибриновый склон местами сильно заснежен, поскольку наша группа оказалась впереди, нам пришлось пробивать тропу. На границе окончания скал Ленца траперсируем склон, направляясь в седловину, в 12-00 мы в седловине. Продолжительный отдых, и через 1,5 часа пыхтения по склону 40-

45 градусов выходим на пологое плато Западной вершины. Сама вершина — небольшой бугорок в западной части плато с пунктом тренгуляции в центре. Последний шаг на вершину производим всей группой, дружно взвинчившись за руки. Вот он — миг радости, торжества победы над собой. Достаем припасенные по этому поводу необходимые атрибуты, первым делом разворачиваем флаг России, флаг Вооруженных Сил, устанавливаем КП-57 (мне 57), и, пройдя вокруг вершины, все по очереди отмечаемся в контрольной карточке. В честь воинов-афганцев и воинов, исполняющих свой долг в наши дни, а также в честь нашего восхождения звучит салют и зажигается фейерверк.

Увы, мы должны возвращаться. Погода солнечная, тепло, но низкая облачность закрывает от нас Главный Кавказский хребет, в очередной раз не удается увидеть берега морей (Черного и Каспийского), а говорят — видны. В 19-00 возвращаемся к своим палаткам у приюта. Пьем много компота, чая и молчим.

Позже ужин и коньяк из Дагестана, тоже побывавший на вершине. Что ж, экспедиция завершена благополучно, впереди очередные соревнования, старты, тренировки.

Ждем вас на КМВ в нашей горной местности города Железноводска.



В. Косенко

ХОББИ

Впервые познакомившись со спортивным ориентированием 32 года назад на одном из туристских слетов под горой Развалка, я до сих пор остался поклонником передвижения по местности с помощью карты и компаса. Прошел почти все перипетии развития этого вида спорта на Кавказских Минеральных Водах и в Ставропольском крае. Позади остались много удачных и неудачных стартов, были и прекрасные моменты побед. Постепенно ориентирование для меня открылось с другой стороны, т.е. организацией и проведением соревнований. Планируя дистанции, часто приходилось использовать точку постановки КП с легендой "бутор, вверх", бывшая привязанность к горам дает о себе знать.

Готовясь в этом году к очередному восхождению на Эльбрус (в третий раз), я поделился своими планами с ответственным секретарем ФСО России Ю.Б.Янином, и им было высказано желание установить КП на Западной вершине горы Эльбрус ("бутор" 5642 м). Это было воспринято мной как задание ФСО России и редакции журнала "Азимут". И это было для нас тем более важно, что мы регулярно проводим старты, посвященные памяти выдающегося военного топографа Андрея Васильевича Пастухова, поднявшегося на Западную вершину Эльбруса 31 июля 1890 года.

После благославления батюшки на городской площади г. Железноводска наша группа с/ч ориентирования "Олимп", члены ФСО КМВ "Горизонт" вместе с остальными участниками международной спортивно-экологической экспедиции "Эльбрус-Север-Юг-2001", посвященной 100-летию Кавказского горного общества, 29 июля выехала к подножью Эльбруса с его северной стороны, чтобы подняться по пути первовосходителей генерала Эмануэля.

Команду Железноводска представляли известные большинству из вас члены судейской бригады А.В.Пастухова. Руководитель группы — Косенко В.М., завхоз — Горбачев Яков Николаевич (судья старта), Лазарев Сергей Владимирович (компьютерное обеспечение), Зинченко Денис, Воробьева Юлия, Воробьева Татьяна, Потапченко Дми-

Ювента спорт

Официальный дистрибутор "ТОКО" в России

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

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

Что такое спортивная карта

Автор материала — **Виктор Максимович Алешин** — мастер спорта СССР по туризму, судья Всесоюзной категории по спортивному ориентированию, один из создателей отечественной спортивной картографии; в 70—80-х годах прошлого века руководил всесоюзными семинарами начальников дистанций и составителей карт; при его участии и под его руководством подготовлены карты и поставлены дистанции многих международных и всесоюзных соревнований и многодневок ("Мемориал Александра Матросова", "Жемчужина России", "Тропаревские четверги" в Москве). Он — автор книг "Соревнования по спортивному ориентированию" (1974 г.), "Карта в спортивном ориентировании" (1983 г.) и многих других.

Жизненные и семейные обстоятельства вынудили меня несколько лет тому назад отойти от активной деятельности в спортивном ориентировании. Поэтому прошу читателя простить великодушно мою некоторую отсталость в этом вопросе.

В начале моей работы в ориентировании я частенько задавал своим коллегам по подготовке карт и слушателям многочисленных в те времена семинаров вопрос: "Что такое спортивная карта и чем она отличается от других карт?"

Ответы сводились к тому, что это карта... топографическая... крупномасштабная... в специальных условных знаках... подробная... предназначенная для соревнований по спортивному ориентированию (СО)... выполненная специалистами... и т.д. Все это было так — и не совсем так! Не хватало чего-то главного. Я попытался более глубоко разобраться в этом вопросе и, поначалу, обратился к специальной литературе. В книге "Картоведение" (К.А.Салищев, МГУ, 1976) я нашел место нашей карты в классификации карт вообще. В классификации по тематике она входила в раздел "Тематические карты", класс — "Общественных явлений", род — "Обслуживания", вид — "Физкультуры и спорта". А в классификации по назначению это была чисто выраженная "Специальная карта... предназначенная для определенного круга потребителей и решения определенных задач" и входила в класс "Карты для просвещения, науки и культуры", род — "Туристские", вид — "Спортивные". А в книге "Картография" (Л.С.Гараевская, Недра, 1971) я прочитал, что "...в содержание СПЕЦИАЛЬНЫХ карт всегда входят элементы географического ландшафта, составляющие содержание общегеографической карты... но они даются с другой степенью полноты и подробности... иногда один или несколько элементов дается более подробно. При этом оформление (графическое и крачочное) может быть принято свойственное общегеографической карте или установлено иное, исходя из требований к СПЕЦИАЛЬНОЙ карте". Таким образом, СПЕЦИАЛЬНАЯ карта отличается от общегеографической прежде всего наличием СПЕЦИАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ. Так специальным содержанием, например, дорожных карт и атласов является более подробная классификация дорог с их дополнительными характеристиками.

Что же составляет СПЕЦИАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ спортивной карты (СК)? Поищем ответ у основного "потребителя" нашей карты: спортсмена-ориентировщика на дистанции соревнований. Что ему более всего нужно от карты?

Естественно, что на СК с определенной полнотой и точностью должны быть показаны все компоненты ландшафта (рельеф, скалы и камни, гидрография, растительность, искусственные сооружения). Но спортсменов в процессе выполнения тактико-технических действий на дистанции прежде всего интересуют две основные характеристики объектов местности.

Первая — условия ее проходимости, зависящие от густоты растительности, почвы, высоты и расчлененности рельефа, количества и качества путей сообщения.

Вторая — связана с процессом "чтения" карты, который заключается в двух обратных друг другу действиях:

— создание зрительного образа местности в результате изучения СК,

— запоминание и последующее отыскание на СК объекта (совокупности объектов), наблюдаемых на местности.

Назовем вторую характеристику ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ и будем понимать ее как особое качество СК, максимально облегчающее ее "чтение" и позволяющее спортсмену легко воспринимать индивидуальные особенности и характерные черты компонентов ландшафта, т.е. быстро и достоверно "привязываться" в любой точке.

Следовательно, СПЕЦИАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СК должны быть ПОКАЗ ПРОХОДИМОСТИ местности и ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ ее объектов.

Итак: СПОРТИВНАЯ КАРТА — это крупномасштабная СПЕЦИАЛЬНАЯ карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, СПЕЦИАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ которой составляет ПОКАЗ ПРОХОДИМОСТИ местности и ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ ее объектов.

Как же сделать карту СПОРТИВНОЙ?

Оставим в стороне (быть может, для отдаленного разговора) такие безусловно необходимые, но в то же время ортодоксальные требования к СК, как масштаб и высота сечения, точность, объективность, полнота содержания, визуальная читаемость, условные знаки. А обратимся к более тонким и творческим требованиям и приемам, правильное выполнение которых в первую очередь наполняет карту СПЕЦИАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ. Рассмотрим их отдельно для каждого из компонентов ландшафта.

РЕЛЬЕФ

Рельеф земной поверхности составляет основу любого ландшафта, а для СО является ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ его компонентом. Элементы рельефа — наиболее объективные и

достоверные объекты "чтения" карты, они наиболее стабильны по времени, их облик мало меняется по временам года. Расчлененность, высота и крутизна склонов определяют проходимость местности. Рельеф изображают горизонтальми; ОСНОВНЫЕ проводят через целую высоту сечения (h), ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ — через его половину. При этом вспомогательные применяются только для показа таких элементов рельефа, которые без них изобразить невозможно. Между двумя основными допускается изображать только одну вспомогательную горизонталь.

Как же "заставить" горизонтали повысить ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ?

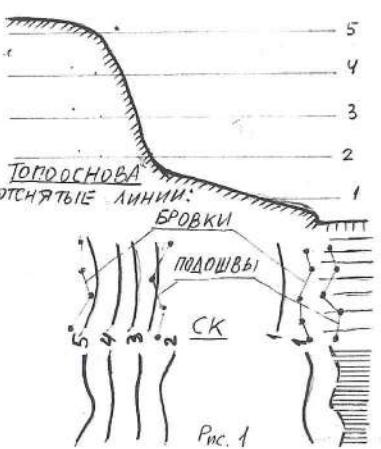
1. На СК допускается смещать горизонтали по склону: основную — до 0,5 h, вспомогательную — до 0,25 h.

2. Основные и вспомогательные горизонтали должны отражать ВСЕ небольшие элементы рельефа высотой или глубиной (h) более 1/3 h. Недопустимо опускать их на СК из-за того, что они "не попали в сечение".

3. На местности зачастую довольно четко видны подошвы и бровки склонов — это структурные линии рельефа, ограничивающие основание склона или его верхнюю часть. Они бывают горизонтальными и наклонными. К сожалению, для них нет своего условного знака. При корректировке эту линию надо тщательно отснять как линейный ориентир и сдвинуть на него ближайшую основную горизонталь или ввести дополнительную (рис. 1) — это в случае горизонтальной подошвы или бровки.

Сложнее обстоит дело с наклонными.

Неглубокую лощину или ребро на пологом склоне надо показать непрерывающимися рисунком горизонталей, затягивая их. При этом несколько утрируется высота элементов в угоду ИНФОРМАТИВНОСТИ (рис. 2).



УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

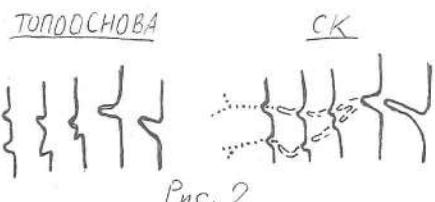


Рис. 2

Наклонные бровки и подшвы склонов должны зрительно фиксироваться утрированными резкими изгибами горизонталей (рис. 3).

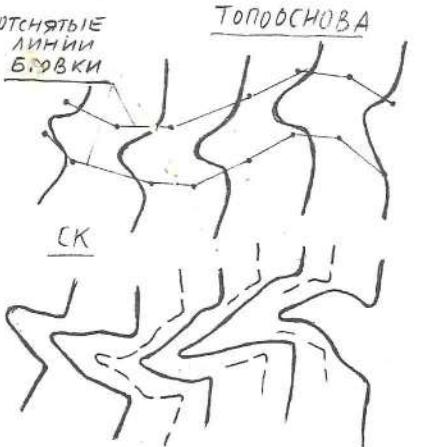


Рис. 3

Бровка оврага снимается как линейный ориентир, а потом на него "выкладывают" разные изгибы горизонталей или дополняют вспомогательными (рис. 3).

4. Бугор и яма на склоне. Если верх возвышения и дно углубления почти ровные — то это новые элементы рельефа — выступ и ступень соответственно. К бугру проще всего опознать на местности — иначе их не надо показывать вовсе или применить обобщающий знак (группа камней, ось и т.д.).

5. Гидрография и болота. Водоемы и болота — достоверные объекты "чтения" карты, они интересуют спортсмена и с точки зрения возможности их преодоления и опасности.

Черная абрисная линия — символ запрета и опасности движения через водоем — здесь основа СПЕЦИАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ. Поэтому очень важно правильно показать — разрывом линии — все места возможного движения (брюда и т.д.), а также мостики и переправы через непроходимые водные потоки.

6. Скалы и камни. Это существенный для ориентирования компонент ландшафта. Они служат хорошими объектами "чтения" карты и интересуют спортсмена как препятствие при выборе пу-

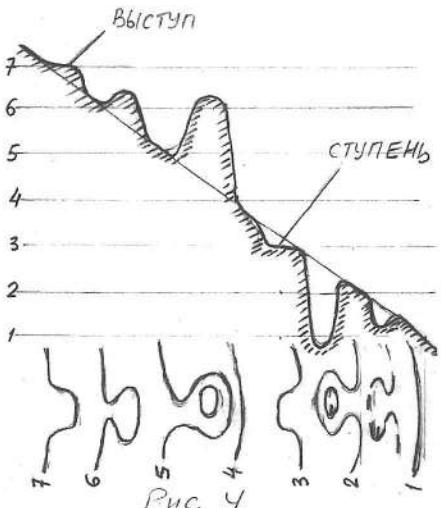


Рис. 4

Проходимость крутых склонов гораздо нагляднее при показе их горизонтальными вспомогательными знаками — сразу видна крутизна и высота склона (рис. 5).

СКАЛЫ И КАМНИ. Это существенный для ориентирования компонент ландшафта. Они служат хорошими объектами "чтения" карты и интересуют спортсмена как препятствие при выборе пу-

ти и как опасность при их преодолении. Разные каменистые поверхности показываются своими условными знаками: скальная стена, каменная ось, каменистая поверхность, голые скалы и т.д. Площадь, покрытая знаком на карте, должна точно соответствовать пространству, занятому соответствующим объектом в плане. Не менее важно правильно разместить их и по высоте склона. Не очень крутые и не опасные каменистые склоны лучше изобразить горизонтальными с наложенным на них знаком каменистой поверхности (рис. 5).

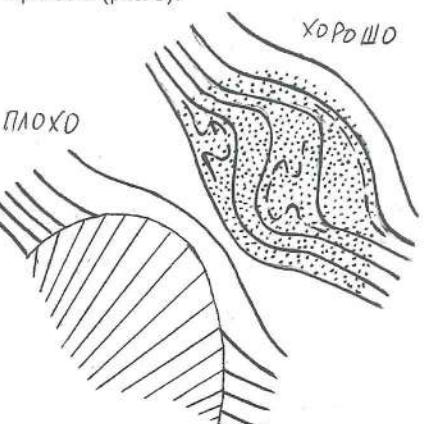


Рис. 5. Песчаный обрыв

Проходы в скалах надо точно указать разрывом в знаке стены — проходимость.

Если вдоль скального обрыва по берегу реки или озера нельзя пройти, то штрихи его знака заходят за абрисную линию водоема.

Отдельные камни наносят на СК тогда, когда их ВСЕ можно опознать на местности — иначе их не надо показывать вовсе или применить обобщающий знак (группа камней, ось и т.д.).

ГИДРОГРАФИЯ И БОЛОТА. Водоемы и болота — достоверные объекты "чтения" карты, они интересуют спортсмена и с точки зрения возможности их преодоления и опасности.

Черная абрисная линия — символ запрета и опасности движения через водоем — здесь основа СПЕЦИАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ. Поэтому очень важно правильно показать — разрывом линии — все места возможного движения (брюда и т.д.), а также мостики и переправы через непроходимые водные потоки.

ПРОХОДИМОСТЬ болот на карте определяется прежде всего правильностью их классификации (непроходимое, труднопроходимое, заболоченность и т.д.). Класс болота характеризует только состояние его почвы, а проходимость — растительность на нем — и видимость показывается наложенными на него соответствующими (зелеными или желтыми) знаками растительности. Характерную для болот древесную растительность не выделяют контуром — ее границу уже показывает край штриховки; это разгружает карту.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ достигается следующим.

Знаком "четкая граница" (сплошная черная линия) показывается только граница леса и открытого пространства, а черным пунктиром ("четкий контур") — только хорошо видимые искусственные границы пород или возрастов леса, отличающихся по высоте.

Небольшие участки "зелени" в "белом" лесу, хотя и не представляющие препятствия для движения, но тщательно прорисованы

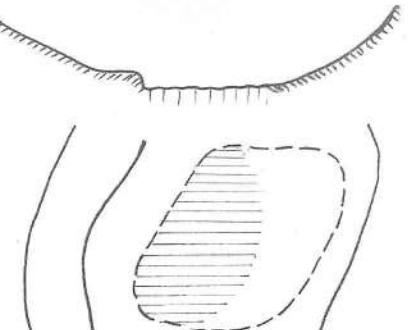


Рис. 6

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ. Это самый изменчивый компонент ландшафта. Ее облик резко меняется со временем года. Зрелый лес вырубается, а молодой быстро подрастает: в результате карта "стареет", т.е. становится недостоверной. Элементы растительности — наименее достоверные объекты "чтения" карты. Зато условия проходимости и видимости в гораздо большей степени зависят от нее.

СПЕЦИАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ прежде всего заключается в соблюдении основных принципов изображения растительности на СК:

1. Белой обозначается легкопроходимая растительность (лес), практически не снижающая скорости бега.

2. Желтой (в трех градациях) — разрежения в растительности вплоть до полностью открытых и просматриваемых участков, не снижающие скорости бега.

3. Зеленой (в трех градациях) — сущности растительности, существенно снижающие скорость пробегания.

ПРОХОДИМОСТЬ прежде всего определяется интенсивностью зеленой краски: чем темнее краска — тем труднее бежать. Культурные и возделываемые земли и сенокосные угодья, показанные знаком открытого пространства (желтая заливка) и ограниченные сплошной чертой линией, запрещены для бега в любое время года. Иные площади, запретные для бега на момент соревнований, покрываются красной штриховкой.

Направление свободного движения в труднопроходимых посадках с широкими прогалами между рядами деревьев дается белыми полосами на зеленом фоне определенной градации.

Модификации знаков первой и второй "зелени" (вертикальные штриховки разной плотности) дают возможность дополнительного показа и условия видимости (хорошо видно — но плохо бежать, например, низкий густой подлесок в зрелом лесу). Эти штриховки с той же целью совмещают со знаками полуоткрытости и неудобности.

В итоге разговора о ПОКАЗЕ ПРОХОДИМОСТИ растительности следует с печалью констатировать, что большинство созданных СК страдают наибольшей необъективностью именно в этой части.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ достигается следующим.

Знаком "четкая граница" (сплошная черная линия) показывается только граница леса и открытого пространства, а черным пунктиром ("четкий контур") — только хорошо видимые искусственные границы пород или возрастов леса, отличающихся по высоте.

Небольшие участки "зелени" в "белом" лесу, хотя и не представляющие препятствия для движения, но тщательно прорисованы

и нанесенные на карту, прекрасные объекты для ее "чтения".

Полезно введение некоторой "стандартизации" в употреблении знаков "особые" объекты растительности", например:

- зеленый кружок — отдельное дерево, группа деревьев;
- зеленый крестик — отдельный куст, их группа;

— сплошная, не просматриваемая полоса леса на поле показывается белой (или зеленой) полоской, а ряд отдельных деревьев — цепочкой зеленых кружков и т.п.

ИСКУССТВЕННЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Это очень важный для СО компонент ландшафта. Различные сооружения, показанные соответствующими условными знаками, наиболее достоверные объекты "чтения" карты. Дорожная сеть дает пути "наименьшего сопротивления" при движении. Но составляющие этого компонента ландшафта не стабильны по времени.

ПОКАЗ ПРОХОДИМОСТИ в первую очередь состоит в правильном отнесении дороги или тропы к тому или иному классу, это особенно важно для низших классов (лесная дорога, тропинка и т.д.). К сожалению, состояние дороги как пути движения невозможно передать существующими знаками. Но можно дорогу с упавшими деревьями и разбитой лесовозами колеей показать более низким классом; сплошь заваленную — покрыть зеленой полоской или красными крестиками; завал бревен дать отдельно черным крестиком. Не менее важно показать правильно характер ограды (преодолимая — непреодолимая) и аккуратно дать все проходы в непреодолимой.

Говоря об ИНФОРМАТИВНОСТИ ИЗОБРАЖЕНИЯ, следует помнить, что дороги и просеки — это объекты самого пристального "чтения" карты: по ним удобнее двигаться, здесь можно чаще обращаться к карте, почти не снижая скорости. Поэтому дорогу надо прорисовать с особой тщательностью: строго выдерживать направления, не слаживать, а лучше утрировать повороты ("угловатая" дорога), аккуратно показать все объезды, отвилки, насыпи, выемки, прогалы и т.п. (рис. 7).

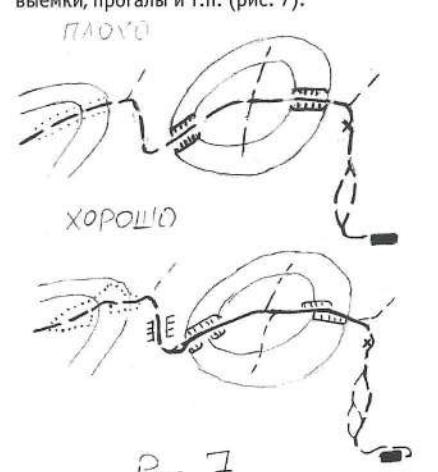


Рис. 7

Все это в еще большей степени относится к сложным развилкам и перекресткам, неизбежности в рисовке этих объектов могут привести к серьезным ошибкам спортсменов по вине карты (рис. 8).

Просеку легко дополнительно "информатизировать", покрыв ее желтой полоской (передвигаться легко) или зеленой (движение затруднено).

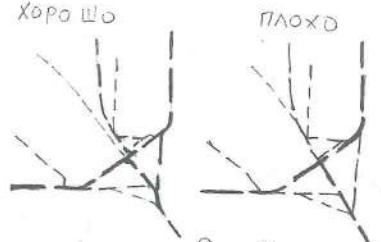


Рис. 8

В любом случае на линии просеки следует показать те объекты, которые на ней в действительности находятся (дороги, границы угодий и т.п.), и опускать знак просеки там, где она в природе отсутствует (рис. 9).

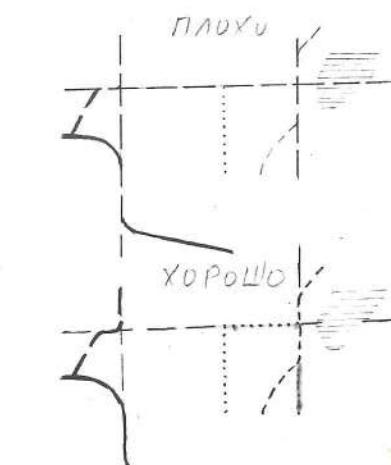


Рис. 9

При изображении близко расположенных микрообъектов приходится утрировать расстояния между ними для их "размещения" на карте. В этом случае утрированное изображение должно быть геометрически подобно истинной картине (рис. 11). Микрообъекты, имеющие масштабную длину, надо изображать строго ориентированными по углу и, по возможности, показывая их конфигурацию. Существенно показать, утрируя размеры, расположение микрообъектов относительно других масштабных элементов, например, кромок (рис. 12)

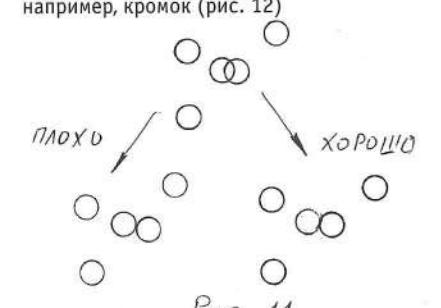


Рис. 11

Вот что такое в моем понимании СПОРТИВНАЯ карта. Автору было бы очень интересно узнать мнение спортсменов, тренеров, составителей СК (особенно, молодых) по этому вопросу. Напишите в редакцию журнала или мне домой (117133 Москва, ул. Академика Виноградова, 6-65, В.М.Алешин)

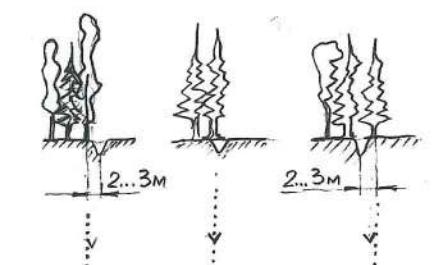


Рис. 12

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Связь между состоянием спортсмена и задаваемой нагрузкой — центральный вопрос эффективности управления многолетней тренировкой спортивного резерва в ориентировании.

Под тренировочной нагрузкой обычно понимается количественная мера выполненной тренировочной работы. В спортивной практике различают показатели, относящиеся к "внешней" и к "внутренней" сторонам нагрузки.

"Внешнюю" или физическую нагрузку определяют по показателям тренировочных заданий (объем и интенсивность выполнения упражнений, числу повторений и т.п.). "Внутренняя" или физиологическая нагрузка характеризуется функциональными реакциями организма на выполнение этих заданий и определяется по таким показателям, как МПК, АиН, ЧСС и кислотно-щелочное равновесие крови.

В качестве наиболее общей характеристики тренировочной нагрузки используются показатели ее объема, характеризующие преимущественно количественную сторону тренирующих воздействий на организм

**Юрий
Воронов**
кандидат
педагогических
наук
г. Смоленск



литературе.

В результате проведенных исследований было установлено, что общий объем циклической нагрузки (ООН) на протяжении возрастного периода с 13 до 18 лет имеет достаточно большой диапазон применения.

Так в возрасте 14—15 лет ООН у ориентировщиков в среднем составляет 2305 км и изменяется в пределах от 1100 до 3200 км. Разница — 2100 км в год. Объем бега с ориентированием в среднем составляет 422 км и изменяется в пределах от 200 до 700 км. По мере увеличения возраста диапазон объемов нагрузки существенно увеличивается. В возрасте 15—16 лет ООН изменяется в пределах от 1300 до 4100 км. Разница уже 2800 км в год. Объем бега с ориентированием составляет 492 км и изменяется от 207 до 740 км. А в возрасте 17—18 лет ООН в среднем составляет 4026 км и изменяется от 2600 до 6000 км. Как видно, разница возрастает до 3400 км. Объем бега с ориентированием изменяется от 280 до 1200 км и в среднем составляет 542 км (табл. 1).

Конечно, мы не исключаем возможности варьирования годового объема нагрузки у спортсменов одного возраста. Такие изменения диапазона нагрузок даже неизбежны, так как физические возможности ориентировщиков даже одного возраста существенно отличаются. Однако не настолько, чтобы разница в объемах превышала 3000 км в год и более. Вызывает удивление и тот факт, что не просматривается определенных закономерностей при распределении тренировочных нагрузок по зонам интенсивности. Создается впечатление, что тренеры просто не придают этому вопросу должного значения.

Известно, что в основу планирования нагрузки для юных спортсменов должны быть положены следующие принципы.

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных ориентировщиков.

2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.

3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества.

4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20—25% меньше, чем у мальчиков.

Для определения допустимых тренировочных нагрузок по годам обучения нами при-

менялся метод доверительных интервалов и уравнение логистической кривой. В качестве исходных значений при установлении логистической функции использовались показатели объема циклических нагрузок учащихся 1-2 года обучения УГДЮШ спортивного ориентирования и спортсменов-ориентировщиков, членов сборной команды России (рис.1).

Полученные путем математического моделирования общие объемы циклической нагрузки для юных ориентировщиков вполне соотносятся с рекомендованными объемами нагрузки для бегунов-стайеров (В.В.Ивочкин, 1997) и лыжников-гонщиков (В.Н.Плюхой, 1983), которые представлены в табл. 2.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы и дать следующие практические рекомендации.

1. Необходимо существенно увеличить как ООН у ориентировщиков 14—17 лет, так и объем тренировочных нагрузок, моделирующих целевую соревновательную скорость сезона в соответствии с возрастным этапом подготовки. Совершенствование соревновательных нагрузок следует проводить в виде целостной программы, охватывающей не менее 3—4 месяцев заключительного этапа подготовительного периода с последовательным увеличением тренировочных нагрузок данной направленности с 2 до 4—5 в неделю.

2. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АиП) в беге на выносливость составляет 70—85% средней соревновательной. Выполнение значительных тренировочных нагрузок в этой зоне — самое эффективное средство адаптационных перестроек в организме спортсмена-ориентировщика, которые способствуют достижению высокого результата, то есть 55—60% тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.

3. Нагрузки максимальной интенсивности в ООН должны составлять 0,5—1%. Прирост околопредельных и предельных годовых тренировочных нагрузок обуславливается возможностями растущего организма и составляют 2—3% на этапе начальной подготовки и до 8—10% на остальных этапах.

На практике, в целях избирательного воздействия на юных ориентировщиков, подбирать тренировочные нагрузки следует по зонам интенсивности в зависимости от направленности энергообеспечения. Наиболее доступным и надежным показателем воздействия нагрузок на организм человека является частота сердечных сокращений (ЧСС). Поэтому рекомендуемая классификация тренировочных нагрузок для ориентировщиков, предусматривает их оценку по показателям пульса (табл. 3).

На этапе начальной спортивной специализации целесообразно разделять нагрузки по характеру энергообразования на три вида, а именно: выполняемые в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. При этом важно, чтобы значительная часть нагрузок аэробного характера выполнялась в более напряженном режиме — при пульсе 140—150 уд/мин. Рекомендуется следующее соотношение нагрузок по зонам интенсивности: 80—85% в аэробной зоне, 16—10% в смешанной зоне и 4—5% в анаэробном режиме.

Сборная теряет невест



Сборная теряет женихов

ки, знающие Карла не один год, за тонкое чувство юмора, мягкую улыбку и терпеливость. Так, что мы еще увидим эту пару на лесных стадионах России.

Ну, а о второй паре можно говорить бесконечно. Не будем томить читателя — это Татьяна Перелыева и Максим Рябкин. Уникальная и единственная спортсменка в мире, завоевавшая 8 медалей мирового достоинства в юниорском возрасте, из них четыре — золотые! Любимца московских ориентировщиков, родившаяся в семье мастеров спорта. Выпускница Госакадемии физкультуры, лидер и надежда нашей сборной.

Максим Рябкин не имеет стольких наград, но медали со студенческих чемпионатов мира привозит регулярно. Максим тоже член сборной команды России, неоднократный призер чемпионатов России и других крупных соревнований. Без пяти минут кандидат наук, уравновешенный и думающий спортсмен.

Здесь наиболее уместна стандартная, но точная фраза — они нашли друг друга.

Как бы там ни было, но компас и карта соединили этих ребят, и будем надеяться, на долгую и счастливую жизнь.

Редакция журнала и его читатели поздравляют новобрачных!



Таблица 1. Динамика объемов тренировочных нагрузок различной направленности у спортсменов-ориентировщиков

Возраст, лет	ООН, км	Объем по зонам интенсивности, %			Бег с картой, км
		аэробная	смешанная	анаэробная	
15	2305.7±742.2	74.2	14.1	11.7	422.7
16	2634.5±983.7	39.4	42.8	17.8	492.2
17	2754.0±410.6	32.3	52.9	14.8	404.8
18	4026.6±1316.2	48.1	38.8	13.1	542.5
Элита	5392.8±299.6	50.5	38.9	10.6	952.2

Таблица 2. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки лыжников-гонщиков и бегунов на длинные дистанции

Возраст, лет	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	ООН, лыжники	1400	1700	2100	2500	3100	3600	4250	4900	5600
ООН, бегуны	1500	1800	2200	2800	3400	4200	4800	5500	-	

Таблица 3. Распределение нагрузок по зонам интенсивности для юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин	Длительность работы
I Аэробная	Низкая	До 130	Несколько часов
II Пороговая зона	Средняя	131-175	1—2 часа
III Смешанная	Высокая	176-189	До 10 минут
IV Анаэробная гликогенитическая	Субмаксимальная	190-200	От 15 с до 3 минут
V Анаэробная алактатная	Максимальная	Максимальная	До 10 секунд

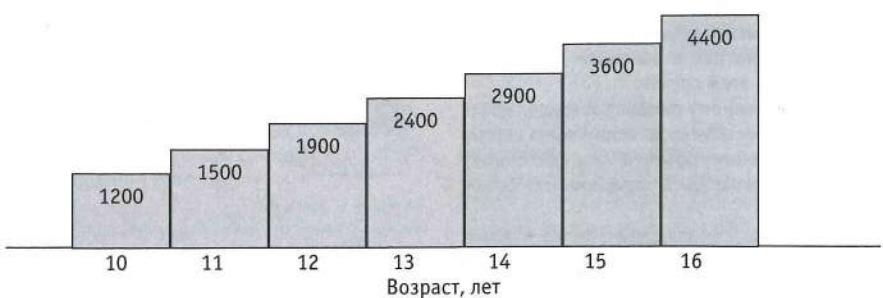


Рис. 1. Объемы годовой циклической нагрузки у юных спортсменов ориентировщиков, км

НА ПРИЗЫ МЭРА УЛАН-УДЭ

Наталья Дружинина газета МК в Бурятии
Фото: Александр Хантаев

30

июня
столица
Республики Бурятия Улан-Удэ отмечает свой 335-й юбилей. В день города Федерации спортивного ориентирования Бурятии провела парковые соревнования на призы мэра Улан-Удэ Г.А.Айдаева.



В центральных областях России парковое (городское) ориентирование стало привычным и даже традиционным. В Бурятии подобные соревнования пока еще в новинку. Тем более интересен опыт проведения соревнований по ориентированию в рамках общегородского праздника в самом центре города. Не только ориентирование, но и другие спортивные мероприятия вписались в празднование юбилея, однако по зрелищности и массовости ориентирование оставило далеко позади такие популярные в республике виды спорта как борьба и шахматы.

НЕСКОЛЬКО ОСОБЕННОСТЕЙ УЛАН-УДЕНСКИХ СТАРТОВ

Первой и главной отличительной чертой улан-удэнских стартов стало то, что их финансирование велось не спортивной организацией, как это обычно происходит, а от делом по делам молодежи администрации города Улан-Удэ. Заслуга же спортсменов заключается в том, что им удалось удачно вписать ориентирование в концепцию молодежной политики города (в Улан-Удэ 2001 год объявлен Годом молодежи, разработана целевая программа "Молодежь города Улан-Удэ — в XXI век"), а также реализовать на практике желание администрации уделить побольше внимания популяризации здорового образа жизни среди населения республики.

В соревнованиях на призы мэра Улан-Удэ могли принять участие все желающие. Такого понятия, как стартовый взнос, не предполагалось вообще. Более того, после основного старта спортсменов всем желающим были разданы красоч-

ные схемы центра города. То, что буквально за час было раздано около 1000 экземпляров, говорит о заинтересованности и активности горожан в освоении азов ориентирования.

Впервые для соревнований по ориентированию был использован комплексный подход к фирменному стилю мероприятия. Специально разработанная к старту эмблема соревнований представляла собой стилизованное изображение одновременно стрелки компаса и призмы КП в традиционном красно-белом исполнении на фоне силуэта Дома радио — одного из красивейших зданий ар-



хитектурного комплекса Площади Советов (главной площади города, ставшей местом старта), являющегося одним из символов города. Эмблема соревнований была использована и на схемах, афишах и уличных транспарантах, на грудных номерах, приглашениях, вымпелах, наклейках, фирменных футболках, бейджах и, естественно, оформлении стартовой площадки.

ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ НАЧАТЬ

Всего при подготовке к соревнованиям было выпущено более 10 видов рекламной продукции. Особое внимание заслуживает рекламная кампания, развернутая накануне старта в средствах массовой информации. В частности, для представителей СМИ были подготовлены пресс-релизы с информацией об организаторах соревнований, правилах старта, разъяснением некоторых особенностей паркового ориентирования. Кроме пресс-релизов была опубликована серия статей разъяснительного характера, анонсы соревнований были озвучены в электронных СМИ, итоги размещены на официальном сайте Федерации спортивного ориентирования Бурятии в Интернете.

За два месяца до соревнований была начата работа по подготовке схемы центральной части города. В день города планировалось открытие скульптурной композиции "Гостеприимная Бурятия", монтаж которой завершился за несколько часов до начала торжеств. Так что площадку памятника на карте пришлось обозначать со слов строителей, что внесло некоторое беспокойство по поводу точности обозначения ориентиров. За два дня до праздника с центральной улицы исчезло несколько торговых павильонов, так что места расположения КП приходилось выбирать с учетом того, что в день соревнований здесь не появится какая-нибудь торговая палатка или летнее кафе. Всего на местности (в самых живописных уголках центральной части города) было установлено 15 контрольных пунктов, общая площадь схемы составила 1,5 квадратных километра.

Саяна Санжиева, студентка: "Мне было удивительно наблюдать, как люди бегали с картами по всему городу, что-то там отмечали... Ну ладно бы дети — им энергию давать некуда, а то ведь и старики туда же! Одна женщи-

на, в годы уже, прямо с авоськами, на каблуках, и с номером на груди так рванула со старта, что только юбка разевалась!"

Валерий Комаров, школьник: "Я как раз дежурил на КП, смотрю — ко мне старушка ковыляет. Она увидела нашего 70-летнего ветерана Марка Андреевича Коллосова в спортивных трусиах, спрашивает: "А кто это его раз

дел, от кого он убегает"? А вообще, я не ожидал, что столько народу будет".

Александр Гаськов, предприниматель: "Обычно весь город на машине объезжаешь, а тут на своих двоих, да еще и на карте. Но я сразу сориентировался. Мы с женой и дочкой участвовали вместе, под одним номером. Дочка была в восторге, волновалась, готовилась, и мне хотелось пробежать по дистанции. Это интересно, увлекательно и познавательно".

Жара в тот день стояла отменная, так что лучшей наградой для финишировавших стал обязательный глоток холодной воды, предусмотрительно запасенный организаторами. Ну, и призы (часы для мужчин и фены для женщин) порадовали победителей. Впервые проведенные в рамках общегородского праздника соревнования по ориентированию стали своеобразной презентацией этого вида спорта для жителей Улан-Удэ.

"Чудеса случаются, — делится впечатлениями после старта председатель Федерации спортивного ориентирования Бурятии Евгений Осипов. — Из леса ориентировщики вышли, наконец, на центральную площадь, о нас услышали, узнали все. Даже те,

кто раньше, может быть, и понятия не имел о спортивном ориентировании. Конечно, наше участие в Дне города добавит ориентированию популярности, а значит, и ряды желающих заняться этим видом спорта значительно пополнятся. А это, пожалуй, главный итог."





Кузьмич или ленинградский москвич

Осенью 1950 года в Ленинграде, в стенах Электротехнического института появился новый студент. Он отличался необычной, даже для тех послевоенных лет, худобой, пышной, но непослушной шевелюрой и легким, общительным характером. Его звали Алексей Григоренко, а товарищи нарекли его кратко и дружелюбно «Леша». В ту пору один из студентов этого института, Лева Лебедкин, предложил организовать туристскую секцию. И Леша, натура безусловно романтичная, в числе первых поддержал это начинание, стал участником одного из первых зимних походов. Страсть к путешествиям в нем жила съязмальства. Выражалось это, в частности, в преданной, пронесенной им через всю жизнь, любви к транспортным средствам. Он одним из первых и немногих в студенческой среде овладел мотоциклом и «коняком» на нем не только умел и бесстрашно, но иногда и беспшибашно. Однажды во время движения по Невскому проспекту он вдруг увидел друзей, идущих по тротуару и тут же остановил свой «Цундап» с помощью подошв собственных сапог (тормоз был неисправен), чем вызвал одновременно удивление и восхищение сокурсников. Много позже, уже став владельцем четырехколесного транспорта, он проехал на своей «Волге» по тому же Невскому «задом наперед», т.к. испортилась коробка передач и можно было включить только задний ход. Решительный и находчивый в любых ситуациях был человек. И всегда тянулся ко всему новому. Поэтому, когда уже упомянутый Лева Лебедкин предложил проводить туристские соревнования по ориентированию на местности, Леша сразу заинтересовался этим начинанием и вскоре вошел в число первых организаторов и судей нарождавшегося нового вида спорта. Вместе со своим другом Анатолием Муравьевым он был одним из начальников дистанции первого на территории России матча команд Ленинграда и Эстонии, состоявшегося летом 1961 г. в окрестностях Кингисеппа.

Организационные способности, умение убедить и повести за собой людей, несомненное личное обаяние вкупе с изначально доброжелательным отношением к коллегам и, особенно, к старым друзьям, вскоре сделали его одной из заметных фигур среди ленинградских судей. Все чаще в конце протоколов и на афишах появлялась строка: Главный судья А.К.Григоренко. Рес масштаб соревнований, менялось название судейской категории. Его увлечение поддержала и преданная жена. Поэтому нередко рядом с фамилией мужа было напечатано: главный секретарь Н.А.Григоренко.

Отличные деловые и профессиональные качества были замечены и на службе — четыре года он работал в торгпредстве СССР в Лондоне, а затем, вернувшись в Ленинград, создал знаменитый теперь выставочный комплекс «Ленэкспло» на Васильевском острове.

Несмотря на огромный объем ответственной работы и высокое служебное положение, он не только никогда не забывал старых друзей и свое хобби, но всегда живо интересовался развитием лесного спорта в городе и стране, охотно помогал решать «непробиваемые» вопросы. Не секрет, что тогда (да что грех таить, в немалой степени и сейчас) ориентирование не пользовалось вниманием у властей. Поддержку оказывали только тем видам спорта, которые были включены в Спартакиаду города. Многочисленные письменные обращения руководителей ленинградского ориентирования, их аргументация (дешевизна, массовость) не находили понимания в Спортивном комитете Ленинграда.

И тогда письмо городской секции ориентирования взял в свои руки Алексей Кузьмич. Не прошло и трех дней, как ориентировщики повсюду ликовали, говоря «Мы — в Спартакиаде». А каким праздником стали сами спартакиадные старты для всех почитателей бега с компасом и картой и, конечно же, для самого «киновника». Так бывало еще не раз, когда кандидат экономических наук, судья Всесоюзной категории А.К.Григоренко «подставлял свое плечо», был ли он главным судьей или просто старшим судьей старта. Высокомерие ему было чуждо, он всегда охотно судил в любой должности, был необычайно приветлив со всеми, и глядя на сидящую у старта, пополневшую с годами фигуру, сохранившую все тот же взгляд добрых глаз, никак нельзя было представить, что на следующий день этот же человек, уже в качестве генерального директора, предстанет перед подчиненными в джентльменском костюме и будет вести беседу на безупречном английском языке (диплом Оксфорда!) с членами очередной делегации. Мало кто также знал, что Алексей Кузьмич был одним из потомков поэта К.Батюшкова и немало содействовал созданию музея своего предка в Вологде, передав туда безвозмездно ряд мемориальных вещей, о чем, как правило, скромно умалчивали. Со временем, как и в наши дни, толкового ленинградца заметили столичные чиновники, и последние годы он жил и работал в Москве, где сразу же стал своим и на подмосковных стартах.

Уже принадлежит истории годы становления спортивного ориентирования, но среди тех, кто внес искренний вклад в его развитие, не забыто имя внезапно ушедшего от нас Алексея Кузьмича Григоренко, ленинградца и прекрасного человека.

Никита Благово
почетный член ФСО России, СВК, мастер спорта СССР

Один из первых



Ушел от нас, к великому сожалению, патриарх отечественного ориентирования, почетный член Всероссийской федерации, один из первых судей Всесоюзной категории Игорь Борисович Плотке. Один из самых первых, кто начинал спортивное ориентирование в нашей стране.

А начинать было трудно, почти невозможно. Противник серьезный — Федерация туризма СССР, которая не хотела понять, что из туризма отпочковывается самостоятельное движение — ориентирование. Следствием жарких схваток на заседаниях президиума Федерации явилось проведение Всесоюзной конференции по проблемам ориентирования.

Запомните этот год — 1961. В том году в Тарту собрались энтузиасты лесного спорта из Москвы, Ленинграда, Киева, Риги, Таллина, Свердловска, Харькова и других городов Советского Союза. Игорь Борисович представлял столицу. Именно здесь родились первые Всесоюзные правила. На следующий год И.Б.Плотке возглавил первый Всесоюзный семинар судей в Звенигороде. Так закладывались основы современного спортивного ориентирования.

Еще через год на Карпатах прошли 1 Всесоюзные соревнования. Игорь Плотке — начальник дистанции. Это было удивительное время: никто не мог сказать, что такое дистанция, где должны стоять контрольные пункты, как грамотно поставить задачи для спортсменов. Опыта не было, только интуиция, которая и помогла избежать провала. Соревнования состоялись, родился новый вид спорта. А после рождения — долгие муки, похожие на счастье. 10—20—30—40 лет совершенствования и преобразований. Я вспоминаю те далекие годы. Беспокойная жизнь. Бесконечные проблемы. Масса противников. И мы — молодые, горячие, страстью желающие развернуть ориентирование на всю страну. С нами вместе — Игорь Плотке, Председатель Всесоюзной коллегии судей, умница и фантазер, знаток спорта и человеческих слабостей, большой любитель розыгрышей и жигулевского пива. Толстый и добродушный.

...Когда из жизни уходит хороший человек, друзья волей-неволей прикрашивают его и без того прекрасные черты. У нас необходимости в этом нет.

Евгений Иванов
Ответственный секретарь Центральной (Всесоюзной) секции ориентирования 1965—1975 гг., мастер спорта СССР, СВК, почетный член ФСО России (г. Москва)



О друге

Знал я Игоря, кстати как и всех ведущих функционеров, лет 30—35, мы вместе заседали, спорили, радовались и относились друг к другу с величайшим уважением, и я бы сказал — с нежностью. Я часами мог сидеть и смотреть, как он пьет пиво — красиво и со знанием дела. Но очень плотно мы слились, когда я в Архангельске возглавил ДЮСШ ДСО «Урожай». Мы по корюкам собирали команду и через несколько лет на равных уже боролись с сильнейшими профсоюзными командами.

Иgorь был истинный «урожаец», ведь он всю свою жизнь проработал во Всесоюзном институте механизации сельского хозяйства. Делом его была гидравлика, в т.ч. его лаборатория разработала и внедрила уникальные колеса к знаменитому комбайну Дон-500. Правда и то, что Игорь на два года покинул институт и перешел работать в Центральный Совет по туризму. Но хватило его на немного, аппаратные игры были не для него.

Евгений Иванов пишет об Игоре как о «большом любителе розыгрышей». Я бы добавил — большом мастере этого дела, потрясающим выдумщиком и постановщиком, как теперь говорят, шоу-посиделок элиты функционеров спортивного ориентирования.

Если бы Игорь был сегодня с нами, ему было бы по плечу написать сценарий и стать режиссером «Куклы в ОЛ!»

В то же время, когда наступала тупиковая ситуация, будь то заседание жюри на Чемпионате СССР или заседание президиума, мы обращались к Игорю, и его слово было последним.

Генрих Шур.

TISA ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

Air Channel
Дает снижение веса на 250г как минимум! Благодаря оптимизированной системе воздушных каналов, эти лыжи легче обычных моделей «сэндвич»-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 усиливющих 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 микроволокна, 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 Голутвинский 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

FISCHER

TISA

WWW.TISA.RU

КУБОК МИРА 2001 г.

3

Александр Иванов
начальник сборной команды
МЧС России по спортивному
ориентированию

акончились соревнования Кубка Мира 2001 года по ориентированию на горных велосипедах. Они состояли из 4 этапов, имевших различную программу. Всего было 11 стартов, из них 8 личных и 3 командных гонки (эстафеты). Зачет осуществлялся по шести лучшим национальным участникам в личных стартах и по одной национальной команде в эстафете из трех человек. В общекомандный зачет засчитывались результаты в индивидуальных видах программы и результаты всех эстафет. Отдельный зачет был по эстафетам: два лучших результата из трех. В личном первенстве в зачет учитывались 5 лучших результатов из 8.

Таким образом, чтобы получить полный зачет в индивидуальной программе, надо было участвовать в трех этапах, побывав, как минимум, в трех странах. А в общекомандном зачете необходимо было участие 12 спортсменов во всех 11 стартах с посещением четырех стран.

В соревнованиях Кубка Мира 2001 года приняли участие 180 спортсменов, представлявших 22 страны, из них 121 мужчина и 59 женщин.

В Кубке не принимали участия спортсмены некоторых стран с высоким потенциалом, как в ориентировании, так и велоспорте, — это представители США, Китая, Шве-

ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ГОРНЫХ ВЕЛОСИПЕДАХ (МАУНТИНБАЙК ОРИЕНТИРОВАНИЕ)

ции, Литвы, Украины, Белоруссии, а от Австралии был всего один участник на этапе в Финляндии.

Таким образом, на сегодняшний день потенциально сильные команды есть у Финляндии, Чехии, Франции, России, Австрии, Швейцарии (мужчины), Германии (женщины). Сильные спортсмены наверняка, есть в Швеции, Австралии, Америке, Китае и Литве.

По результатам 2001 года можно сказать, что в мире есть 10—15 спортсменов- мужчин, которые имеют равные шансы стать первыми чемпионами мира первого Чемпионата во Франции в июле 2002 года (у финнов 4 человека, у чехов 3 человека, у французов, швейцарцев и России по 2 человека). У женщин 3—4 спортсменки являются явными лидерами и около 10 могут попасть в призеры, из них по 3 в Финляндии и Чехии, по 2 в Германии, Австрии и Франции. Наши девушки в женской эстафете вполне могут рассчитывать на медаль любого достоинства. Надо отметить, что чем сложнее техническая часть ориентирования, тем выше шансы наших девушек, а чем проще дистанции, тем меньше у нас шансов быть в лидерах.

О программе Кубка Мира 2001 года по велоориентированию:

1. На всех этапах было проведено по два индивидуальных стартов: спринт или средняя дистанция и классика, с продолжительностью соревновательной деятельности от 31—55 минут в спринте и на средней дистанции до 82—99 минут на классической дистанции.

2. Кроме классического заданного направления, в Венгрии на средней дистанции было смешанное ориентирование — заданное, с "гроздьями" ориентирования по выбору: у женщин 3 "грозди" по 4—8 КП, а у мужчин 5 "грозди" по 6—8 КП. (От редакции: "гроздью" в велоориентировании называют КП,

расположенные на выделенном участке карты, которые необходимо "взять" в произвольном порядке.)

3. В командных стартах, кроме классической эстафеты с рассеиванием, была проведена командная гонка (в Австрии) с общего старта с рассеиванием участников по типу "гроздей".

(Прим. ред. На данный момент программа ЧМ изменилась. 3 июля — пролог длинной дистанции (90 минут для мужчин, 60 минут для женщин). 4 июля — финал длинной дистанции с гандикапом (2 часа для мужчин, 90 минут для женщин). 5 июля — спринт (35—40 минут для мужчин, и для женщин). 6 июля — трехэтапные эстафеты (по две команды у мужчин и у женщин).

Таким образом, если ИОФ поддержит такую программу проведения чемпионата, то возрастет и значение специальной физической велоподготовки.

1 день: утром — квалификация с общего старта дистанция по выбору около 50 минут (по 6 участников от страны: 6 мужчин + 6 женщин), а через 2—3 часа гандикап в заданном направлении по результатам общего старта длительностью до 2 часов.

2 день: спринт в заданном направлении 40—60 минут (по 6 участников от страны).

3 день: эстафета "микст" 2 мужчины и 1 женщина (выступают 2 команды от страны).



расположенные на выделенном участке карты, которые необходимо "взять" в произвольном порядке.)

3. В командных стартах, кроме классической эстафеты с рассеиванием, была проведена команда гонка (в Австрии) с общего старта с рассеиванием участников по типу "гроздей".

(Прим. ред. На данный момент программа ЧМ изменилась. 3 июля — пролог длинной дистанции (90 минут для мужчин, 60 минут для женщин). 4 июля — финал длинной дистанции с гандикапом (2 часа для мужчин, 90 минут для женщин). 5 июля — спринт (35—40 минут для мужчин, и для женщин). 6 июля — трехэтапные эстафеты (по две команды у мужчин и у женщин).

Таким образом, если ИОФ поддержит такую программу проведения чемпионата, то возрастет и значение специальной физической велоподготовки.

Я думаю, что со следующего года начнется разделение на чистых велосипедистов-ориентировщиков и спортсменов, пока сочетающих успешные выступления зимой на лыжах и летом на велосипеде. Но через 2—3 года эта специализация будет все более явной, так же как летники в свое время разделились с зимниками (по направленности тренировочного процесса).

Впечатления о каждом этапе по схеме: 1) Официальная часть: открытие, награждение, закрытие. 2) Карты, дистанции, местность. 3) Размещение, питание, погода и т.д.

ФИНЛЯНДИЯ (1-й и 2-й этапы)
Официальная часть открытия была совмещена с летним Чемпионатом и поэтому была самой сильной стороной для всех этапов Кубка-2001. Награждение проходило с гимнами, поднятием флагов и с хорошими призами. Но, на мой взгляд, можно было бы совме-

стить эту церемонию с церемонией награждения летников, тогда и ТВ дало бы красивую картинку велоориентирования, а так получилось минимальное количество информации на ТВ. Закрытие соревнований было хоть и скромнее, чем на летнем Чемпионате Мира, но всё равно это оказалось самой солидной церемонией на всех этапах Кубка-2001.

Местность: типично финская, а для спринта использовался лыжный стадион с большим количеством лыжных троп. Но на дистанциях первого дня не удалось избежать варианта бега без велосипеда, после чего чип-отметки было решено крепить к велосипеду.

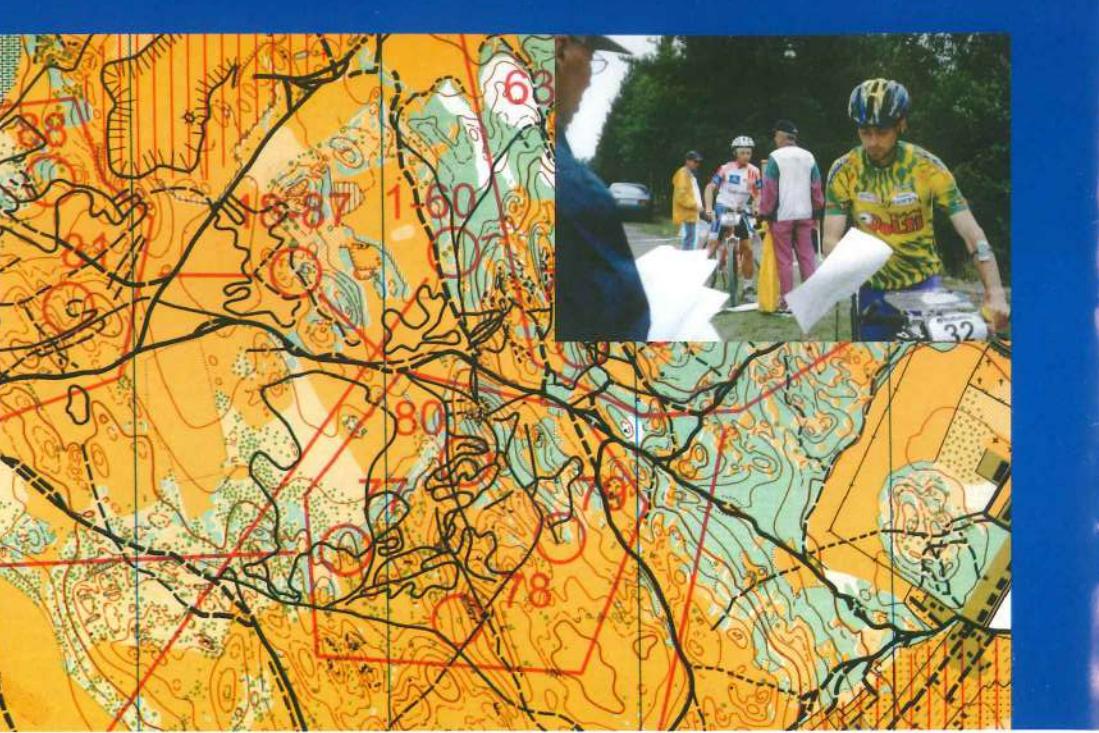
Карты масштаба 1:15000 и 1:10000 с сечением рельефа в 5 метров. Отрисованы тщательно, но яркий коричневый цвет сильно мешал в чтении дистанции, нанесенной бледным фиолетовым. Из-за этого в спринте на большой скорости было трудно рассмотреть точку постановки КП. Так разница в варианте на одном из КП "на мосту" или "под мостом" составила 30 метров перепада высот и 80—100 метров бега в гору с велосипедом на "горбу", а это примерно 30—40 секунд. Стартовый интервал в одну минуту на спринте — крайне неудачное решение организаторов соревнований. При неудачной жеребьевке Виктор Корчагин, в том числе из-за такого стартового интервала, лишился первого места на этом этапе, а в дальнейшем и лучшего места в итоговом протоколе Кубка-2001.

Размещение: в школе на полу со своими спальниками, с возможностью готовить на кухне и с завтраком стоимостью примерно 10 долларов.

Старт первого дня был рядом со школой, в которой размещались почти все участники соревнований, и в 20 км от старта второго дня. Место для подготовки велотехники и экипировки также находилось в здании школы. Это было одно из самых удачных размещений на этапах Кубка-2001 в соотношении цена/сервис.

Погода особых корректировок в результаты соревнований не внесла.



СБОРНАЯ**АВСТРИЯ**

("Интересная страна")

Все началось с приглашения, которое организаторы второго этапа прислали на английском языке, а не на немецком, как нужно было господину послу. Это выяснилось только через несколько дней стояния в очередях у входа в посольство.

Организаторы соревнований 3-го, 4-го и 5-го

этапов Кубка Мира отстранились от вопросов размещения участников, отписав все на туристический офис, до которого было тяжело дозвониться. После этого необходимо было, не получив еще визу, полностью оплатить размещение за всю приглашенную команду. После оплаты проживания этот же турофис должен прислать подтверждение оплаты на немецком языке на факс посольства. Наверное, по мнению господина посла, в это время в горах Австрии наблюдается паломничество туристов, желающих побродить под холодным осенним дождичком в лесу, и у нас могли бы возникнуть проблемы с проживанием.

Не помогли гарантийные письма из национальной Федерации и Олимпийского Комитета. Мы даже к лыжникам обращались за помощью, и нам объяснили, что для австрийского посольства всегда делают приглашение из отеля, а не от организаторов официальных стартов. В результате этой "мышиной" возни австрийского посольства российская команда получила официальный отказ в Шенгенской визе по пункту 1С — "за недостатком представленных документов",

после чего пришлось решать вопросы с паспортно-визовой службой МИД о выписке новых паспортов за свои деньги.

Поэтому на 3-, 4-й и 5-й этапы от России поехал Виктор Корчагин, который как один из сильнейших спортсменов "красной группы", по трактовке австрийских организаторов соревнований, должен был стартовать на первой минуте. На дистанции с овечьими заборами и воротами ему было предложено первому открывать все эти ворота, а потом их аккуратно закрывать, но если при этом едет следующий участник, следовало пропустить его и только потом закрыть калитку. На самой же дистанции было "удачно" и совершенно замечательно спланировано движение по автобану и даже пересечение его. В результате чего жизнь спортсменов была подвергнута непонятному риску, а все встречные водители крутили пальцем у виска, завидев участников Кубка Мира, высекающих на этот самый автобан. Поэтому КП, который был поставлен всего на 100 метров дальше нарисованного на карте, — это уже мелочь по сравнению с остальными сюрпризами "великолепных" австрийцев. Погода тоже была под стать: снег с дождем и +5—8 градусов по Цельсию.

Единственный человеком, который что-то понял в этой ситуации, оказался Дитмар Додлер. Он раз пять извинялся перед нашими спортсменами за свою страну и организаторами соревнований. Только этими извинениями результатов старта не поправишь.

БОЛЬШЕ ОБ АВСТРИИ ГОВОРИТЬ НЕЧЕГО, ДА И НЕ ХОЧЕТСЯ. Это из той же серии, что игра футболовистов "Тироля" с "Локомотивом", все равно мы их победили, но нервы они нам попортили. На международном уровне симпатий это не добавило.

ВЕНГРИЯ (6-й, 7-й и 8-й этапы)

Официальная часть была скромная, но с соблюдением всех нюансов: подъемом флагов, гимнами и вполне приличными призами. Был также небольшой брифинг-банкет с неформальным общением, в результате которого выяснилось, что примерно половина участников соревнований умеет говорить по-русски, но начинает демонстрировать свое языкознание после определенной дозы пива.

Карты: масштаба 1:15000 с сечением 5 метров. Использовались карты Студенческого Чемпионата Мира.

Местность: соревнования проводились на бывшем советском танковом полигоне с большим количеством дорог и возможностью ехать по открытым местам.

Дистанции были самыми интересными с технической точки зрения в цикле Кубка Мира-2001. Особенно удачным стартом стало смешанное ориентирование: заданное выбор. Преимущество умеющих ориентироваться (т.е. русских) сразу стало очевидным. Виктор Корчагин был 1 и 4, а Максим Журкин 2 и 5. Девушки впервые попали в десятку, а в эстафете финишировали вторы-



ми. Единственным неудобством можно считать стелющиеся заросли ежевики и других клюочек, которые сильно меняют протокол при встрече с ними на дистанции.

Размещение: самое простое, в кемпинге на территории зоопарка, и хотя на улице было прохладно, количество мух в комнатах проживания не уменьшалось даже после наших ежедневных карательных акций. По соотношению цена/сервис это было не самое дешевое удовольствие, а пытаться вообще

приходилось в единственном зоопаркостране, потому что до города было километра три. До старта первого и второго дня без машины тоже было не добраться. Хорошо хозяева и англичане, благодаря личному знакомству с Виктором Корчагиным, любезно возили нас туда-сюда совершенно бескорыстно.

Размещение, питание и погода — без негативных комментариев. Цена/сервис одни из лучших в этом цикле Кубковых стартов 2001 года.

ВЫВОДЫ

1. Для успешного выступления на Чемпионате Мира во Франции в 2002 году необходимо иметь велотехнику и экипировку на сумму около 3000—4000 долларов.

2. Специальная физическая велосипедная подготовка должна быть проведена в течение 2—3 месяцев, непосредственно перед ЧМ, с объемом циклической нагрузки 4000—6000 километров.

3. Календарь российских соревнований необходимо спланировать согласно программе ЧМ-2002 года и с учетом того, что заявку на участие в Чемпионате Мира во Франции надо подать до 15 мая. Состав команды — 6 мужчин, 6 женщин и 6 тренеров, представителей и техников.

4. Надо отметить, что все этапы Кубка Мира 2001 года были совмещены с национальными чемпионатами. И на сегодняшний день положительные отзывы о проведении соревнований по велоориентированию со стороны спортсменов имеют Финляндия, Венгрия, Чехия, Словакия и в какой-то мере Франция.

И НАКОНЕЦ

В этот список проводящих стран наверняка должна входить Россия начиная с 2003 года. Иначе мы будем иметь постоянные проблемы с трактовкой "красной группы" не в нашу пользу, постановкой дистанции на уровне туризма провинциальных городков, провинциальных, с точки зрения ориентирования, стран.

И хочется нам этого или нет, но велоориентирование имеет потенциально большую динамику развития, чем классическое; лыжное или беговое ориентирование (за исключением парктура).

**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

С ЛЮБОВЬЮ К СПОРТУ

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1
www.sportmaster.ru www.asics.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ,
Ленинский пр-т, 21
Смоленская пл., 6
м. «Смоленская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Маяковская»: Проспект Мира, 71
м. «Рижская»: Кутузовский пр-т, 36
м. «Кутузовская»: Ленинский пр-т, 81
м. «Университет»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж
м. «ВДНХ»: БВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

С.-Петербург: Московский пр-т, 10
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45
Киев: б-р Леси Украинки, 28

КЕТТЛЕР-СПОРТ: Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39



не очень, убеленные сединами и совсем еще юные, но объединенные одной большой любовью к "лесному спорту". У кордона Платовской на берегу реки Усманка разместились более 1200 участников из разных регионов нашей страны от Петрозаводска, Санкт-Петербурга, Москвы и всего Центра России до Кавказа, Владивостока и Магадана. В их числе были и такие звезды российского ориентирования, как Валентин Новиков, Алексей Павлинен, Сергей Детков, Татьяна Арефьева, Юлия Съедина, Наталья Томан, Ирина Михалко и др.

Неувядающий Бобренок — символ этих соревнований — встречал гостей всюду: на афишных плакатах, значках, футболках, как бы приглашая померяться силами на простирах этого лесного края, воспестого нашим знаменитым земляком Василием Песковым.

Организацию и проведение многоднев-

сандря Пашкина и Игоря Леонтьева (г. Котовск), Виктора Дьячкова (Тамбов, "Синтез"), Виктора Трунова (Белгород). Возглавили судейскую коллегию опытные судьи Анатолий Курченков и Наталья Злазина (Воронеж).

Проблем и вопросов необходимо было решить немало: транспортное, компьютерное и медицинское обеспечение, связь с лесхозом, автотранспортной инспекцией и пожарной службой, оперативная работа мандатной комиссии, воистину "тигровые" действия судейской и комендантской бригад, снабжение продуктами (буфет и магазин) и питьевой водой (жаркая и сухая погода стояла на протяжении всех дней соревнований) и многое другое, — все то, что называется хорошей организацией и достигается сочетанием финансовых вложений и целеустремленной работой энтузиастов спорта. Во время своего интервью Александр Грибанов сказал: "Самое сложное в

По итогам трехдневной борьбы в эстафетной программе первое место заняла команда СК "Синтез" (Воронеж), второе место —

эмоций, тех слез проигравших секунды или снятых за неправильную отметку, той бурной радости, когда на финишной прямой последнего этапа товарищ по команде выигрывает победу у соперников и падает обессиленным... Этот накал страсти мог остыть после финиша лишь прохладный спокойный поток реки Усманка. Наибольшая опасность, как оказалось, подстерегала спортсменов в районе финишной поляны, где на небольшом участке поймы "коварным" начистом было установлено несколько КП, и многие в младших возрастных группах ошибались, как например, команда воронежских мальчиков по группе М-12: Максим Панин, Ефим Аминев, Денис Тараков, которые в пылу борьбы и перед близким финишем отметились не на своем КП, и хотя они финишировали первыми, радость победы была недолгой...

поклонник велоориентирования из Москвы Алексей Иванов привез на соревнования 20 велосипедов и любезно предоставил их участникам других команд, в итоге большая часть велосипедов вышла из строя, но даже это обстоятельство сильно не огорчило Алексея Денисовича, довольного результатами соревнований по велоориентированию. В личном зачете в этом виде не было равных МСМК Виктору Корчагину ("Лыткарино", Московская область).

23

Заключительные четыре дня — индивидуальная программа. Участникам по 32 возрастным группам были предложены разнообразные дистанции — от спринта до классической. Местность: мелкосопочный рельеф (конечно-моренного типа), в северной части района формы рельефа менее четкие, ближе к изометрическим, в южной — более контрастные, удлиненные (озовые), с болотами, редкой сетью дорог и преобладанием чистого соснового леса. Такой характер ме-

стности обусловил преимущественно азимутальный вариант ходок и высокие скорости прохождения дистанций.

Подводя итоги соревнований, хочется особенно порадоваться

появлению новых "звезд", таких

как

Вадим Толстопятов (Тамбов),

выигравшего две индивидуаль-

ные медали! Вместе с тем, вмешавшие в соревнования в виде шеренги по занятых местам, зрители приветствовали одновременно почти сто человек призеров и лидеров Чемпионата России, а всего было разыграно 612 медалей!

Кроме основных стартов

Чемпионата

участникам

была предложена обширная культурная программа: турниры по футболу и волейболу, концерты бардов, экскурсии в Воронежский государственный заповедник, показ видеофильмов по ориентированию, дискотека. Но самое главное — организаторы спортивных клубов различных регионов России смогли в тесном общении обсудить общие проблемы и поделиться опытом работы своих клубов.

Хороший уровень организации и проведения соревнований отметил ответственный секретарь ФСО России Ю.Б. Янин, открывший соревнования, председатель Комитета по физической культуре, спорту и туризму Воронежской областной администрации П.И. Брязгунов, поздравивший всех спортсменов от имени областной администрации.

24

Закончилась многодневка, спущен флаг, свернут палаточный городок, отъехали автобусы с участниками, сиротливо шуршат на ветру высокие ветки на "триумфальной арке", повидавшей столько церемоний награждений,

столько счастливых обладателей медалей и призов, и только Бобренок на сохранившейся еще афише не унывает:

"Приезжайте еще, рады встречам на лесных трассах Воронежского края!"

подготовке было собрать судейскую службу в 60 человек и более чем на 10 дней освободить их от основной работы — найти такое количество отпускников сложно, а профессиональных судей у нас пока нет..."

25

Программа этой большой многодневки включала три вида соревнований: эстафетное ориентирование, велоориентирование и индивидуальную программу. Одновременно

612 медалей

Ярким и незабываемым событием для всех российских ориентировщиков стал Чемпионат и Первенство России среди КФК и СК по спортивному ориентированию. Его ждали и серьезно готовились весь год! И вот уже в конце июля — начале августа в Воронеж стали съезжаться спортсмены: именитые и

наш рекорд

Нина Молоткова

г. Воронеж

СК "Синтез" (Пермь), третье — СК "Синтез" (Тамбов).

Следующий вид программы Чемпионата — велоориентирование. Основным организатором этого вида был Виктор Дьячков. Его красочные комментарии ко всем перипетиям велогонок с картой и компасом (личные соревнования и б-этапная велоэстафета) не оставили равнодушным никого. А страстный

стности обусловил преимущественно азимутальный вариант ходок и высокие скорости прохождения дистанций.

Подводя итоги соревнований, хочется особенно порадоваться появлению новых "звезд", таких как Вадим Толстопятов (Тамбов), выигравшего две индивидуаль-

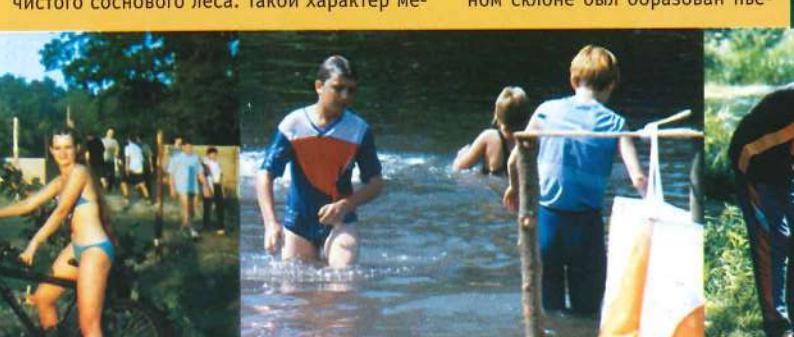


ные гонки по группе М-21 и ставшего лидером первого этапа всех трех эстафетных дней! Наталья Пискунова (Пенза, группа Ж-21), результаты которой просто повергли в шок ее именитых соперниц.

В результате командной борьбы в индивидуальной программе среди КФК и СК первое место занял СК "Синтез" (Тамбов), второе — СК "Синтез" (Пенза), третье — СК "Синтез" (Воронеж).

26

Незабываемые впечатления остались у участников соревнований от церемоний награждения, которые проходили ежедневно на большой, красочно убранный поляне, являющейся местом финиша восьми дней соревнований. Здесь на естественном склоне был образован пье-



Победители и призеры международных соревнований

Чемпионат мира, Болгария, 24.02–02.03.

СБОРНАЯ



Власова Татьяна
Челябинская область
чемпионка мира в эстафете, бронзовый
призер чемпионата мира в спринте



Грицан Руслан
Москва
чемпион мира в эстафете



Груздев Андрей
Ивановская область
чемпион мира в спринте и эстафете,
серебряный призер чемпионата мира
на средней дистанции



Корчагин Виктор
Московская область
чемпион мира в эстафете, серебряный
призер чемпионата мира в спринте



Онищенко Ирина
Красноярский край
чемпионка мира в эстафете



Томилова Наталья
Пермская область
чемпионка мира в эстафете



Хренников Эдуард
Хабаровский край
чемпион мира в эстафете и на средней дистанции,
серебряный призер чемпионата мира на классической дистанции

Чемпионат мира среди юниоров, Чехия, 29.01–2.02.



Веселов Кирилл
Красноярский край
чемпион мира на классической
дистанции, серебряный призер
чемпионата мира в эстафете



Горшкова Мария
Тамбовская область
чемпионка мира в эстафете, серебряный
призер чемпионата мира в спринте



Гранд Елена
Республика Карелия
чемпионка мира в эстафете, бронзовый
призер чемпионата Мира в спринте



Смирнов Антон
Республика Карелия
серебряный призер чемпионата мира в
эстафете, на классической дистанции



Толстопятов Вадим
Тамбовская область
серебряный призер чемпионата мира в
эстафете, бронзовый призер в спринте



Чижикова Екатерина
Москва
чемпионка мира в эстафете, спринте
и на классической дистанции



Спортивное ориентирование на лыжах Зимняя программа 2002 год

Чемпионат Европы среди юношей, Чехия, 29.01–2.02.



Вовк Ирина
Москва
чемпионка Европы в эстафете,
бронзовый призер чемпионата
Европы в спринте



Грибанов Илья
Воронежская область
чемпион Европы в эстафете, на
классической дистанции, в спринте



Зернов Сергей
Ленинградская область
чемпион Европы в эстафете и в спринте



Кожемякин Алексей
Пермская область
чемпион Европы в эстафете, на
классической дистанции, серебряный
призер чемпионата Европы в спринте



Кульбачко Алексей
Республика Карелия
чемпион Европы в эстафете, серебряный
призер чемпионата Европы в спринте



Ламов Андрей
Вологодская область
чемпион Европы в эстафете, серебряный
призер чемпионата Европы на
классической дистанции, бронзовый
призер чемпионата Европы в спринте



Лебедева Валентина
Ивановская область
чемпионка Европы в эстафете



Майоров Сергей
Вологодская область
серебряный призер чемпионата Европы
на классической дистанции



Малышев Сергей
Вологодская область
чемпион Европы в эстафете, бронзовый
призер чемпионата Европы в спринте



Мысова Евгения
Республика Башкортостан
чемпионка Европы в эстафете, в спринте,
серебряный призер чемпионата Европы
на классической дистанции



Новикова Ольга
Пермская область
чемпионка Европы в эстафете, в спринте
и на классической дистанции



Озерская Анна
Москва
чемпионка Европы в эстафете, в спринте
и на классической дистанции



Трифонова Ольга
Республика Карелия
чемпионка Европы в эстафете, на
классической дистанции, серебряный
призер чемпионата Европы в спринте,



ориентирование

Мы, японцы, смотрим на мир широко раскрыв глаза, просто они у нас немного прищурены

(Народное)

ЯПОНСКИЙ

Елена Воронина, Павел Наумов, Евгений Гаврилов

СОРЕВНОВАНИЯ

Б

августе 2001 года в Японии проходили VI Всемирные Игры, в которых участвовала и российская команда по спортивному ориентированию. Какого ориентирования можно ждать от этой страны? Какие впечатления оставили организации и проведение столь крупных соревнований? Попробуем воссоздать мозаику прошедших соревнований.

14.08.2001, вечер, самолет в Токио (Евгений Гаврилов, далее Е.Г.).

Как говорил Станиславский, видя плохую игру актера: "Не верю!" До сих пор внутри звучит вопрос, а правда ли это, и вообще, почему я, но самолет уже в воздухе — привет, Япония!

15.08, утро (Павел Наумов, далее П.Н.).

Не успели мы спуститься на японскую землю, как нас окружила стая волонтеров и начала исполнять свои "ритуальные танцы". При этом они так беспокоились за нашу команду, что не хотели отпускать до самого дворца императора, который находился в пяти минутах ходьбы, обещая, что мы непременно заблудимся.

15.08, день (Е.Г.).

До чего дошло чудо техники! Перебираясь от одного вокзала до другого, мы даже не могли предположить, что творится на улице. Но, оказавшись там, начинаешь сомневаться, как можно бежать в таких условиях. Влажность такая, что солнце видится лишь размытым пятном, да и жара градусов 35.

16.08, утро (Е.Г.).

Воистину Япония — страна восходящего солнца. Рассвет в четыре часа. Но сегодня нам предстоит опробовать ее ногами.



16.08, тогда же (Елена Воронина, далее Е.В.).

Неожиданностью стала местность соревнований и погодные условия. При подготовке у себя дома я использовала на тренировках горную местность, в соответствии с имеющимися японскими картами. А в результате получила песчаный мелкосопочник с хорошей проходимостью и жаркий, душный климат. Влажность намного выше, чем у нас на Дальнем Востоке.

16.08, после полигона (П.Н.).

После пробного "заплыва" на карту, по-другому это называть сложно, можно рассказать и о местности. В принципе она "наша" — быстро пробегаемый сосновый лес с микрорельефом разной степени сложности. Трудность представляла лишь "зеленка", являвшаяся смесью какой-то жгущей травы, тростника и колючего кустарника с плохой видимостью, которая смывала очертания рельефа.

16.08, день (Е.В.).

И все-таки какие соревнования без открытия? Действительно происходило на стадионе в присутствии спортсменов всех видов спорта. Парадиоты, фейерверк, необычная танцевально-музыкальная программа, которая в полной мере отражала японские традиции, — вряд ли какой чемпионат мира сможет похвастаться подобным.

17.08, вечер (Е.В.).

Кто же приехал? Вечером за чаем мы ознакомились с женским стартовым протоколом: чемпионка мира, чемпионка мира в спринте, чемпионка мира в эстафете, — и так полстраницы. Легко понять, что с таким прессингом до конца не расслабишься.

18.08, утро (П.Н.).

Соревнования начались.



Сегодня дистанция имела вид двух кругов с маленьким хвостиком. Старт в паре с соперником, но на разные петли, два смотровых КП, множество камер в лесу и зрители на трибунах, которые подбадривали любого спортсмена, — все это значительно повысило зрелищность соревнований. Но было бы еще лучше, если болельщиков пускали бы на последнюю петельку, все равно особой сложности она не представляла, а возле финиша находился бы экран, как на Юколе. Как мне удалось так хорошо пробежать, что я оказался на 5-м месте? Просто перед дистанцией подумал: "Пробегу хорошо — буду дважды плох — трижды". Стартовал не быстро, взял пару пунктов и ошибка в "зеленке". Там были довольно хорошие, разветвленные дорожки, показанные в карте белыми прогалами, если бы сразу в них разобрался, то пробежал бы оба круга без особых затруднений.

18.08, утро (Е.В.).

Еще до старта я выбрала себе тактику — пройти первый круг четко и быстро, а на втором максимально использовать только что стартовавших спортсменов. К сожалению, я не учла тяжелых погодных условий и просто не смогла на второй петле удержаться за ними, как будто кто-то просто переключил рычак, и скорость сразу упала. Но не это стало причиной неудачного выступления. Конечно, я бегу не так быстро, как мировая элита, и проиграла на этом, но большая часть моих ошибок была связана с психологией. Дистанция оказалась простой, лишь в одном месте не разобралась в непо-

нятных тропинках в "зеленке". Но при этом на каждом круге, даже видя, что соперницы бегут не туда, но их же много! — выправляла свой путь и, естественно, ошибалась.

18.08, (Е.Г.).

Что я могу сказать? Основная причина моего 16-го места кроется в плохой подготовке на полигоне. За два дня я не успел прочувствовать все нюансы местности и не смог добиться от себя четкого и детально продуманного ориентирования. Вряд ли мне не хватило скорости. В большинстве случаев убегал я, а не от меня. Но дистанция была настолько быстрой и скользкой, что на такой скорости меня болтало, как консервную банку, привязанную к велосипеду. Было слишком много ошибок, особенно в "зеленке". На первой петле прогалы в ней я даже не заметил, а на второй, попав на один из них, принял его за дорогу и потерял драгоценные две минуты. На такой местности можно посоветовать лишь одно: снижайте скорость в "зеленке" и не пренебрегайте обходными вариантами.

19.08.

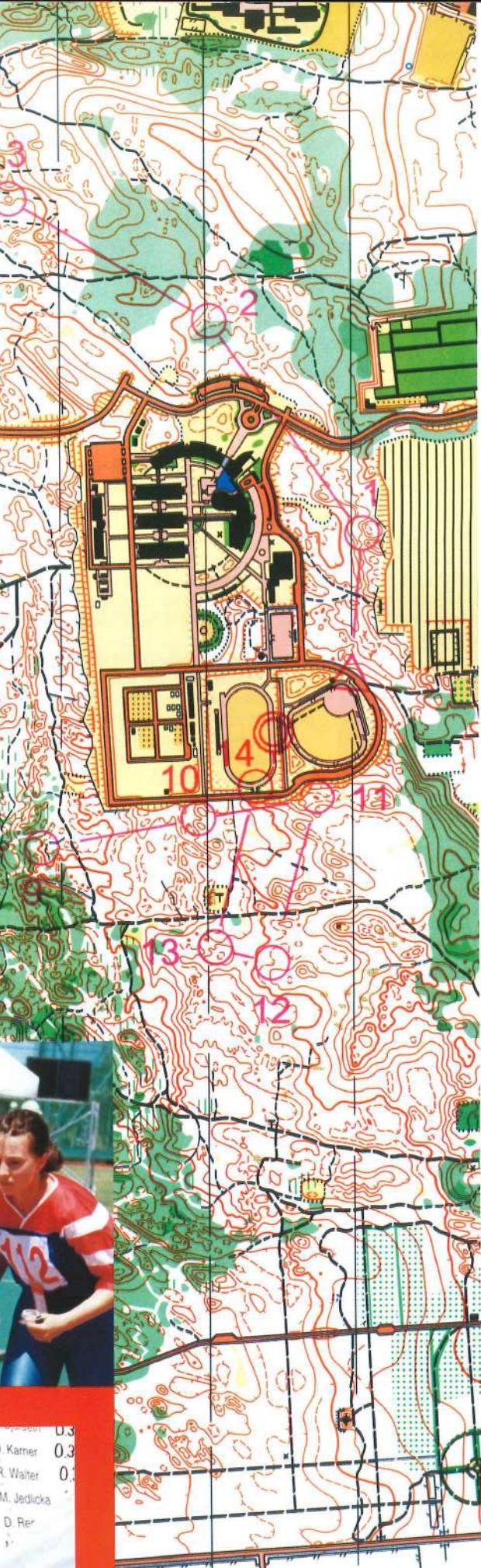
Во второй день соревнований нам предстояло выдержать эстафету. Организаторы предложили очень интересный способ формирования команды, который снижал преимущество скандинавских спортсменов из-за сильной скамейки запасных.

19.08, утро (П.Н.).

В этот день нас опять водили по той же самой карте только немного в другую сторону. Новой оказалась система эстафеты — четыре этапа в команде бежали двое мужчин и две женщины. Правда рассев оказался слабым, на четырех пунктах из семнадцати, поэтому бежали все вместе, а последняя петля вообще была общей. Мне бежалось очень хорошо, и под конец дистанции даже неловко стало обгонять именитых соперников.

19.08, второй этап (Е.В.).

На второй этап я убегала третьей, но в одном большом паровозе. Уже возле первого КП поняла, что мне достался дальний рассев. Пришлось лезть выше по склону, в это время остальные "взяли" нижний пункт и



убежали. Может быть, если бы я успела за них "засечься", отставание было бы меньше.

19.08, третий этап (Е.Г.).

Почти семь минут отставания на старте, мысль одна: "Надо попробовать сократить отрыв". Вначале (первые два пункта) меня слегка поболтало по лесу, но потом я смог оторваться от француза и эстонца. Несколько пунктов прошел очень быстро и решил — взять девятый, а дальше все совсем элементарно. В результате — плохой ход с КП и две минуты мимо. Очень обидно, что не смог полностью сорваться перед дистанцией и пройти ее без ошибок.

А уже вечером были награждение, на котором мы радовались за литовцев, ставших вторыми в эстафете, и банкет с представителями уже "отстрелявшихся" видов спорта, и прощание с Аkitой, городом, принявшим VI Всемирные Игры.

Войти в программу Всемирных Игр

— это честь для нас

2001

год стал очень важным в истории спортивного ориентирования. Впервые наш вид спорта был включен в программу элитных соревнований — VI

Всемирных Игр, которые проходили в японском городе Акита в августе 2001 года.

Добиться включения в программу соревнований такого масштаба — большой труд. Одной из наград за это было освещение этого события в прессе — в один из дней соревнований был сделан 20-минутный репортаж об ориентировании, в другой день вышла статья в газете. Конечно, в целом это не очень много, но ведь это только начало! Кроме того, телепродюсеры, которые раньше никогда по своей работе не сталкивались с ориентированием, теперь учатся представлять наш вид спорта телезрителю.

Другая награда — это повышение престижа ориентирования в глазах других спортсменов. Например, сцена, когда Кевин Госпер, вице-президент МОК, поздравляет золотого призера, своего соотечественника ориентировщика из Австралии Гранта Блюетта, вызвала улыбку радости и восхищения на лицах окружающих.

В следующий раз на Всемирных Играх в Дуйсбурге в 2005 году спортсмены будут представлять национальные делегации (как это делается на Олимпийских Играх).

Победы в этом случае будут нести совсем другое значение, это будут победы национальных сборных.

Это новое значение, а точнее значимость, может помочь нам сохранить в ориентировании понимающих спортсменов, которые

будут заниматься ориентированием, потому что это престижный вид спорта. Нам же нужно постараться привлечь и сохранить талантливых спортсменов так же, как и хороших спонсоров и тренеров.

Я назвала наши награды, но они достались нам не просто так. Перед всеми, кто работал над организацией Всемирных Игр 2001 года, и теми, кто готовится к Всемирным Играм Мастеров 2002 года, еще стоит целый ряд задач и нерешенных проблем. Одной из таких проблем можно назвать то, что спортивное ориентирование, как и другие виды спорта, соревнования в которых проводятся на открытом воздухе, не имеет стандартной арены или спортивной площадки.

Все это ставит ориентирование на один уровень с другими более известными видами спорта. Важно помнить, что все, что касается программы Олимпийских Игр, будет решаться членами МОК, представителями всех наций и всех видов спорта.

Теперь каждая национальная сборная вправе рассчитывать на поддержку со стороны государства. А поддержка правительства или какого-либо спонсора напрямую зависит от заинтересованности СМИ в данном виде спорта.

Самая большая награда за то, что ориентирование станет частью международного спорта, предназначена для самих ориентировщиков. Войти на стадион, где их будет приветствовать тридцатисычальная толпа болельщиков, — новый опыт для многих наших спортсменов. Возможность встретиться со спортсменами-соотечественниками, занятыми в других видах спорта, разделить с ними радость участия в соревнованиях и успех добавляет ориентировщикам новый спектр ощущений.

В целом, я считаю, что на Играх в Аките со всеми сложностями справилось неплохо. Все 78 спортсменов-ориентировщиков продемонстрировали свой талант и выносливость, несмотря на разницу во времени, жару, непогоду с транспортом и т.д. Приходившие посмотреть на нас представители других видов спорта, даже не всегда вникая в суть происшедшего, были потрясены физической формой наших бегунов, и в особенности, женщин.

И все же нам предстоит еще много поработать. Надо сконцентрироваться над тем, как сделать наш вид спорта зрелищным, интересным для наблюдателя, сохранив при этом "изюминку" спортивного ориентирования.

Нам необходимо найти спонсоров, чтобы обеспечить большой экран для рассказа комментатора ("в живую" или по телевидению).

И, наконец, мы не должны забывать о еще одном круге аудитории — о спортсменах, занятых в других видах спорта.

Как другие воспримут наш вид спорта, будь то талантливый спортсмен, раздумывающий, каким бы видом спорта ему заняться, или же официальное лицо, выбирающее, какой вид спорта имеет смысл включить в программу следующих соревнований?

Найти ответы на все эти вопросы — вот наши цели на первую декаду нового тысячелетия.

Другие сложности связаны с тем, что мы строим далеко идущие планы, несмотря на то, что наше расписание необычно по сравнению с теми видами спорта, площадка для проведения которых должна быть подготовлена специально перед Олимпиадой. Требуется немало усилий, чтобы создать единую программу одновременно для 20—30 видов спорта, для проведения соревнований в каждом из которых существуют особые условия.

Условия соревнований, включающих в себя разные виды спорта, подразумевают, что каждый вид сохраняет здесь только свою техническую сторону. Все остальное: транспорт, допинг-тестирование, проживание и т.д. — находится под контролем администрации соревнований. Таким образом, как организаторам, так и самим спортсменам приходится каждый раз сталкиваться с новыми трудностями.

В целом, я считаю, что на Играх в Аките со всеми сложностями справилось неплохо. Все 78 спортсменов-ориентировщиков продемонстрировали свой талант и выносливость, несмотря на разницу во времени, жару, непогоду с транспортом и т.д. Приходившие посмотреть на нас представители других видов спорта, даже не всегда вникая в суть происшедшего, были потрясены физической формой наших бегунов, и в особенности, женщин.

Значимая поддержка МОК в основных принципах Меморандума Понимания, который был подписан между МОК и МАВИ, говорится об отношениях между МОК и МАВИ, а также о поддержке в организациях комитетов Всемирных Игр.

— Я считаю, что одним из самых главных аспектов проведения Всемирных Игр в Аките была поддержка МОК, — говорит Рон Фрэлих, президент МАВИ.

Результатом обращения президента Самаранча к национальному Олимпийскому комитету (НОК) стало то, что количество НОК, вовлеченных во Всемирные Игры, выросло до 20, что на 15 больше, чем в предыдущий раз.

— К тому же за время проведения Всемирных Игров нас посетили 12 членов МОК.

— Наше дальнейшее сотрудничество с МОК будет проходить при участии членов НОК и МОК. Так, например, в настоящее время мы наряду с МОК работаем над тем, какие виды спорта будут включены в Олимпийские Игры, — добавляет президент Фрэлих.

Идея об организации Всемирных Игр основана на том, что в подобные соревнования можно включить малоизвестные виды спорта, не входящие в программу Олимпийских Игр, и таким образом способствовать их дальнейшему развитию.

Со временем Всемирные Игры преврати-

лись в соревнования мирового масштаба, в

программу которых входит много различных видов спорта.

Тем не менее, чтобы добиться целей, поставленных в 1980 году, значение Всемирных Игр должно быть еще больше.

Требуется понимание спортсмена

— Одной из тем моего обращения к международным федерациям станет важность того, чтобы спортсмены осознавали значимость Всемирных Игр.

— Если нам удастся добиться понимания спортсменами того, что Всемирные Игры важнее национальных чемпионатов, то они выйдут на тот уровень, когда значимых их будут только Олимпийские Игры, — говорит Рон Фрэлих.

Кроме того, необходима и трансляция по телевидению во всем мире для того, чтобы добиться максимально полного освещения самих Игр и отдельных видов спорта.

Организаторы Всемирных Игр в Аките договорились с одной из японских телевизионных компаний NHK о ежедневной трансляции 52-минутной сводки основных моментов Игр, а также о международной трансляции через "Транс Уорлд Интернейшнл".

— Всемирные Игры 2005 будут проходить в германском городе Дуйсбурге. Впервые заявка от города-кандидата включала письмо о намерениях телевещательной компании-строителя "Вест Дойче Рундфунк" (ВДР), гарантирующей трансляцию Всемирных Игр.

Идеальное завершение

Всемирных Игров в Аките

— Всемирные Игры 2001 были практически идеальными, и когда я оглядываюсь назад, то прихожу к мнению, что в итоге конечные результаты все же соответствовали нашим ожиданиям.

— Некоторые аспекты в организации игр были особенно хороши. Мы обратились ко всем федерациям-участницам с просьбой предоставить полную информацию о соревнованиях, чтобы мы могли, учитывая пожелания федераций-участниц, спортсменов и администрации, организовать Игры 2005 в Дуйсбурге.

— В целом, я считаю, что Всемирные Игры в Аките прошли отлично, и с нетерпением жду Игр 2005 в Дуйсбурге, — завершает Рон Фрэлих.

Со временем Всемирные Игры преврати-



Значительней Всемирных Игр ТОЛЬКО Олимпийские Игры



семирные Игры 2001, которые проводились в японском городе Акита, уже отошли к истории. Многое изменилось с тех пор, как в 1980 году была образована Международная Ассоциация Всемирных Игр (МАВИ) и в 1981 году были проведены первые Всемирные Игры в Санта Кларе, США.

Барбро Рённберг

Журнал "Orienteering World", № 1–2, 2001

лись в соревнования мирового масштаба, в

программу которых входит много различных

видов спорта.

Тем не менее, чтобы добиться целей, поставленных в 1980 году, значение Всемирных Игр должно быть еще больше.

Требуется понимание спортсмена

— Одной из тем моего обращения к международным федерациям станет важность

того, чтобы спортсмены осознавали значимость Всемирных Игр.

— Если нам удастся добиться понимания спортсменами того, что Всемирные Игры важнее национальных чемпионатов, то они выйдут на тот уровень, когда значимых их будут только Олимпийские Игры, — говорит Рон Фрэлих.

Кроме того, необходима и трансляция по

телевидению во всем мире для того, чтобы

добиться максимально полного освещения

самых Игр и отдельных видов спорта.

Организаторы Всемирных Игр в Аките до-

говорились с одной из японских телевизи-

онных компаний NHK о ежедневной транс-

ляции 52-минутной сводки основных мо-

ментов Игр, а также о международной

трансляции через "Транс Уорлд Интер-

нейшнл".

— Всемирные Игры 2005 будут проходить

в германском городе Дуйсбурге. Впервые

заявка от города-кандидата включала пись-

мо о намерениях телевещательной компа-

нии-строителя "Вест Дойче Рундфунк"

(ВДР), гарантирующей трансляцию Всемир-

ных Игр.

Идеальное завершение

Всемирных Игров в Аките

— Всемирные Игры 2001 были практиче-

ски идеальными, и когда я оглядываюсь на-

зад, то прихожу к мнению, что в итоге конеч-

ные результаты все же соответствовали на-

шим ожиданиям.

— Некоторые аспекты в организации игр

были особенно хороши. Мы обратились ко

всем федерациям-участницам с просьбой

предоставить полную информацию о сорев-

нованиях, чтобы мы могли, учитывая поже-

лания федераций-участниц, спортсменов и

администрации, организовать Игры 2005 в

Дуйсбурге.

— В целом, я считаю, что Всемирные Игры

в Аките прошли отлично, и с нетерпением

ждут Игр 2005 в Дуйсбурге, — завершает Рон

Фрэлих.

Со временем Всемирные Игры преврати-



ПРИТЯГИВАЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЯ!



Gen Boyle
Chairman

Когда холод начинает кусаться и буквально пронизывает изнутри, Матушка Бойль вступает в бой с Матушкой Природой и начинает покорять новые высоты вместе с тобой!

Куртки от Матушки Бойль подняты до максимальных вершин последних технологий хоть отбавляй: "дышащая" мембранные технологии Отміні Tech гарантируют комфорт, полную водонепроницаемость и непродуваемость, вставки-стретч обеспечивают большую свободу движений и, конечно, система Interchange – 3 куртки в одной...

Матушка Бойль обращает внимание на детали и ценит законченность во всем: капюшон спасет от ветра, теплые, отделанные флисом, карманы согреют руки, вставки на груди и под рукавами из Zap Mesh Fleece обеспечивают дополнительную вентиляцию, внутренняя юбка защитит от снега...

Ни Альпийские склоны, ни Гималайские вершины не имеют шансов на победу в схватке, если с тобой Матушка Бойль.

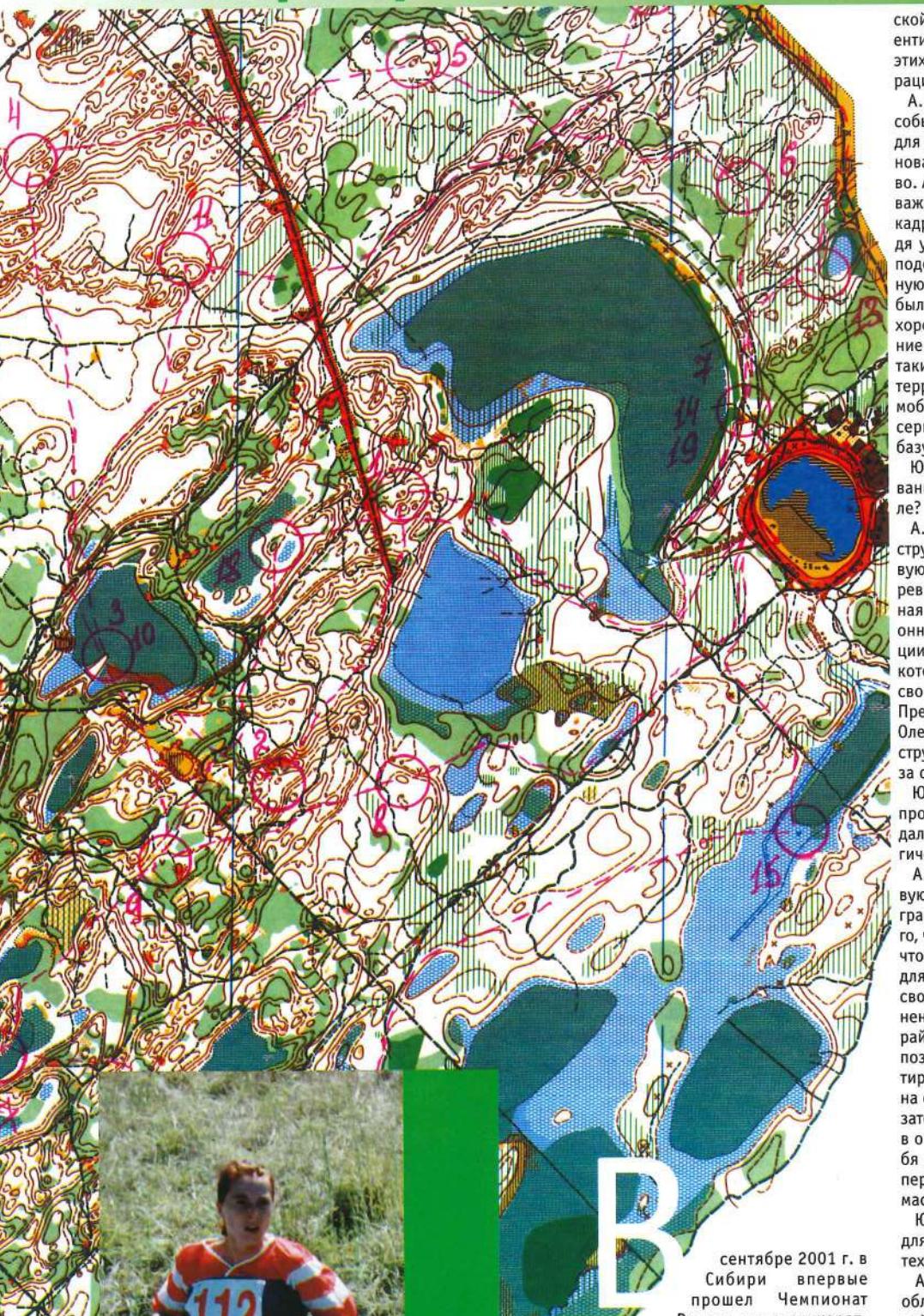


Columbia
Sportswear Company.

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095)

Чемпионат России на сверхкоротких и удлиненных дистанциях



Соревнования

сентябрь 2001 г. в Сибири впервые прошел Чемпионат России на сверхкоротких и удлиненных дистанциях по спортивному ориентированию бегом. По мнению специалистов, Федерация спортивного ориентирования Томской области организовала и провела соревнования на высоком уровне. Предлагаем вам несколько коротких интервью с организаторами этих соревнований, а также с одной из победительниц.

Беседу ведет Юрий Янин.

Белоусов Андрей Валерьевич, председатель Федерации спортивного ориентирования Томской области.

Ю.Я.: Чемпионат и Первенство России в Том-

ской области — это событие для местных ориентировщиков. Какую роль играет проведение этих соревнований в развитии томской Федерации?

А.Б.: Хочу отметить, что эти соревнования — событие не только для Томской области, но и для всех сибиряков. Это самые крупные соревнования для России — чемпионат и первенство. А в плане развития Федерации — это очень важный момент в смысле консолидации людей, кадров для проведения соревнования. Проводя у себя чемпионат, мы учимся организации подобных мероприятий, обновляем материальную базу: специально для этих соревнований были подготовлены новые карты, привлечены хорошие рисовщики, приобретено оборудование и т.д. Поэтому я считаю, что проведение таких соревнований очень важно для любой территории, так как она получает возможность мобилизовать человеческие ресурсы, а также серьезно поднять материально-техническую базу Федерации региона.

Ю.Я.: Кто помогает вам проводить соревнования в финансовом и организационном смысле?

А.Б.: К сожалению, ни одна государственная структура не взяла на себя полную финансющую ответственность за проведение этих соревнований, в том числе и городская и областная администрации, поэтому все организационные моменты легли на плечи членов Федерации. Мы привлекли наших ориентировщиков, которые бегали раньше, и они использовали свои возможности, чтобы нам помочь, — это и Председатель городской Думы ориентировщик Олег Плетнев, и представители коммерческих структур. Хотя основные расходы покрывались за счет стартового взноса.

Ю.Я.: Какую работу должна, на Ваш взгляд, проводить Федерация Томской области для дальнейшего развития? Я имею в виду стратегические задачи.

А.Б.: Таких задач я вижу несколько. В первую очередь, это подготовка хорошего картографического материала, причем без учета того, что у нас Сибирь и длинная зима. Мы хотим, чтобы у нас очень серьезно готовились районы для летнего ориентирования. И хотя у нас есть своя специфика — очень сильно распространена клещевая энцефалит, в то же время есть район за рекой, где клеща практически нет, что позволяет развивать там именно летнее ориентирование. Кроме того, вывозить наших детей на соревнования за пределы Урала нужно обязательно, этим мы постоянно поддерживаем их в определенном тонусе — они сравнивают себя с лучшими спортсменами России. То есть первое — это карты, второе — это повышение мастерства.

Ю.Я.: Какую роль играют эти соревнования для ориентировщиков Томской области, для тех, кто в них участвует?

А.Б.: В силу некоторой удаленности нашей области от центра ориентирования — Европейской части, не все могут выехать туда на соревнования, и потому, когда к нам съезжаются сильнейшие спортсмены России, это позволяет нашим спортсменам, глядя на их уровень, серьезно готовиться к соревнованиям и повышать свое мастерство. Кроме того, немаловажный аспект — это выполнение различных нормативов, в моральном плане это мотивация к дальнейшим занятиям спортом.

Хлебников Сергей Ильич, мастер спорта СССР, член сборной команды СССР, г. Томск.

Ю.Я.: Наверное проведение здесь соревнований по спортивному ориентированию бегом

Томск Сентябрь 2001

— это событие для ориентировщиков не только Томской области, но и всей Сибири.

С.Х.: Конечно. Когда мы узнали, что нам доверена часть проведения этих соревнований (а я не помню, чтобы на протяжении последних нескольких лет у нас проводились соревнования такого ранга), мы очень волновались, и, естественно, нам пришлось много поработать. Зимой проще, а летом мы могли провести соревнования только на уровне территориальных чемпионатов. Сделали все возможное, подготовили достаточно качественные карты, над которыми работала хорошая бригада, Сергей Скрипко руководил всеми полевыми работами. Провели большую работу по оборудованию, красочно украсили поляну, стартовый и финишный городки. Единственное, хотелось бы, чтобы на будущее было больше представителей соседних регионов — Урала и Восточной Сибири.

Ю.Я.: Как спортсмены Томской области смотрятся на этих соревнованиях?

С.Х.: Мы несколько удалены от центра развития ориентирования бегом, поэтому говорить, что на этих соревнованиях у нас ожидаются высокие результаты, я бы не стал. Хотя у нас наметился подъем среди юношей. Недавно наша команда вернулась из Псковской области с первенства России среди юношей и девушек, где по 16-й группе наши девушки выиграли эстафету. И в будущем я вижу перспективу. Сегодня они участвуют, успешно пройдя дистанцию, а в дальнейшем, благодаря в том числе и этим соревнованиям, они добавят и будут практически выступать на соревнованиях российского уровня.

Ю.Я.: Впереди финал Чемпионата России по ориентированию на лыжах, который будет проходить в марте 2002 года. Как относится Федерация Томской области к этому событию?

С.Х.: Эти соревнования мы хотели провести несколько раньше. Последний раз Кубок страны проходил у нас в 1982 году, вспоминая его, можно сказать, что он был одним из лучших. И мы рады, что нам вновь доверили такие соревнования. Федерация уже ведет подготовку, места соревнований обозначены, карты на 90% готовы. Размещение будет хорошим, погода в это время года без резких перепадов температуры, поэтому мы сделаем все возможное, чтобы участники были довольны уровнем проведения этих соревнований.

Ю.Я.: Вернувшись к нынешним соревнованиям. Сделано все достаточно хорошо, но довольно мало зрителей. Почему здесь нет томских ориентировщиков?

С.Х.: Да, зрителей, действительно, мало, несмотря на приближенность района к городу (12—15 км). У детей сейчас идет учебный период, область у нас несколько сельскохозяйственная, и сейчас убирают картофельные плантации. Вообще, что касается спортсменов, то детей, которые регулярно принимают участие в соревнованиях, не более 150 человек, поэтому и зрителей и болельщиков здесь немногого. Дело в том, что у нас сейчас нет спортивной школы по ориентированию. У нас есть комплексная школа, где у ориентирования только отделение. В настоящее время мы прорабатываем вопрос с региональной общественной организацией "Единство" о создании одноименной спортивной школы, куда будет включено и ориентирование.

Воронина Елена, Хабаровский край, чемпионка России на удлиненной дистанции

Ю.Я.: Елена, расскажи, пожалуйста, как ты готовилась, у кого тренировалась?

Е.В.: Мой наставник — Тамара Николаевна



Леонтиюк, детский тренер в Хабаровске. Она занимается со мной уже около восьми лет, с 1993 года. До этого у меня был другой тренер — Галина Андреевна Семенчукова. И все же, всем, что я имею сейчас, я обязана Тамаре Николаевне. Она очень хорошо ставит мне физическую подготовку, в техническом плане я больше работаю сама, потому что детский тренер не имеет возможности ездить со мной на соревнования.

Ю.Я.: Ты живешь на Дальнем Востоке, это семь часов разницы с Москвой и достаточно большое расстояние, тем не менее ты уже заявила себя среди сильнейших спортсменов России. Что тебе помогло добиться таких результатов?

Е.В.: Основное то, что я стала выезжать на соревнования на Запад. Потому что спортивное ориентирование на Дальнем Востоке существенно отличается от ориентирования здесь. Там очень плохая проходимость и низкий класс карт, не очень квалифицированные постановщики дистанций и персонал. Второй фактор — это то, что наш спортивный комитет достаточно хорошо меня финансирует, с этим у меня проблем нет. И третье, — это, конечно, мое желание тренироваться и бегать.

Ю.Я.: Наверное, когда ты планируешь подготовку, то смотришь календарь и планируешь выезды в Европу, ведь нельзя планировать выезд за несколько дней. Сколько дней в году ты бываешь в Хабаровске и сколько на сборах, соревнованиях?

Е.В.: Мой тренер считает, что для меня есть два основных цикла в году. Первый — весенний, это майские соревнования, где идут отборы на чемпионат Европы или Мира, перед ними проводится большой сбор на Западе. Весной я уезжаю из Хабаровска на два—три месяца. После этих отборочных соревнований, независимо от результата, я возвращаюсь иучаствую в местных соревнованиях. Второй цикл — это конец лета—начало сентября (финал чемпионата России, удлиненка, КФК). По мнению моего тренера, первый цикл гораздо важнее второго. Вообще я всегда лишь третий раз участвую в финале чемпионата России. В юниорском возрасте я вообще не выезжала сюда, потому что не было финансирования.

Ю.Я.: Сейчас ты выиграла чемпионат России на удлиненных дистанциях в Томске. Это была первая медаль чемпионки России?

Е.В.: Да, золотая медаль первая.

Ю.Я.: Ты с первых пунктов вышла в лидеры и почти всю дистанцию пробежала одна. Хотелось бы поговорить о дистанции — как ты бежала, что запомнилось?

Е.В.: Система рассеивания предусматривала две группы спортсменов. Наша группа старта вала не совсем удачно, мы сделали небольшую петлю, но потом собрались и примерно три КП подряд бежали довольно большой группой. На

четвертый КП был довольно длинный перегон, и пошло рассеивание внутри нашей группы. На пятый КП я держала довольно высокую скорость и к пункту не обнаружила возле себя никого. В какой-то момент были мысли, чтобегу неправильно, но я проверила себя и поняла, что просто оторвалась от соперников. Дальше все время бежала одна, т.е. я сосредоточилась и старалась держать такую же высокую скорость. На смене карт мне сообщали мое преимущество с предыдущего круга. Когда я уходила на третий круг, преимущество было в пять минут. Поэтому на третьем круге все мои варианты носили "железный" характер, т.е. я старалась не подрезать, в некоторых местах бегала углами. Перед мной стояла задача не совершать ошибки на фоне усталости, было такое "железное" ориентирование. Вообще я такую большую дистанцию еще никогда в жизни не бегала, самая большая была 14 км, это тоже была эстафета одного участника в Тамбове. Насколько я помню, я ее в тот раз не очень удачно прошла.

Карта мне очень понравилась. Не было ни одного момента, где что-то было не отрисовано, где бы я чего-то не поняла, это касается и рельефа, и дорожной сети, и растительности. Или все соответствовало, или я просто не попадала на такие участки.

Ю.Я.: Был ли такой перегон, где бы ты принимала, может быть, нестандартное решение или приходилось как-то работать над собой?

Е.В.: Хочу отметить перегон на предпоследний 18 КП, он был достаточно длинным. Я выбрала вариант, но в какой-то момент у меня стали появляться расхождения на местности. Понимаю, что осталось всего два КП и нельзя ошибаться. На глаза попала канава, останавливаясь, судорожно ее исщу на карте, поправляясь, больше ошибок не было. Это был единственный момент, когда я действительно запаниковала.

Ю.Я.: Ты выиграла около шести минут, что, соперники ошибались?

Е.В.: Скорее всего, нет. Единственное, на первый пункт мы сделали ошибку, но это была общая ошибка для всех.

Ю.Я.: На 18 и 19 КП ты бежала в обход, хотя был вариант по прямой, почему?

Е.В.: Да, многие спортсмены бежали по прямой и выиграли по минуте, а, может быть, даже больше, но, по информации, которую я получила перед дистанцией, это было огромное болото с зеленым растром, на нем скорость прохождения снижалась до 20—25%. Поэтому, зная, что у меня преимущество в пять минут, я не захотела влезть в это болото и решила его оббежать.

Ю.Я.: Какие у вас с тренером планы на будущее?

Е.В.: Ближайшая перспектива — это выступить достаточно удачно в финале чемпионата России, потом мы уезжаем на Дальний Восток и начинаем готовиться к следующему сезону.

Ю.Я.: Сейчас, когда ты съездила в Японию и побывала среди сильнейших спортсменов мира, ты, наверное, говорила со своим тренером, и, может быть, захотела изменить что-нибудь в своих планах, чтобы добиться более высоких результатов?

Е.В.: Выводы, которые мы сделали после Японии, такие, что на не скандинавской местности даже я могу бороться с элитой, т.е. физической подготовки мне хватает. Если не совершаю технических ошибок, то вполне могу составить им конкуренцию. Поэтому наши дальнейшие планы — повышать свое мастерство, чаще выезжать за рубеж и участвовать там в соревнованиях.



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, д. 1/2, стр. 2
Tel.: (095) 925-43-36, 925-37-36
Продажа и сервисное обслуживание
беговых и горных лыж
E-mail: retail@fischer-ski.ru



Чемпионат России, Барнаул, 12-18 сентября 2001 г.

Дорога к победе

Я начал заниматься спортивным ориентированием в 1987 году в Белгородской области, в городе Шебекино, моим тренером был в то время Игорь Алексеевич Дмитренко. В 1994 году был призван в армию к Владимиру Васильевичу Кривоносову, а с 1998 года тренируюсь у Юрия Алексеевича Алмазова.

Моему успешному выступлению на Чемпионате России в Барнауле предшествовало первое место на Кубке России, прошедшем в мае 2001 г. в Курске. Потом готовился к Чемпионату, как к основному российскому старту сезона, и хотя многие не поехали на него из-за удаленности, я с удовольствием принял в нем участие.

Я рад, что попал в Сибирь, несмотря на то, что легче в Финляндию доехать, чем сюда. Если бы не соревнования, я вряд ли бы сюда когда-нибудь попал. Я бы и на Байкал с радостью поехал, если бы там что-нибудь проводили.

Но возвращаюсь к соревнованиям в Барнауле. В первый день — индивидуальная эстафета. Перед соревнованиями я волновался больше обычного, не знаю почему. Может быть, чуть больше переживал из-за общего старта. Первую часть дистанции до смотрового КП на первой петле бежал без ошибок, потом сделал две большие ошибки, и на смене карт у меня был уже плохой результат. На втором круге я собрался и побежал более или менее быстро, а уже когда на третьем круге понял, что в лидерах, то побежал еще быстрее.

На дистанции, особенно на вторых петлях кругов, я видел своих соперников Павла Намумова, Сашу Щербакова, Данилу Соколова и Женю Гаврилова, местных ребят. Так получилось, что на первом круге, когда я ошибся, я догонял лидеров. Когда же на последней петле увидел их позади себя, то понял, что выиграл.

Что касается самой дистанции, то был большой подъем в гору прямо со старта, и я сразу для себя решил, что не буду сильно упираться, лучше сохранять силы и дальше по равнине побегу намного быстрее. И потом на дистанции я раза три поднимался в гору, не особенно напрягаясь, а уже потом ускорялся. В пойменной части были сложные перегонки.

Если начать с начала, то с первым пунктом проблем не было никаких, я был вторым в своей группе, со вторым пунктом тоже. На некоторых пунктах судьи стояли очень высоко, и их было видно. На первом круге у меня была длинная петля, и на смотровом КП я был далеко, хотя нигде не ошибся. На первом пункте после смотрового КП я попал не в свою толпу, не смог правильно прочитать все зеленочки и тропиночки, и попал не на тот пункт, но быстро разобрался и нашел

О своей победе в финале Чемпионата России мы попросили рассказать Романа Ефимова, чемпиона России в индивидуальной эстафете

свой. В пойменной части на восьмом пункте у меня была такая же ошибка. Когда много бежит людей, все бегут в разные стороны, это сбивающий фактор. В этом прелест обещающего старта, и мне это нравится. В Тамбове я тоже выиграл, мне там тоже очень понравилось.

На втором круге у меня опять была ошибка в пойменной части, я пробежал мимо КП, видел его, но мне показалось, что я здесь был на первом круге. Дальше не было проблем. После каждого круга от последнего КП до смены карт было большое расстояние, метров 300, здесь я ускорялся, потом получив карту, в гору входил шагом, а на равнине бежал с прежней скоростью. Я выбрал тактику, чтобы преодолеть гору. Она была песчаная, а забравшись в нее бегом, можно было потратить много сил, причем с тем же временем, что и пешком.

После первого и второго круга я уже знал все основные точки карты, и где стоят все КП. На третьем круге ориентирования не было вообще. На третьей петле при смене карт мне сказали, что я проигрываю лидерам минуту. И на 26 пункте я увидел лидера — Женю Гаврилова, после смотрового у нас с ним уже были разные петли. На 34 КП мы встретились снова, я проанализировал, что до финиша мне осталось два пункта, 35 и 36, и понял, что самые короткие перегонки из трех вариантов у меня. Я даже сказал об этом Жене. Так мы поговорили на бегу и разбежались.

На дистанции контрольные пункты стояли не очень далеко друг от друга, особенно на третьем круге, это давало возможность вы-



числить, куда бежать дальше. Как я уже говорил, третий круг бежал, зная все, в какой район я должен попасть, даже номера пунктов я видел и знал, что там будет мой пункт на другом круге. Может это недоработка, а может так и надо анализировать. До смотрового КП разброс был побольше, соответственно, было больше ошибок.

Организация соревнований мне понравилась. Карта нормальная, у меня нет претензий. Пойменная часть, может быть, чуть-чуть грубовата. Я в первый раз бежал по карте этого рисовщика. Что касается бега по одним и тем же линиям, этого не было, а вот точки одни и те же пересекали под другим углом. И районы пунктов были очень близки — были места, где в поле зрения были видны все три пункта, это мне не понравилось.



о

ре
ова

Коми

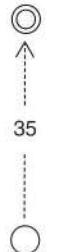
упах
ори-
енты,
бите-

после
мас-
ервые
анию.

роме-
рни-
ба за
чесли
нныe
евно-
ичес-
ю по-
нише
о, по-
ток и

твом
тив-
коми
о ту-
раз-

по-
воз-
зно-
оду.



Осенний старт калининградцев

СОРЕВНОВАНИЯ

Осень — пора заключительных соревнований у "летних" ориентировщиков. Вот и мы, калининградские ориентировщики, получили приглашение на участие в открытом Кубке Литвы. Еще совсем недавно уютный курортный городок Йодкранте, расположенный на Куршской косе, принимал финалистов Чемпионата мира среди ветеранов. И вот снова в его окрестностях раздается речь более чем 850 участников соревнований. Кроме "хозяев" (литовцев) тут были и англичане, и поляки, и эстонцы, и латыши, и финны, и россияне.

Основную массу участников представляли хозяева лесных трасс — литовцы. Практически все известные спортсмены из всех известных центров и клубов спортивного ориентирования Литвы были здесь. Около 140 спортсменов приехали из Латвии. На почетном третьем месте обосновались россияне (46 спортсменов представляли Калининградскую область). В составе калининградской делегации были спортсмены из самых разных возрастных групп: Юрий Жук (M12), Анна Радченко и Юля Суворова (Ж12), Борис Крылов и Александр Соколов (M40), Сергей Каравеев и Николай Торопилин (M50), шестидесятих летний светловолосый Валерий Левченко и других.

Организаторы соревнований — кляпдский клуб "КОПА" ("Дюна") — очень серьезно подошли к организации этих соревнований. О серьезности подготовки говорит и такой факт. При пересечении границы необходимо платить экологический сбор за въезд на Куршскую косу. Однако, узнав, что это спортсмены, и едут они на соревнования, нам объяснили, что экологический сбор не берется.

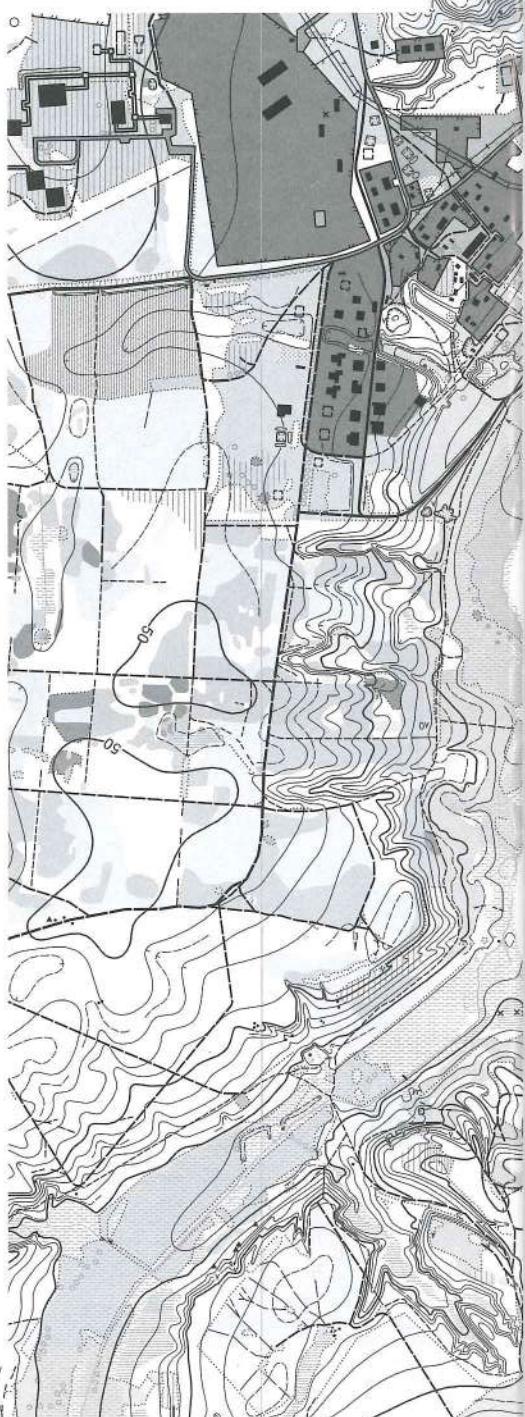
Размещались участники в небольших уютных гостиницах, в частном секторе и спортзала местной школы. Места стартов и финиш находились не более, чем в 300—400 метрах от мест размещения. Соревновательный дух присутствовал везде. Флаги стран участников соревнований, афиши, призы, различная разметка, приятная дружеская обстановка создавали хорошее настроение.

Для спортсменов 10 лет и моложе была проложена маркированная трасса, а остальные участники от 12 до 60 лет соревновались на дистанциях заданного направления. Начальники дистанций старались во всю. Трассы планировали известные мастера своего дела Саулюс Кирейлис (1-й день) и Римигоюс Сейракя (2-й день). Были использованы разнообразные ландшафты от дюн на побережье Балтийского моря до небольшого заболоченного участка на берегу Куршского залива. Да, да, не удивляйтесь, участникам необходимо было бежать по берегам и Балтийского моря, и Куршского залива. Ведь ширина Куршской косы в этом районе всего 1500—1800 метров. Суммарный набор высот составлял от 70 до 270 метров.

Приятной неожиданностью для всех участников стало то, что и участники взрослых групп МЖ16 и МЖ14 получили возможность пройти трассы с электронной отметкой. Причем выдавались чипы участникам этих групп без оплаты. Нужно отметить и то, что это были самые многочисленные группы. Большинство калининградских ориентировщиков впервые пользовались электронной отметкой и были приятно удивлены, когда через 30 се-



В.Зайцев
заведующий отделом туризма и
краеведения Калининградского
областного детского Центра
экологического образования
и туризма



Тренировки по технике спортивного ориентирования (комментарии и советы тренера)

Ян Арильд Юнсен

"Вайвалг", №6 (декабрь), 2000

Перевод с норвежского А. Мишиной



Тренировки по технике спортивного ориентирования нужно варьировать и периодизировать.

Если ты чувствуешь, что начинаешь уставать от карты, сделай двухнедельную паузу. В октябре, ноябре и декабре вообще откажись от тренировок с картой. Вместо этого участвуй в длительных и увлекательных забегах, для которых и предназначено это время года.

Отрабатывать тренировку техники спортивного ориентирования можно как в одиночку, так и совместно с другими. Не надо сидеть и ждать, пока кто-то другой в твоем клубе или районе разработает для тебя методику тренировок. Лучше возьми инициативу в свои руки и отрабатывай технику спортивного ориентирования сам или вместе с соседом. И, конечно же, принимай участие во всех соревнованиях, на которые тебя приглашают.

Упражнения для самостоятельного выполнения

Работа с картой
Если у вас имеются миллиметровые карты, то обязательно воспользуйтесь ими и дорисуйте на них то, что отсутствует на карте.

В качестве основы используйте старые и плохие карты по спортивному ориентированию, наложите на них миллиметровку и нарисуйте новую карту, учтывая все исправления.

Нарабатывайте технику упражнений с картой и развивайте способность оценки местности.

Линейное ориентирование

Нарисуйте на карте кривую линию. В качестве тренировочной площадки подойдет слабопересеченная местность со сложной трассой. Начните с ходьбы, затем передвигайтесь на легкий бег трусцой и повышайте скорость по мере того, как вы будете обретать уверенность в себе и своих силах.

Отрабатывайте умение разбирать карту и способность читать карту на бегу на заданной местности.

Взятие контрольных пунктов

Нарисуйте дистанцию с замысловатым размещением на ней контрольных пунктов. 50 КП на дистанции в 4-5 километров — как раз то, что надо. Начните, не спеша, и проходите/пробегайте расстояние от одного пункта к другому. Постепенно наращивайте скорость. Со временем к вам придет уверенность в себе и, приближаясь к контрольному пункту, вам уже не придется искать его опознавательный знак.

Развивайте уверенность в себе и своих силах, отрабатывайте умение менять направления и быстро, оперативно принимать решения.

Выбор пути

Наметьте два или несколько вариантов пути по трассе. Не торопясь, продумайте все актуальные, приемлемые варианты. Сначала

пробегите по тому пути, который, по вашему мнению, является наиболее коротким. И вернитесь на исходную позицию в начало дистанции по этому же пути. Испробуйте все варианты, не оставляя без внимания даже самые незначительные разновидности основного пути, выбранного вами.

Упражнения для занятий в группах
Круги/эстафеты: круги в 1—2 км, 6—12 минут, 4—5 кругов.

Можно проводить как обычные парные эстафеты (в таком случае длина пауз увеличивается).

Одиночные эстафеты, когда участники имеют в своем распоряжении двухминутную паузу между каждым кругом или общий забег с разбежкой в 12 минут между участниками (самый быстрый участник забегов не должен иметь паузу более трех минут). Также следует учитывать погодные условия и температуру воздуха, которые отчасти влияют на проведение забегов.

Отработка эстафетных навыков и контроль над стрессом
Квалификационные соревнования/финал.

Первая часть включает в себя квалификационные соревнования с назначенным для каждого участника временем старта, причем, на старте интервал между участниками должен составлять 1 минуту.

Двух-, четырехчасовая пауза (или проведение сначала квалификационных соревнований в течение недели, а затем семидневного финала).

Вторую часть можно организовать как обычную гонку преследования, где первым начинает забег лидер соревнований, или же возможен другой вариант, когда список перетасовывается, и лидер стартует последним. Если интервалы между участниками значительные, то можно уменьшить разрыв в старовом времени между участниками вдвое и тем самым сделать соревнования более увлекательными и динамичными.

Применение формы тренировок, максимально приближенной к требованиям квалификационных соревнований и помогающей контролировать стресс

Забег с флагами
Трасса длиной в 3—4 км, 5—8 контрольных пунктов плюс дополнительные пункты.

На первом контрольном пункте выставляют разноцветные флаги: одного цвета (например, синего) для мальчиков, другого (например, красного) — для девочек. Но флагов должно быть меньше, чем участников забега. Те, кто первым пришел на первый

контрольный пункт, берет флагок своего цвета и бежит на дополнительный контрольный пункт, где они должны получить флагок нейтрального цвета (к примеру, белого) и только потом продолжать бежать к следующему пункту. Такой принцип дает возможность участникам, не сумевшим взять флагок на первом контрольном пункте, попробовать свои силы дальше. За каждую пару флагов — своего цвета (синий или красный) и нейтрального (белый) — участник соревнований получает приз.

Таким образом, соревнования превращаются в своего рода шоу, представление. Но вместе с тем участники отрабатывают технику борьбы со стрессом и развиваются способность хорошо ориентироваться и самостоятельно принимать решения в ситуации хаоса.

Взятие контрольных пунктов
Трасса длиной в 3—4 км (15—20 КП).
Хронометраж, измерение с помощью секундомера. Достаточно большие интервалы между участниками, так чтобы каждый мог проходить дистанцию самостоятельно. Те, кто считается лидерами забега, стартуют первыми.

Развивает контроль над стрессом и стрессовыми ситуациями, умение быстро менять направления и оперативно принимать необходимые решения.

Выбор пути
Подготовьте дистанцию, на которой можно выбрать два и более различных пути между контрольными пунктами.

Участники, показывающие стабильные результаты, бегут вместе, но каждый раз выбирают все новые пути и обсуждают мельчайшие детали выбранных ими маршрутов.

Данный метод проведения тренировок помогает участникам разобраться в том, какой путь является наилучшим на данной трассе. К тому же, это развивает у ориентировщиков умение правильно делать выбор.

Запомните, что тренировки по спортивному ориентированию, проходящие с высокой степенью интенсивности, необязательно должны быть очень длительными. Лучше проводить непродолжительные тренировки на высокой скорости. Для начинающих молодых ориентировщиков и юниоров 25—30 минут будет более чем достаточно, плюс разминка для разогрева мышц и пробежка.

Используйте свою фантазию при разработке упражнений и техники тренировок. И как уже было сказано ранее, по возможности принимайте участие во всех соревнованиях, выезжайте на турниры и накапливайте опыт ориентирования на различных типах местности.

Желаю удачи!

Основы тренировок на выносливость

Тренировка выносливости

у спортсменов, занимающихся лыжным и беговым ориентированием

Эйвинд Тунна
Журнал "Вайвалг",
№5 (октябрь), 2000



Результаты в спорте всегда являются следствием подготовки. Винить во всем стечении обстоятельств, невезение и т.д. каждый раз, когда результаты не оправдывают ожиданий, было бы просто нелепо. Надо использовать шанс и попытаться сделать на ответственных соревнованиях то, что другие до тебя еще не делали. Необходимо также развивать в себе таланты, заложенные на генетическом уровне с самого рождения, и тогда тебе не придется тренироваться так же усердно, как твоим соперникам.

Такие виды спорта, как лыжные гонки и биатлон, стали примером в области методики и количества тренировок для многих других видов спорта, развивающих выносливость. Эта методика подразумевает сознательные и регулярные тренировки на разных уровнях высокой интенсивности. Различают понятие низкого порога, высокого порога и тип тренировок O2. Это соответствует различным видам тренировок, начиная с уровня интенсивности выше среднего и до крайне высокого уровня интенсивности.

Целью тренировок высокого и низкого порогов является развитие способности переносить высокое напряжение в течение длительного периода, тогда как тип тренировок O2 повышает способность работать с максимальной аэробной нагрузкой (V02 max). Таким образом, тренировки низкого и высокого порогов направлены на работу в течение долгого времени, приближаясь к максимальной аэробной нагрузке, а тренировки типа O2, в свою очередь, нацелены на повышение уровня V02 max.

Однако невозможно провести четкую границу между тренировками, которые только повышают уровень V02 max или которые развиваются способность работать в течение длительного времени, приближаясь к этому уровню. Работа на границе порога повлияет на уровень V02 max, но не в такой значительной степени как тренировки типа O2.

— Работа на низком пороге может проходить в виде дистанций или длинных интервалов. Например, 4 раза по 12 минут с двух-, трехминутными паузами. Здесь главное не перегнуть палку, а, наоборот, сконцентрироваться на работе на относительно высоком уровне интенсивности достаточно долго. Вполне возможно проводить тренировку с картой.

— Работа на высоком пороге — это такой вид тренировок, который проходит на границе анаэробного порога. Она в большей степени похожа на степень напряжения, которая характеризует соревнования. Можно прово-

дить в виде дистанций или интервалов, к примеру, 6 раз по 6 минут с трехминутными паузами. При таких тренировках целесообразно использовать карту.

Тренировка типа O2 — самая трудная форма аэробной тренировки выносливости. Целью этой тренировки должна быть работа на таком уровне интенсивности, который приближается к максимально допустимому кислородному долгу. С каждым новым интервалом необходимо повышать скорость, как при долгом подъеме в гору. Тем самым, надо входить в ритм, не накапливая при этом слишком большого кислородного долга (те, кто водит автомобиль уже не один год, знают, что трогаться с пятой передачи нецелесообразно). Интервалы от 3 до 5 минут, паузы в среднем 3 минуты. Проведя эту тренировку с картой (хотя это будет и не так легко), вы получите определенные преимущества. Интервалы, продолжительностью менее 3 минут, будут анаэробными по своему характеру, а нагрузка от анаэробной тренировки может быть настолько велика, что она будет компенсирована за счет более важной аэробной тренировки.

Более того, чтобы выдержать это, необходимо, скорее всего, много, равномерно и спокойно тренироваться. Это помогает выдержать более интенсивные, изматывающие тренировки. Если вы хотите в дальнейшем тренироваться более интенсивно, например, то надо прежде научиться тренироваться размежено и спокойно. Обычно бывает, что равномерная тренировка требует применения слишком больших усилий, поэтому тренироваться интенсивнее становится сложнее, к тому же не каждый сможет выдержать необходимый объем тренировок.

Как уже было сказано выше, путей к вершинам славы существует великое множество, и спорт в данном случае не исключение. У спортсменов, добившихся успеха, наблюдаются некоторые общие черты. Для достижения своей цели они много тренировались, зачастую гораздо больше, чем их соперники, а в их тренировках учитывалась специфика соревнований. Просто и безупречно получается лишь то, что хорошо отработано.

В чем заключается специфика соревнований по лыжному и беговому ориентированию? Надо пробежать дистанцию с помощью компаса и карты из пункта А в пункт Б в условиях плохой видимости на трассе. Продолжительность забега может варьироваться от 25 до 100 минут. Уровень напряжения на таких соревнованиях достаточно высок, иногда даже слишком.

Процесс тренировки можно сравнить с игрой "головоломка" — если ты не знаешь, какая в итоге получится картина, то и играть нет смысла.

На вечеринке, посвященной открытию лагеря "Беличья тропинка", мы задались вопросом: "Зачем ориентировщику вообще тренироваться?" Ответы в основном получились неверными, например: "Потому что все тренируются" или "Потому что этого требует тренер" или даже "Все профессиональные спортсмены тренируются".

Это очень важный вопрос, и над ним стоит призадуматься, желательно вначале карьеры, а не после ее завершения.

То, что само собой разумеется. Вы занимаетесь чем-то, что требует максимальной тщательности и точности, например, изучаете человеческий организм. Постоянная цель каждого организма — достичь равновесия, гармонии. Теперь будет легче привести более понятные примеры.

Человек на 64% состоит из воды. Сразу не очень-то вериться, что в 70-килограммовом человеке может быть 43 или 45 литров воды.

Однако каждый спортсмен прекрасно понимает, что в жаркий день, потеяя около 2 литров жидкости, невозможно добиться успеха.

К тому же, мы никогда не привыкнем к недосыпанию. Решение простое — достаточно хорошо высыпаться один год, и ваш организм будет прекрасно работать.

Если вы резко встанете — сердце бешено забьется, несмотря на то, что вы делаете это не первый раз в жизни. Потребность мышц в кислороде вызывает учащение пульса, что заставляет сердце перекачивать больше крови, чтобы вернуться к здоровому балансу. Помимо учащения сердцебиения увеличивается и так называемый рабочий объем, т.е. количество крови, которое проходит через сердце за одно его сокращение. Рабочий объем максимален при относительно низкой нагрузке (пульс около 120—130 ударов в минуту).

В этом и есть значение начальных упражнений на выносливость. Для начала сердце лучше всего тренировать, делая легкие упражнения аэробным способом.

Шок. Любые физические упражнения "выбивают" организм из состояния равновесия, к которому он стремится от природы. Однако ко всему можно привыкнуть. Если, будучи даже в прекрасной физической форме, вы долго копаете яму, ваши мышцы потом будут болеть, так как вы не привыкли к такой тяжелой нагрузке.

На следующий день боль немного утихнет, а через неделю совсем пройдет, организм возвратится к своему нормальному состоянию, т.е. к равновесию.

Тренировки должны приносить пользу каждый день, неделю, месяц и год. Организм будет требовать все больших нагрузок из года в год. Для того, чтобы приучить собственное тело к сложным упражнениям, необходимо постоянно увеличивать нагрузку.

700 часов в год: за и против

Каково же оптимальное количество часов

тренировок в год?

Точный ответ давать довольно опасно, хотя с другой стороны точное

количество часов помогает легче составить

расписание тренировок.

Итак, если вы тратите на тренировки 2 часа в день, то в год это получается 730 часов. А можно ли с чистой совестью сказать, что спорт для вас — самое важное дело в жизни, если вы тренируетесь меньше двух часов в день? Два часа в день у каждого человека уходит на прием пищи, еще больше на просмотр ТВ и порядка 3000 часов в год — на сон. Вы

вод:

730 часов в год — это мало.

Самым главным является — как заниматься. Если в программу тренировок вы решите включить все подряд, то толку от них будет мало.

Проанализируйте свои способности и особенности. Пусть вы будете тренироваться для начала самое малое три раза в неделю. Этого хватит для развития ваших способностей. Когда вы почувствуете, что достигли хорошего уровня, необходимо сменить объект нагрузки. Замены рекомендуется делать через каждые 6 недель.

Не забывайте соблюдать нормальный ритм тренировок, не переусердствуйте. Даже в лагерях старайтесь иногда найти время на отдых, несмотря на то, что пребывание и занятия в них стоят денег.

Старайтесь не перегружать свой организм. Высыпайтесь! О результатах своих тренировок можно судить по следующим приметам: 1) ноги болят от усталости; 2) ноги не болят от усталости. Здесь вы сами себе хозяин.

Не забывайте о своем здоровье. Когда спортсмен тренируется в специальной спортивной обуви, ему не все равно, какова сила удара между ногой и землей. Здесь не стоит жалеть денег на кроссовки, скорее следует помнить о том, что на обе ноги спортсмена, вес которого 70 кг, через 20 км бега приходит ся 1400 тонн. Человеческая нога состоит из 28 костей, 28 суставов, 20 мышц и 114 сухожилий — и это все должно выдерживать тренировочные нагрузки.

Отменно приготовленный бифштекс. Лучше всего начините тренироваться осенью. Пусть тренировки будут недолгими, но частыми. Когда мы тренируемся много, соответственно и устаем. Поэтому нужно тренироваться с умом и уставать "правильно".

В боксе есть такое правило: если чувствуете усталость на трех тренировках подряд, следите дни передохнуть. Это особенно актуально при большой физической нагрузке и большом объеме тренировок.

Не следует тренироваться, когда вы болеете. Если так получилось, что вы неделю проболели и не занимались, не стоит после этого спешить наверстывать упущенное. Не забывайте, что выздоравливающий — это еще не здоровый человек, поэтому не переусердствуйте.

При анализе ошибок на тренировках следует помнить, что улучшение/ухудшение вашего физического состояния станет заметно уже после того, как вы закончите делать самые сложные упражнения. Особенно актуально это в том случае, если спортсмен хорошо подготовлен.

Не забывайте и о разнообразии ваших упражнений. Если, например, для ориентировщика беговые упражнения — это бифштекс, то дополнительные упражнения — это приправы и гарнир, без которых бифштекс будет невкусным.

Во время подготовки к соревнованиям, необходимо забыть обо всем и сосредоточиться на самом главном. В такой сложный период поставьте перед собой задачу тренироваться не реже 1—3 раз в неделю.

И уж, конечно, сложно однозначно сказать, сколько нужно отдыхать. Каждый определяет это для себя сам.

ПОСТОЯННО ХОЧУ ЕСТЬ



меня, наверное, нарушен обмен веществ. Я постоянно хочу есть".

"Я даже не знаю, к кому лучше обратиться: к диетологу или к психологу. Я в мгновение ока уминаю коробку крекеров. Я себя чувствую наркоманом еды и это пугает меня".

"Я стараюсь не покупать печенья, потому что если я знаю, что оно есть, я ем его в огромных количествах".

Для людей, ведущих активный образ жизни, еда, по их мнению, — злейший враг. И бегуны, и конькобежцы, и гребцы одинаково стараются держаться подальше от еды. Они даже могут намеренно голодать целый день. Когда же они не выдерживают, прием пищи похож на приступ неистовства, похоже, что они перестают себя контролировать. У некоторых из них серьезные расстройства, но большинство просто слишком сильно голодны.

Постоянное желание поесть — это вовсе не усмешка природы. Напротив, голод — это естественное требование организма восстановить свои силы. К сожалению, в нашем обществе, где необходимо следить за своим весом, многие люди, ведущие активный образ жизни, просто должным образом не прислушиваются к зову собственного организма, так как считают, что, поев, они непременно поправятся. Мысль о еде перерастает в панику: "О, нет! Если я поем, я поправлюсь!"

Однако дело в том, что многие спортсмены едят и не толстеют! В конце концов, ведь пища — это своего рода топливо для организма. Однако, лишая себя пищи (это происходит при соблюдении строгой диеты, уменьшающей количество принимаемой пищи), когда чувство голода становится обычным явлением, действительно возникают проблемы. Их результатом является ненормальное психоло-

гическое состояние, называемое голоданием.

От голода страдает много людей, включая страны третьего мира, бедные семьи, у которых в конце месяца не остается денег даже на хлеб. Голод — распространенное явление и среди спортсменов, постоянно стремящихся сбросить вес. Это особенно касается спортсменов, занимающихся борьбой, греблей и другими видами спорта, где вес играет важную роль. Это также относится к спортсменам, которые считают, что чем они худее, тем лучше, и постоянно сидят на диете, добиваясь (мнимых) идеальных форм.

Возникает вопрос: Какова цена голоданию? Что происходит с человеческим организмом и психикой, когда человек постоянно соблюдает жесткую диету и весит слишком мало? В 1950 г. Ансель Киз и его коллеги из университета штата Миннесота провели исследования по физиологии голодания.

В исследовании также участвовали 36 молодых, психически и физически здоровых мужчин, которым в течение 6 месяцев разрешалось получать лишь половину того количества пищи, которое они привыкли получать (это приблизительно то же самое, что и строжайшая диета).

За 3 месяца до начала исследований специалисты следили за поведением, привычками и питанием каждого из участников. После окончания исследования его участникам было предписано восстанавливать утраченный вес в течение 3—9 месяцев.

После того, как вес участников исследования снизился на 25% ниже нормы, ученые установили, что многие симптомы, обычные для анорексии и булими, явились результатом голодания. Самым удивительным было то, что у участников исследования появился ненормально повышенный интерес к пище. Т.е. они, как и больные анорексией, думали о еде постоянно. Они говорили, читали, мечтали о ней и даже обменивались рецептами. Они стали пить гораздо больше чая и кофе, а также постоянно жевали жвачку. Они начали впадать в депрессию, у них появились сильные перемены настроения, они стали раздражительными, злыми, нервными и замкнутыми. Их почти перестал интересовать секс, отсутствовало чувство юмора. У них были холодные руки и ноги, они чувствовали слабость и головокружение, у них начали выпадать волосы. Уровень обмена веществ (необходимое для жизни количество пищи) снизился на 40%, так как организм приспособился сохранять имеющуюся энергию (знакомы ли вам эти симптомы?).

Во время исследования некоторые из мужчин были не в состоянии контролировать себя при виде еды. Они истерично набрасывались на нее, как только представлялась возможность. Во время восстановительного периода многие из них ели без перерыва — обед плавно перетекал в ужин. Следующий раз накинется на еду и задумаетесь, а не начинается ли у вас булиния или что-то подобное, посчитайте, сколько вы сегодня съели. Скорее всего, вы обнаружите большое несоответствие между тем, сколько вы съели и сколько нужно было съесть. Не сопротивляйтесь чувству голода и не портите себе здоровье!

Нэнси Кларк
"Orienteering, North America"
ноябрь 2000 г.

Некоторые ели до тех пор, пока не начинали себя плохо чувствовать, и затем их тошило. Ненормальное поведение наблюдалось в течение 5 месяцев. Затем они вошли в привычный ритм. В среднем, каждый из них правился на 10% относительно первоначального веса. Однако постепенно излишний вес ушел, и все пришло в норму.

Какие же выводы мы можем для себя сделать?

1. Если вы постоянно думаете о еде, это значит, что вы голодны. Голод создает сильнейшее психологическое желание поесть.

2. Голодание приводит к тому, что человек ест очень истерично. Если вы переживаете, что никак не можете прекратить есть, скорее всего, до этого вы были очень сильно голодны.

3. Регулирование своего веса — это вопрос не только силы воли. Дело в том, что если вы сбросите вес, ваш организм будет бороться за то, чтобы вернуться к своему нормальному состоянию, заложенному генетически.

4. Человек, который доводит себя до "полуголодания", в большинстве случаев набирает свой прежний вес, к которому нередко прибавляются и лишние килограммы. Таким образом, чтобы держать себя в форме, постарайтесь не есть больше, когда чувствуете, что насытились. Скажите себе: "Все, мне хватит. Я, конечно, съел бы и еще, но лучше я возьму себя в руки и подумаю о своей фигуре".

Вам, наверное, хотелось бы узнать, как много калорий вам нужно потреблять, чтобы поддерживать/уменьшить свой вес. Для этого:

1. Умножьте свой вес на 10. Это ваш основной показатель обмена веществ (ОПО, т.е. то количество энергии, которое вам необходимо, чтобы существовать). Так, если ваш вес составляет 140 фунтов (64 кг), ваш ОПО равен 1400 калориям (столько вы бы сожгли, если бы пробежали 14 миль (22,5 км)).

2. Прибавьте к вашему ОПО половину тех дел, что вы обычно делаете каждый день. Например, если вы весите 140 фунтов и средне активны (т.е. не делаете специальных упражнений), вам нужно прибавить около 700 калорий.

3. Далее вы прибавляете калории для специальных упражнений. Например, человеку весом в 140 фунтов нужно около 1400 калорий (ОПО) + 700 (ежедневная активность) + 300 (на каждые 30 минут занятий аэробикой) = 2400 калорий для поддержания своего веса. Чтобы похудеть, из полученной суммы вычтите 20%. Получается 1900. Это значит: 600 калорий на завтрак, 700 калорий на обед и 600 — на ужин. Строгая диета!

Когда вы в следующий раз накинетесь на еду и задумаетесь, а не начинается ли у вас булиния или что-то подобное, посчитайте, сколько вы сегодня съели. Скорее всего, вы обнаружите большое несоответствие между тем, сколько вы съели и сколько нужно было съесть. Не сопротивляйтесь чувству голода и не портите себе здоровье!

Большая проблема: Спортсмены воюют с едой

Нэнси Кларк

"Orienteering, North America"

ноябрь 2000 г.

Перевод с английского
Марии Куравлевой

меньше жира в твоем организме.

Согласно исследованиям, то, что женщины ограничивают себя в еде, ни к чему не приводит.

Он отказывается есть продукты, в которых содержится жир. Несколько лет назад он поедал картофельные чипсы и мороженое, теперь же он настаивает, чтобы я ему покупала только печеный картофель и обезжиренный замороженный йогурт".

"Я слишком много думаю о еде. Это все, что я делаю, просто думаю о еде — и это мне мешает вести нормальный образ жизни..."

Проблемы с приемом пищи, к сожалению,

болезнь многих людей, в том числе и профессиональных спортсменов, как мужчин,

так и женщин, а может даже ваших знакомых.

Около 4% женщин-спортсменок страдают анорексией (потеря аппетита), 39% — булимией. У мужчин ситуация следующая: у 1,5% встречается анорексия, у 14% — булиния. Однако это неполная статистика, так как люди с подобными проблемами стесняются открыто об этом говорить. Она не учитывает также сравнительно большую группу спортсменов, у которых нет ярко выраженных признаков анорексии или булимии. На вид они кажутся здоровыми, однако и они пытаются ненормально, все время думая о лишних килограммах. Все время стараясь похудеть, они буквально тают на глазах.

Тщательное изучение женщин с подобными проблемами помогает обрисовать их отношение к пище следующим образом:

— Они ограничивают количество калорий в день с тем, чтобы похудеть. Едят каждый день практически одно и то же и в одних и тех же количествах.

— Стараются следовать диетическим правилам, а если вдруг нарушают их, испытывают чувство вины и злятся на себя за это.

— Максимально ограничивают прием так называемой "нездоровой пищи" и в основном питаются обезжиренными продуктами или продуктами с низким содержанием жира (Манор, "Спортивная диета", 2000).

Почти все женщины с подобными проблемами считают, что страдают излишним весом, и это их очень огорчает. Если все это относится и к вам, читайте дальше!

Опрос, проведенный среди 24 женщин 18—36 лет, которые занимаются спортом по 10 часов в неделю и имеют проблемы с приемом пищи, показывает, что у них на 2,5% больше жира, чем у спортсменок, питающихся нормально и тренирующихся по 6 часов в неделю. Также было выявлено, что они потребляют меньше жиров, чем люди, которые питаются нормально. Таким образом, эти открытия ставят под сомнение две распространенные точки зрения:

— чем больше ты тренируешься, тем меньше жиров ты потребляешь, тем

емом пищи, увеличивается в тысячу раз. А если этот человек — мать, которая считает, что слишком много весит и чрезмерно много ест, то у ее дочери обязательно разовьется (если уже не развилась) аналогичная проблема.

Кроме того, у спортсменов с подобными проблемами вряд ли есть друзья. Подумайте сами, хватит ли сил устанавливать какие-либо отношения у человека, который тратит всю свою энергию на подсчетывание калорий (поглощенных во время еды, потерянных за время тренировок и т.д.). Таким образом, за проблемами приема пищи скрываются на самом деле более серьезные психологические проблемы.

Что делать?

Возможно, вы уже отчаялись помочь своему другу, у которого проблемы, связанные с нарушением питания. Вам кажется, что если бы он питался нормально, все бы было в порядке. Возможно. Но дело здесь не только в питании, так как прием пищи — это только симптом или следствие проблемы. А проблема может скрываться в том, что человек по каким-то причинам чувствует себя неуваженным и несчастным. Вы можете найти ответы на интересующие вас вопросы по этой теме в книге Дж. Сигала и Дж. Брисмана "Проблемы приема пищи: Учебник для детей и родителей". Это пособие научит вас, как помочь вашему другу.

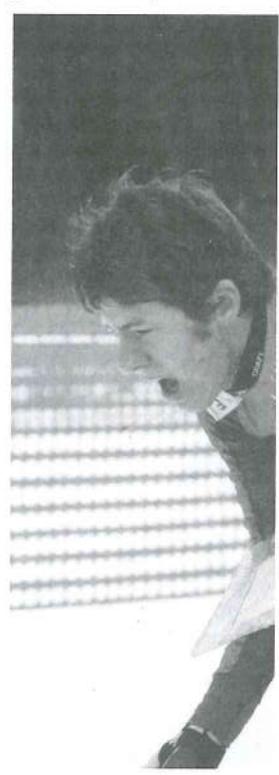
Ко мне обращается множество людей, у которых есть какие-либо проблемы с питанием, можно даже сказать, они составляют большинство моих клиентов. Они все как один приходят и говорят: "Если бы я был/была худее, я бы добился/добилась больших успехов в спорте". Я с ними не согласна. Все попытки достичь желаемой худобы уменьшают запасы энергии и шансов хорошо выступить. Вывод: они могли бы добиваться лучших результатов, если бы питались лучше.

Почему возникают проблемы с приемом пищи?

Это обычная проблема спортсменов с заниженной самооценкой. Они верят, что если будут худее, то станут лучше. Но правда в том, что меньший размер тела вряд ли сделает их лучше, их просто станет меньше. Они остаются теми же людьми, только подавленными, измученными и уставшими. Когда же они начинают сильно ограничивать себя в еде, они теряют мышцы, силы и жизненную энергию. А из такого человека, как известно, чемпион вряд ли получится.

Помните,

что если вы несчастны, то дело здесь вовсе не в цифрах, которые показывают весы.



Жаркое лето ветеранов

Т

о, что лето было необычайно жарким, знают все. Но у ориентировщиков оно было жарким вдвойне и даже втройне. Бороться за медали сильнейших в мире в +35 °C дано не каждому. А мы это делаем, не жалея себя и собственных средств — рюзак за плечи и в путь.

О Чемпионате мира в Литве уже достаточно известно, а вот о чемпионатах России, прошедших этим жарким летом, информация разрозненная. Мы попытаемся ликвидировать этот пробел, тем более что чемпионатов было два.

Ностальгия по Алолю

Именно слово "НОСТАЛЬГИЯ" появилось в начале лета на интернетовском сайте Алексея Никитина, который сообщал о будущем Чемпионате ветеранов. И действительно, каждый, кто хоть раз побывал на Псковской земле, хотел бы вернуться туда снова. И как только появляется возможность, мы едем на ставшую знаменитой рядовую железнодорожную станцию, каких в России десятки тысяч — ПУСТОШКА! А затем в загадочное и красивое мещечко в псковских лесах, ставшее символом ориентирования — АЛОЛЬ. В период перестройки "Алоль" и КСО "Русь", управляемые семьей Никитиных, были вынуждены постепенно сворачивать свою деятельность, а мы лишь вздыхать по этому печальному поводу. Круг спасения время от времени все же бросался спонсорами в бурную реку под названием ориентирование. Это были соревнования и школьные лагеря, которые проводил КСО "Русь". Это был пробный шаг ФСО России — передача права на проведение Чемпионата России 1996 года. И все же все мы ждали второго рождения Алоля, кто просто вздыхая, кто помогая, и не только морально.

2001 год — возрождение Алоля

Все понимали, что пока не будет обновлен картоматериал (а его у клуба отрисовано 400 км!), Алоль не поднимется, а для этого нужны средства, и не малые. И здесь решающую роль сыграла Федерация спортивного ориентирования России, выдав карт-бланш Валентину Никитину на проведение сразу двух Чемпионатов России: среди ветеранов и среди юниоров, юношей и девушек. Начались муки творчества — поиски средств, но Никитины знали, что они не одиночки, и это придавало им сил. И вот наступило то самое жаркое лето 2001 года. Сейчас уже можно с уверенностью сказать — возрождение Алоля началось. Но мы должны всем миром помочь КСО "Русь", если хотим стартовать на уникальной местности с символическим названием "Алоль".

Первые на обновленной..., вторые по календарю

Первые Всесоюзные соревнования ветеранов проходили в 1981 году в Ленинград-

ской области, и вот, спустя 20 лет, мы опять первые на вновь отрисованной карте в районе д.Холюны, близ турбазы "Алоль". Съехалось 420 человек из больших и малых городов и даже поселков России. В полевом лагере собралось около 300 человек, остальные жили на турбазе. Все были в ожидании — что же нам приготовил Валентин Никитин? Я, по общественному своему положению, первым из участников увидел карту и очень расстроился — масштаба 1:10000 не было. Единственным утешением было то, что и карта 1:15000 читалась легко. В первый день нам предложили легко просмотреть местность, проходимую, однако, только с использованием известного легкоатлетического упражнения — многоскоки. Сосновый лес был завален деревьями. С разной степенью энтузиазма преодолевали ветераны эти трассы, но протоколы все равно появились. Каждый увидел, на что он способен, и каждый отметил — карты хороши, трассы нормальные. Второй и третий дни мы бежали по чистому лесу, и проблем с высокоподнятым бедром уже не было. Так, что за три дня мы вполне освоили Холюны. Лидеры выбились в чемпионы уже в первый день, и случайных побед никто не одержал. Каждый день разыгрывались почетные звания, и некоторые из ветеранов собрали полную коллекцию, став трижды чемпионами. Правда мы с трудом отличали среднюю дистанцию от классической.

Параллельно с Чемпионатом проводились вторые Игры ветеранов спорта России. Первые Игры прошли в 2000 году в Республике Марий-Эл. В этом году уже семь видов спорта были включены в Игры ветеранов спорта России, в т.ч. и ориентирование. Игры проходят под патронажем Госкомспорта России, который оказал нам солидную материальную поддержку. А свидетельства об участии, подписанные П.А.Рожковым, будут напоминать ветеранам о спортивном событии года.

Что же касается Чемпионата ветеранов, то, несмотря на отдельные мелкие недостатки, можно констатировать — он состоялся, обновленные карты в Алоле появились, и это вселяет надежды. КСО "Русь", работая семейным подрядом, стоит на правильном пути, а сам Валентин Алексеевич, отмечая 60-летний юбилей, полон сил и планов на будущее.

Алольское притяжение

На церемонии открытия Чемпионата, прошедшей солидно и торжественно, присутствовали представители спортивного руководства области и главный инспектор Северо-Западного федерального округа А.В.Селиванов, который, проходя по лагерю, заметил:

— Да, видимо, этот полевой лагерь говорит о том, что Россия все-таки поднимается. Я и представить себе не мог, чтобы спортсмены-ветераны вот так запросто жили в па-

латках, а рядом стояли БМВ, мерседесы и джипы, это здорово, молодцы. А вы ребята, — сказал он, обращаясь к охране, — останьтесь здесь и охраняйте лагерь.

Когда мы увидели восемь милиционеров, то долго им объясняли, что мы в состоянии сами себя охранять. Еле-еле уговорили, чтобы они отправились отдыхать.

Удивление вызвало у нас прибытие в Алоль уважаемого Генриха Зaborского, ныне пенсионера. Дело в том, что он совершил необычное путешествие из Пятигорска в Пустошку на... электричках! Может себе представить мытарства Генриха на российских железных дорогах в течение четырех суток. Но самое поразительное, что он не жалеет об этом. Увидев друзей, побывав впервые в Алоле, пробежав дистанции, он со спокойным сердцем отправился в обратный путь тем же способом — на перекладных. Да, велико алольское притяжение!

Шоу шефа — "отхлебни"

Но самым главным событием стало настоящее шоу, устроенное в честь шефа — Валентина Никитина. Ко всем его регалиям прибавилось еще одно очень почитаемое в России звание — "Почетный гражданин города Пскова". Есть в его присвоении и заслуга ориентировщиков — это они бомбили мэрию своими письмами. К шоу тщательно готовились: ведущие В.Мартишев и Ю.Безымянный разыграли свои роли. А "виновник" торжества, не мудрствуя лукаво, выставил на стол два ведра: одно с любимым российским напитком, другое — с закуской!

И началось. Речи, забавы, подарки и человек сто на огромном поляне. Ведущие остались на лозунге "Отхлебни", и... все, кто приветствовал, "хлебали" из ведра! Я себе не очень представляю, как это делается, но конкретным исполнителям не позавидуешь. Еще раз убедился, как крепок наш народ — утром все вышли на старт! Уезжая из Пскова, в отличие от многих ветеранов, отъезжающих из Пустошки, я побывал у супругов Никитиных дома и обратил внимание Валентина на вроде бы обыденные вещи. В давно не красленом доме, с традиционным подъездом и косыми дверками почтовых



онат ветеранов параллельно с Финалом Чемпионата России среди элиты в середине сентября в окрестностях Барнаула было очень разумным и правильным. Уже много лет в основном по экономическим причинам ветераны Сибири и Дальнего Востока, за исключением единиц, не попадают на чемпионаты. Хотелось бы подчеркнуть, что это был не региональный чемпионат, а полноценный российский, проходивший по той же формуле, что и в Пскове, с ежедневным розыгрышем чемпионских званий. Народу собралось немного, но география поражала и подтверждала правильность решения Федерации: Ангарск и Москва, Улан-Удэ и Санкт-Петербург, Волжский Волгоградской области и Владивосток, п. Березовка Красноярского края и сам Красноярск, Тюмень, Горно-Алтайск, Бийск и Рубцовск, Омск, Томск, Пермь, Новосибирск, Прокопьевск и Новоузенск, ну, и, естественно, Барнаул.

Увидев из окна сосновый бор, участники псковского чемпионата дружно решили, что бега будут успешными. Позже они поняли, что глубоко ошиблись. Ведь местность местностью, а карты все же разные. И хотя на этот раз карты были масштаба 1:10000, но сечение было проведено через 5 метров. По нашим общим понятиям, эту местность, где перепадами высот и не пахло, лучше было отрисовать в 2,5 метра. Но автор карт Ал.Глушко твердо стоит на 5 метрах, что это — позиция или упрямство? На мой взгляд, проблема здесь решается просто — выпускается карта этого района с сечением 2,5 метра и дается на оценку спортсменам — самым справедливым инспекторам ориентирования, а позже формируется правильность выбора.

В любом случае для ветеранов это был настоящий праздник, и не только на дистанциях. Кроме общения между собой они могли запросто пообщаться с президентом ФСО России С.Г.Беляевым, членами президиума и сборной команды России. На встрече с С.Г.Беляевым, которая длилась два часа, побывали и молодые спортсмены. Далее беседы продолжились уже на лесной опушке. Как мне показалось, все были довольны. Побольше бы таких встреч, где царит дух взаимопонимания и конструктивности, глядишь, и проблем было меньше стало.

Г.Шур
Председатель Совета ветеранов
ФСО России





Юбилей Юрия Чернова

Кюн В.В. кандидат физико-математических наук, мастер спорта СССР

...Шестьдесят пролетело,
Много в жизни ты сделал:
Жил в заботах, труде и мечтах!
От Москвы до окраин
Карту с компасом славил —
Вряд ли кто скажет, что жил ты не так!...

из юбилейного поздравления
рязанского туриста,
мастера спорта СССР Ю.Колузанова

Юрий Чернов — автор оригинальных проектов по проведению соревнований, мечтатель и оптимист. По его идеи в 1991 году при поддержке мецената А.Н.Поскребышева, в прошлом ориентировщика, и президента Федерации спортивного ориентирования Москвы А.Б.Красовского впервые была организована матчевая встреча сборных команд ветеранов Москвы и Рязани "Хрустальный компас" на рязанской земле рядом с древним Касимовым. Потом это стало традицией, встречи превратились в личную дружбу ориентировщиков — рязанцев и москвичей. В 1995 году матчевая встреча вошла в программу мероприятия по празднованию 900-летия Рязани в Москве, она проходила в парке "Сокольники". И городские "Юбилейные" соревнования, на которых чествуют мастеров ориентирования Рязани — это тоже его проект, так же, как и "Введенские старты", где ежегодно проигрываются новые формы организации и проведения соревнований.

Накануне очередных "Юбилейных" соревнований, посвященных автору этого проекта, я встретился с Виктором и задал ему несколько вопросов.

Какие события, связанные со спортивным ориентированием, оставили наибольший след в твоей жизни?

О, их так много! Особенно запомнились те, на которых я встретился с уникальными личностями. Вот только некоторые из них.

В 1970 году мне посчастливилось познакомиться с Виктором Максимовичем Алешиным. Он пригласил нас (меня и Л.Г.Конева, коллегу по увлечению, надежного друга, сделавшего многое для моего становления как личности за 35 лет общения с ним) поработать в его бригаде по рисовке карт и проведению Всесоюзных семинаров начальников дистанций в Аполе. Атмосфера творчества, созданная Виктором Максимовичем, была удивительна. Мудрые советы, взаимопомощь, жесткие требования к срокам исполнения заданий, доверие при поручении проведения серьезнейших мероприятий, несмотря на молодость, продумывание до мельчайших подробностей условий быта при 2–3-недельном проживании в полевом лагере — вот стиль его работы. Псковские леса, минские про-

сторы, окские крутояры (Велегож) — вот тот фон, на котором ведомая им бригада создавала карты и проводила Всесоюзные зимние и летние соревнования в семидесятых годах.

Другое знакомство я свел с удивительным человеком Евгением Ивановичем Пепеляевым — руководителем армейских ориентировщиков. Наличие в городе трех военных училищ обязывало меня как руководителя областной секции к установлению связей с ним. Доброжелательность, понимание армейских и наших проблем, помощь при организации соревнований способствовали развитию армейского ориентирования в Рязани. Первенство Московского военного округа, военных училищ сухопутных войск, воздушно-десантных войск — вот далеко неполный перечень соревнований, проведенных на территории Рязанской области при моем участии.

В последние годы это и общение с Виктором Михайловичем Шустиковым — заместителем председателя Комитета по физической культуре, спорту и туризму администрации Рязанской области. Человек слова, бескорыстный и порядочный, не боящийся брать на себя бремя ответственности за принятые решения, понимающий перспективные пути развития спортивного ориентирования. Только благодаря его непосредственному участию в соревнованиях в роли директора или главного судьи нам удалось провести и "Жемчужину России", и Первенство России среди юношей и девушек.

Запомнилось и проведение Кубка социалистических стран в 1976 году, где в качестве руководителя бригады дистанционников я отвечал за проведение эстафетных соревнований впервые в стране по международным правилам и с применением рассеивания участников по системе Фарста, и присвоение в 1976 году звания судьи Всесоюзной категории, и инспектирование Всесоюзных и ведомственных соревнований в Челябинске, Перми, Петрозаводске, Тамбове, Миллерове, Воронеже, Минске, Москве, Смоленске, Вильнюсе и т.д.

Я знаю, что ты не только автор оригинальных проектов по организации и судейству соревнований по ориентированию, но и активный участник ветеранских соревнований. Кажется, и в Америку летали на Чемпионат Мира среди ветеранов. Как тебе удается поддерживать себя в приличной физической форме?

Здоровье человека — в его собственных руках. А формы его поддержания разные. Я выбрал ориентирование. Оно дает мне заряд бодрости, уверенность в своих силах, познание мира экстремальных ситуаций, неизвестного многим. Общаясь с природой, с замечательными коллегами по спорту, я живу и могу творить не только в области высоких технологий, чем занимаюсь всю жизнь, но и в области совершенствования своего организма и поддержания здорового образа жизни.

Я поздравляю тебя с юбилеем и желаю крепкого здоровья, оптимизма, осуществления задуманных проектов, счастья в жизни и успешного выступления на Чемпионате Мира среди ветеранов в Литве!

Юбилей Алексея Чекасина

"Я бы сказал тебе много хорошего..."

В.Вихорев

Семья Чекасиной меня познакомила Оля Чусова. Я училась тогда в седьмом классе 104 школы и страшно завидовала тем, кто занимался каким-нибудь спортом. К началу восьмого класса я перепробовала, на-верное, десять видов спорта и ни в одном не задержалась надолго. Учитывая, что я была освобождена от физкультуры все годы учебы в школе, в этом ничего странного не было. Вот тогда-то я и попала во Дворец пионеров к Валентине Дмитриевне Чекасиной, и этот год был для меня полон открытий. Но вскоре она перешла работать в школу на Уралмаш, и Дворец для меня опустел. И здесь мне повезло еще раз. Валентина Дмитриевна предложила мне заниматься ориентированием у Алексея Михайловича в Доме пионеров Орджоникидзевского района. И Уралмаш надолгостал для меня центром притяжения.

Однажды, перед поездкой на соревнования Алексей Михайлович пригласил нас потренироваться на Верх-Сысертьской турбазе. Он тогда работал там летом старшим инструктором. Условия были такие — день тренируемся, день работаем офицантками. Нам еще и заплатить обещали за работу. И заплатили, высыпали с нас налог за... бездействие. Пришло Чекасину разбираться с бухгалтерией по этому поводу. И справедливость восторжествовала!

Только сейчас я понимаю, что встреча с Чекасиным — это была судьба! Она определила в дальнейшем всю мою жизнь. Благодаря Алексею Михайловичу я узнала удивительный мир людей, который резко отличался от тех, с кем я общалась раньше. Это были взрослые люди, но они разговаривали с нами на равных. С ними было интересно, они совершили увлекательные путешествия и пели прекрасные песни; они так рассказывали о приключениях, что хотелось обязательно побывать в тех местах. А Чекасин учил нас слушать: слушать песни, слышать людей и пробуждающуюся ранним утром природу, слушать лес, который стал нам другом на всю жизнь. А еще он учил нас читать карты и ориентироваться по ним. И это было так интересно, что не хотелось уходить из леса после соревнований.

Нам крупно повезло: мы начали заниматься

ориентированием в то время, когда этот вид спорта еще только становился на ноги. И основными ориентировщиками в то время были туристы. А туристы умели все, и какие это были туристы: баляг из т/к "Факел", В.Аладжиков, Г.Кунцевич, И.Ткаченко из УПИ, М.Батуев из Горного института. Самым замечательным временем были, может быть, даже не сами соревнования, хотя значимость их невозможно уменьшить, а прелиодия к ним. Мы приезжали на соревнования с ночевкой, ставили палатки, ужинали и потом... шли како-нибудь костру слушать песни.

Однажды в школе нам дали домашнее задание написать сочинение на тему: "Один день в моей жизни". И я написала о том, как впервые попала с Алексеем Михайловичем на соревнования по ориентированию "Уральский подснежник" где-то под Ревдой. Меня, видимо, так захватили ночные костры внизу под скалой, которые мы видели сверху, раннее утро, изумительные виды, что я не могла не рассказать об этом кому-нибудь. Это было единственное сочинение в моей жизни, за которое я получила пятерку.

А потом были наши первые выезды в составе сборной команды области, где вместе со взрослыми стали выступать и юниоры, в Куйбышев, Пермь, Саранск, Брянск. Потом были Ижевск, Ленинград, Горький, Уфа, Казань и



еще много других мест, где мы выступали на соревнованиях. Это были удивительные годы. Так получилось, что мы с Томкой Новокрещеновой (теперь Киселевой) были намного младше других участников сборной команды и нас ненавязчиво опекали, учили по немногу, устраивали разбор полетов после каждого соревнования. А мы впитывали в себя, как губки, все, что было важным: отношения между людьми, их доброту и такт, умение выслушать, не навредить.

Однажды, перед поездкой на соревнования Алексей Михайлович пригласил нас потренироваться на Верх-Сысертьской турбазе. Он тогда работал там летом старшим инструктором. Условия были такие — день тренируемся, день работаем офицантками. Нам еще и заплатить обещали за работу. И заплатили, высыпали с нас налог за... бездействие. Пришло Чекасину разбираться с бухгалтерией по этому поводу. И справедливость восторжествовала!

Жизнь, конечно, меняет людей, но я уверена, что он был и остается романтиком. Может быть, это не так явно проявляется сейчас, но это в нем точно есть. А самое интересное, что он сумел и в нас воспитать это чувство, и я николько об этом не жалею. Мне повезло в жизни. Я считаю, что я живу в мире, где 95 % хороших людей, а 5 % — очень хороших. И благодаря именно Чекасину я попала в этот мир романтиков и очень хороших людей, где пребывала уже скоро четверть века, совместно приятное с полезным.

Сейчас мы встречаемся редко, но, смею надеяться, всегда с удовольствием. Я стараюсь следить за тем, что делается в ориентировании, очень радуюсь успехам наших спортсменов и страдаю из-за того, что в Екатеринбурге нет того, что было раньше в развитии ориентирования. Но... надежда умирает последней. Когда ориентирование станет олимпийским видом спорта, а это уже не за горами, мы им еще покажем!

Счастья Вам, Алексей Михайлович, удачи, благополучия, и до новых встреч, мой первый учитель!

Татьяна Киселева
директор клуба туристов (Екатеринбург)

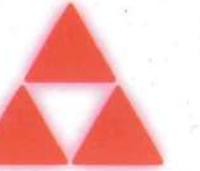
Проходной двор (байка). Было это на Черном море. Турбаза «Приморская», где работал наш коллега Ю.Кузьменко старшим инструктором, гостеприимно принимала участников Всесоюзного семинара судей. Съехались весь судейский корпус страны. Все благоухало, на дворе черноморская весна, все цветет и пахнет, тепло, море зовет, рядом легендарный дом Волошина в Коктебеле, что еще надо для отдыха. Но руководство семинара (Е.Грановский, И.Плотке, Е.Иванов, Г.Шур, А.Чекасин) думало иначе, и учебный процесс пошел своим чередом. Но участники семинара на всю катушку использовали конституционные права, и не только на образование, но и на отдых. Как известно, все турбазы на территории Союза закрывались тогда в 23-00. Естественно, что обитателей турбаз это раздражало и не устраивало, особенно наших семинаристов. Они искали выход, и нашли его в натуральном виде.

Если мне память не изменяет, то я с Лешей Чекасиным жил на первом низком этаже. Леша и Игорь Плотке закрепили доску-трап и... наш номер превратился в проходной двор. Туда-сюда шмыгали семинаристы, и как бы я не возражал и не ругался, действие продолжалось. Самое печальное, что этот «потайной ход» освоили чуть не все жители турбазы, а не только наши. Как только закрывался главный вход, начинались мои мучки, о сне можно было забыть, т.к. народ ходил купаться всю ночь. Мужики были в плавках, дамы в чем бог подал. Но когда был организован массовый заплысел семинаристов, и они после заплыска табуном проискочили через наш номер, все сырье и лохматые — терпение мое лопнуло и я заявил, что уезжаю, хотя и был завучем. Леша, большой озорник, веселый и ироничный человек, все время успокаивал меня, рассказывая байки и анекдоты. Конечно, я не уехал, семинар благополучно закончился, и все утихомирились. И все же, если бы наш номер не был «проходным двором», то и байка бы не родилась.

Г.Шур



FISCHER



www.fischer.ru



Чемпион Европы
среди молодежи
— Василий Глухарев

Чемпионка мира
среди юниоров
— Екатерина Чижикова

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, д. 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

MADSHUS

Грудев Андрей
Мастер спорта
международного класса,
Трехкратный Чемпион
Мира

Хренников Эдуард -
Заслуженный мастер спорта
России, четырехкратный
Чемпион Мира, обладатель
Кубка Мира 2000 года

Корчагин Виктор
Заслуженный мастер спорта
России, четырехкратный
Чемпион Мира, Чемпион
Европы

ЛЫЖНЫЙ МИР

поздравляет гонщиков "Мадшус"
с триумфом на Чемпионате Мира
по лыжному ориентированию!

www.skimir.ru Тел: (095) 778 73 11 E-mail: info@skimir.ru

SALT LAKE 2002

На Зимних Олимпийских Играх
в Солт Лейк Сити на лыжах "Мадшус"
завоевано 18 медалей