

Russian Orienteering Magazine

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 3,
2004

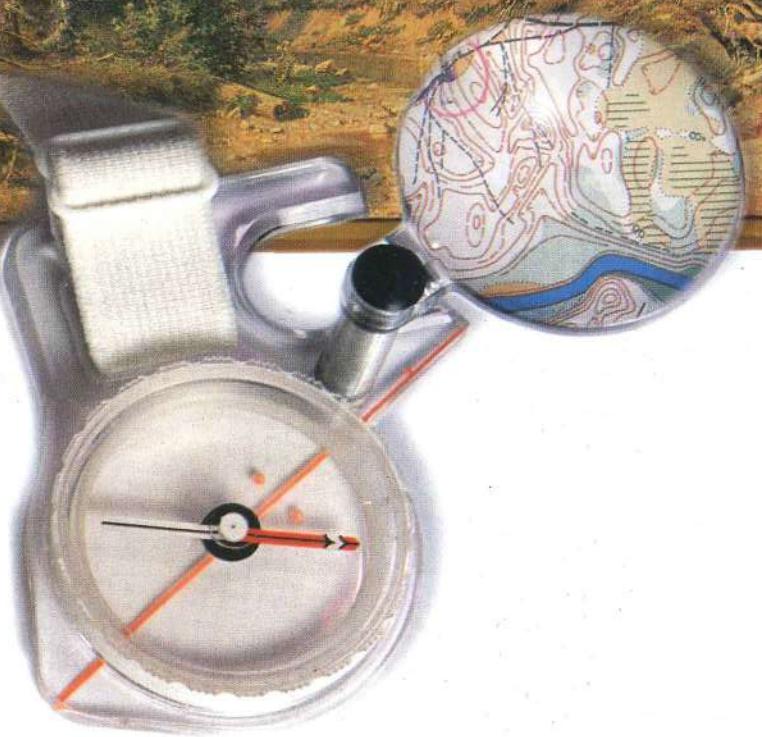
“Отсель грозить
мы будем
шведам”

Семинар на
необитаемом
острове

Казахские
будни
россиян

Призмы над
столицей
Богемии

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ



MOSCOMPASS
.RU



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ ЮНИТЕКС

50.000 наименований офисной мебели и аксессуаров

69 лет - традиции качества



FLO



FLAI

SYMBOL



IKS

DIN-R

СПЕКТР



MUX COMPACT

EGO

SENATOR

KARSTULA

AMIJO

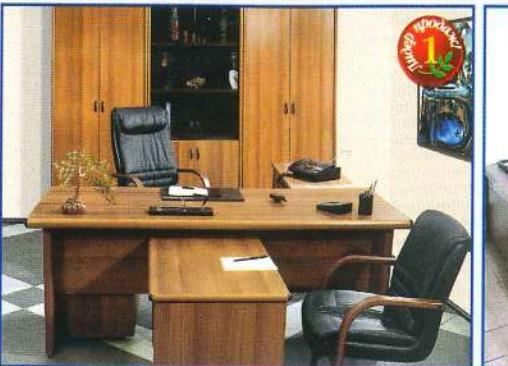


бесплатная рассылка каталога • выезд менеджера-консультанта • дизайн-проект
доставка • сборка • скидки по дисконтным картам • постгарантитное обслуживание

дипломант программы МОСКОВСКОЕ КАЧЕСТВО

меньше издержки - ниже цены

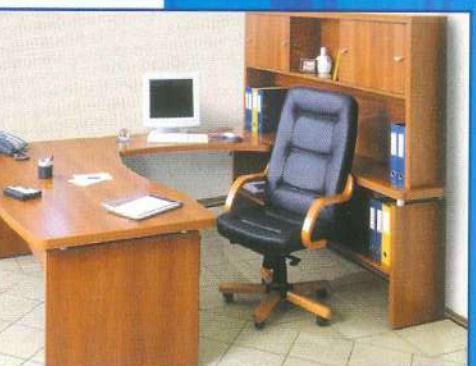
собственное производство ВСЕХ видов офисной мебели



ПРЕСТИЖ



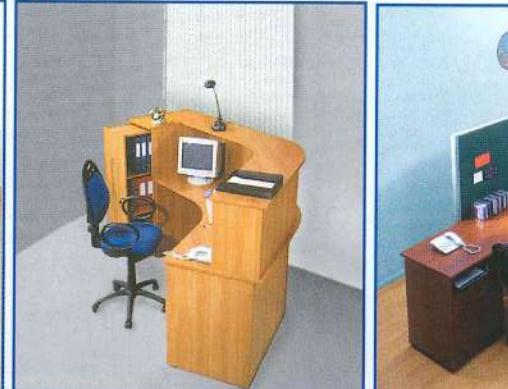
МАСТЕР



ТАЛАНТ



ФОРМУЛА



ФОРМУЛА



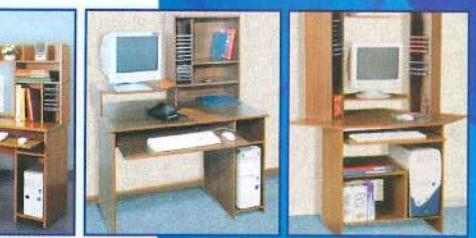
СКИФ



FORMAT



DAK



РОНДО



КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ

Предъявителю журнала скидка!

м. Авиамоторная, шоссе Энтузиастов, 17. Тел. 785-4710 (15 линий)

м. Свиблово, ул. Енисейская, 1. Тел. 780-6320 (многоканальный)

м. ВДНХ, проспект Мира, 184. Тел. 187-8781, 187-5823

м. Смоленская, Смоленский бульвар, 17. Тел. 241-4756, 241-3646

м. Тульская, Подольское шоссе, 8. Тел. 954-8301 (многоканальный)

м. Сокол, Волоколамское шоссе, 10/2. Тел. 158-2041, 158-2241

! Открылся НОВЫЙ салон!
Крупнейший на юге Москвы!

м. Академическая, проспект 60-летия Октября, 8.
Тел. 510-2444 (многоканальный).



www.UNITEX.ru 785-47-00 (единая справочная)

Поздравляем!

Сегодня вечером "по горячим следам" прошел испытком ФСО, который заслушал сообщение Дьячкова В.В. и Гуриева И.А. о выступлении российской команды на Чемпионате Мира в Швеции. Выступление сборной признано успешным. Отмечено, что российские спортсмены впервые завоевали медали на Чемпионате Мира.

Постановили:

1. Объявить благодарность за высокие результаты Новикову Валентину, Храмову Андрею, Мамлееву Михаилу и Рябкиной Татьяне, первыми из россиян завоевавшими три серебряные медали на Чемпионате Мира и отметить их вклад денежной премией на Чемпионате России.

2. Признать работу тренеров сборной Гуриева Игоря Акермановича и Дьячкова Виктора Васильевича удовлетворительной. Отметить, что они успешно реализовали все тактические и стратегические идеи и планы ФСО России, творчески внесли корректировки на месте, не допустили ни одной ошибки с расстановкой спортсменов на дистанциях и выбрали оптимальный состав в эстафетных командах.

3. Объявить благодарность и отметить высокую результативность и качество работы личных тренеров спортсменов:

Новикова Юрия Степановича,
Костылева Вячеслава Викторовича,
Волкова Константина Владимировича,
Подоляна Андрея Федоровича.

Президент ФСО России Юрий Никонов, 20 сентября 2004 года

От имени Посольства Российской Федерации в Швеции от всей души поздравляю всех призеров Чемпионата Мира-2004. Это событие – большой успех всего российского ориентирования, всех поклонников нашего замечательного вида спорта. Считаю это высокое достижение результатом огромной творческой работы большого коллектива спортсменов, тренеров, а также общественности, которую объединяет Федерация спортивного ориентирования России.

**Советник-посланник Посольства России в Швеции
Борис Владимиров, 19 сентября 2004 г.**

От всей души и сердца поздравляю всех с грандиозным успехом наших в Швеции.

Сбылась многолетняя мечта о летних медалях. Молодцы наши девочки и ребята – они ее, нашу мечту, реализовали. Я человек старый и пытаюсь все проанализировать и разложить по полочкам. Поправьте меня, если я ошибаюсь. Считаю, что во всяком деле нужен руководитель и твердая рука. Последние события политической жизни нашей страны меня в этом мнении укрепляют. В декабре прошлого года во главе спорта высших достижений российского ориентирования встал «жесткий» руководитель – Юрий Янин. Он собрал «жесткую» команду – Гуриева и Дьячкова.

По их «правилам игры» практически те же самые спортсмены, возвращенные теми же самыми талантливейшими отцами и тренерами, которые в Швейцарии год назад выглядели неудачниками и статистами, теперь, впервые в истории, завоевывают град серебряных медалей!

Случайность? А может – закономерность, плоды «жестокого» курса руководства?! Я считаю причиной успеха второе.

Виктор Алешин, 22 сентября 2004 г.

Я – русскоговорящий шведский-ориентировщик, который болел за российских спортсменов. Для начала хочу поздравить вас с медалями! Просто «супер»! Большинство шведских ориентировщиков действительно удивлены, не думали, что русские настолько хорошо умеют ориентироваться в сложнейшей скандинавской местности, однако не я. Я (как и Андерс Мортенссон) уже давно видел огромный потенциал российского спортивного ориентирования и только ждал первых медалей на Чемпионате Мира. Я особенно рад тому, что «новая эра» российского ориентирования, несмотря на проблемы со сборной, началась именно в Швеции. Уверен, что российские медали (даже золотые) на ЧМ в будущем станут обычным явлением.

Особенно радуюсь, что Храмов так классно справился со своей великой сегодня задачей!! Он действительно мало раньше бегал в Швеции (только пару соревнований этой весной). Надеюсь в ближайшем будущем его здесь больше видеть! Специальные поздравления и Тане Рябкиной, которую мне не удалось поздравить на месте. Она ведь сегодня пробежала быстрее всех (в том числе и Страфф, Ниггли-Лудер и Аревонг-Хойгаард)!!!

Если В.Новиков сейчас лучший мужчина в мире, я считаю Т.Рябкину лучшей женщиной!!!

Mattias Eriksson, 20 сентября 2004 года

Подготовил Г.Шур по материалам интернета

СОДЕРЖАНИЕ:

№ 3, 2004

Поздравляем	3
Когда мы объединены, будет успех	3
Соревнования	
«Отсель грозить мы будем шведу»	4
Старт у Троице-Сергиевской Лавры	6
Казахские будни россиян	10
Экзамен на лесных стадионах	14
Три кита «Приза Пржевальского»	42
Ревда-город паркового ориентирования	44
Сборная	
У каждого ли есть шанс?	18
Призы над столицей Богемии	20
Интервью по горячим следам	24
Парадоксальный финал	26
Тяжелые испытания	26
Долгожданные медали	27
Серебро мужской дружины	29
Финал на мажорной ноте	30
Уроки ориентирования	
Подготовка лыжников-ориентировщиков летом	7
История современного компаса	36
Тренировки вместе или у каждого свой путь.	37
О технике правильного бега	37
Разумные тренировки – это как?	38
Занятия в ситуации суперкомпенсации	39
Мелкие соревнования–хороший способ потренироваться	39
Учись на своих ошибках	40
Завтрак – еда чемпионов	40
Мой клуб	
Нам – 40 лет, а вам?	12
Семинар на необитаемом острове	34
От простого к сложному	46
Спорт и мусор	47
Персона	
Лосеву Андрею Сталиевичу 50 лет	16
Империя Безымянного	33
Две жизни Михаила Гитиса	41
Хобби	
Литературная страница	9

RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 3, 2004.

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».

Редакционная коллегия: Виктор Елизаров, Юрий Никонов, Юрий Константинов, Александр Прохоров, Валентина Чешихина, Генрих Шур, Юрий Янин.

Шеф-редактор: Виктор Елизаров. **Главный редактор:** Генрих Шур.

Технический редактор: Юрий Янин, тел. (095) 196-9089. **Зам. главного редактора:** Екатерина Карташева. **Ответственный секретарь:** Ольга Минаева, тел. (095) 196-9089. **Верстка и дизайн:** Деньгин С. **Фотографии:** А. Киселев, Ю. Котова, В. Мендаль, С. Болотов, О. Минаева, В. Елизаров, Ю. Янин, С. Хропов.. **Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветоделение – 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, подписка, рассылка), (095) 196-7155 (отдел рекламы), e-mail: rufso@rol.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 не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз. Отпечатано ООО «АБВ-принт». Цена свободная. **Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.** Журнал зарегистрирован в Государственном комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043.

Когда мы объединены, будет успех



Для нас важно, чтобы при формировании сборной команды России четко сблюдались первоначально объявленные принципы и критерии отбора, в которых основным является спортивный принцип.

Планы подготовки сборных команд, условия и сроки отборов должны быть известны спортсменам и тренерам до начала нового цикла подготовки. Сборной России требуются молодой и амбициозный резерв. И потенциал этого резерва необходимо совершенствовать, молодежь должна набирать опыт выступлений на международных соревнованиях. Именно поэтому мы ввели в 2004 году ряд спортивных критериев, которые позволили принять участие в летних международных соревнованиях 10 мужчинам и 7 женщинам.

Добиться результатов, реализовать задуманное Федерации помогли центральные и местные органы управления физической культурой и спортом. Особенно хочется отметить и поблагодарить спонсоров, которые поддержали в этом году Федерацию во многих аспектах ее деятельности. Пашин В.Е. оказал ощущимую помощь сборным командам России, Бирюков Ю.П., Никитаев А.С., Хропов А.С. поддерживали отдельных спортсменов и помогли организовать массовые соревнования.

Необходимо думать обо всех факторах, которые могут прямо или косвенно повлиять на результат выступлений наших спортсменов. Надо пытаться решить все проблемы, связанные с пребыванием сборной команды за рубежом, до ее выезда на международные соревнования. На официальных международных соревнованиях российские спортсмены должны жить в нормальных условиях, и это один из необходимых факторов для достижения результатов.

Важно, чтобы в коллективе сборной царили дисциплина, максимум корректности, такта, выдержанки и хороший внутренний психологический климат, команда должна быть дружной и спокойной. Важно, чтобы каждый спортсмен, представляющий нашу страну, постоянно чувствовал заботу о себе, и это соответствует российским традициям, это наш менталитет. Нам нужно, чтобы тренеры и руководители территориальных Федераций успешно реализовывали все тактические и стратегические идеи и планы Федерации спортивного ориентирования России, творчески внося свои корректировки и не допускали ошибок.

Для успешной подготовки и выступления сборной команды страны на международных соревнованиях кроме спортсменов и тренеров необходимо организовать работу еще многих десятков людей – спортивных судей, специалистов, организаторов соревнований, менеджеров и т.д. Успех будет с нами, если наши усилия объединены.

Мы призываем всех тренеров, руководителей территориальных Федераций, руководителей спортивных комитетов проявлять заботу, оказывать помощь и поддержку конкретным маленьким и взрослым спортсменам. Все это непременно приведет к душевному подъему спортсмена и возможности добиться наивысшей степени самореализации при выступлении на соревнованиях.

Юрий Никонов,
Президент Федерации спортивного ориентирования России

«Отсель грозить мы будем шведу»

Чемпионат России среди сильнейших спортсменов.

Отборочные соревнования к Чемпионату Мира, Петрозаводск, июль 2004 г.

Петрозаводск был основан Петром I в начале 18 века. Для борьбы с серьезным в то время противником – Швецией, на Онежских берегах был заложен завод, исправно снабжавший армию и строящийся флот пушками и положивший начало истории города.

Как известно Петр I почти все свои начинания доводил до конца. И хотя завод, построенный им, уже давно не выпускает пушек, а с представителями этой прекрасной скандинавской страны мы соперничаем преимущественно на спортивных аренах, все же некоторые исторические параллели можно рассмотреть.

Местом проведения очередного Чемпионата Мира по спортивному ориентированию на этот раз станет именно Швеция, спортсмены этой страны, наряду с другими командами из Скандинавии будут в числе основных фаворитов. У Российской команды пока нет медалей, но у нас талантливые ребята, огромное желание и большие амбиции, как в свое время у Петра I.

Доверив организацию столь важных соревнований Карелии, руководство Российской Федерации ориентирования надеется, что именно здесь начнется путь к шведским медалям.

Заместитель председателя оргкомитета, созданного для проведения этого мероприятия, Андрей Сандалинев рассказал, что для стартов были подготовлены самые современные полигоны в живописных местечках Петрозаводска – Чертовом стule и Песках. Над их созданием работали как местные, так и направленные Федерацией специалисты. Выбор именно этих райо-

прошлого века! Теперь одной нашей проблемой стало меньше.

Была проведена огромная подготовительная работа. Особенно много хлопот доставил относительно молодой вид программы – спринт. Чтобы не ударить лицом в грязь в прямом смысле, перед приездом многочисленных гостей были организованы субботники по уборке территории.

Благодаря взаимопониманию между местной Федерацией и спортивным руководством Республики, удалось привлечь средства бюджета на аренду электронной системы отметки и изготовление карт.

Петрозаводский государственный университет помог разместить участников в самом центре города, а заключительная дистанция программы пройдет на территории университетского ботанического сада.

Откроются соревнования в Песках на территории Петрозаводского предприятия ЛЕСАВИО-

лей Годарев, в юности занимавшийся спортивным ориентированием, а ныне руководящий Петрозаводским представительством компании Coca-Cola, обеспечил участников напитками и приза-



В.Новиков, Белгородская обл.

ми. Посильную помощь оказали компании МТС, «НАСЛЕДИЕ», «ЭРНИ».

К сожалению, напряженный график соревнований не предусматривает дня отдыха, и участникам вряд ли удастся посетить наши достопримечательности, но эту проблему частично компенсировала издательская фирма «СКАНДИНАВИЯ», предоставившая свою полиграфическую продукцию.

Мы будем стараться изо всех сил, чтобы нашим гостям понравилось, и они захотели возвращаться к нам снова и снова.

Татьяна Демидова,
спортивный обозреватель,
газета «Петрозаводск» от 29.07.2004

ХРАН. Здесь пройдет классическая дистанция. Руководство расположенного там же клуба «Добролет» при условии хорошей погоды обещает ознакомить всех желающих с районом проведения соревнований с высоты полета дельтаплана.

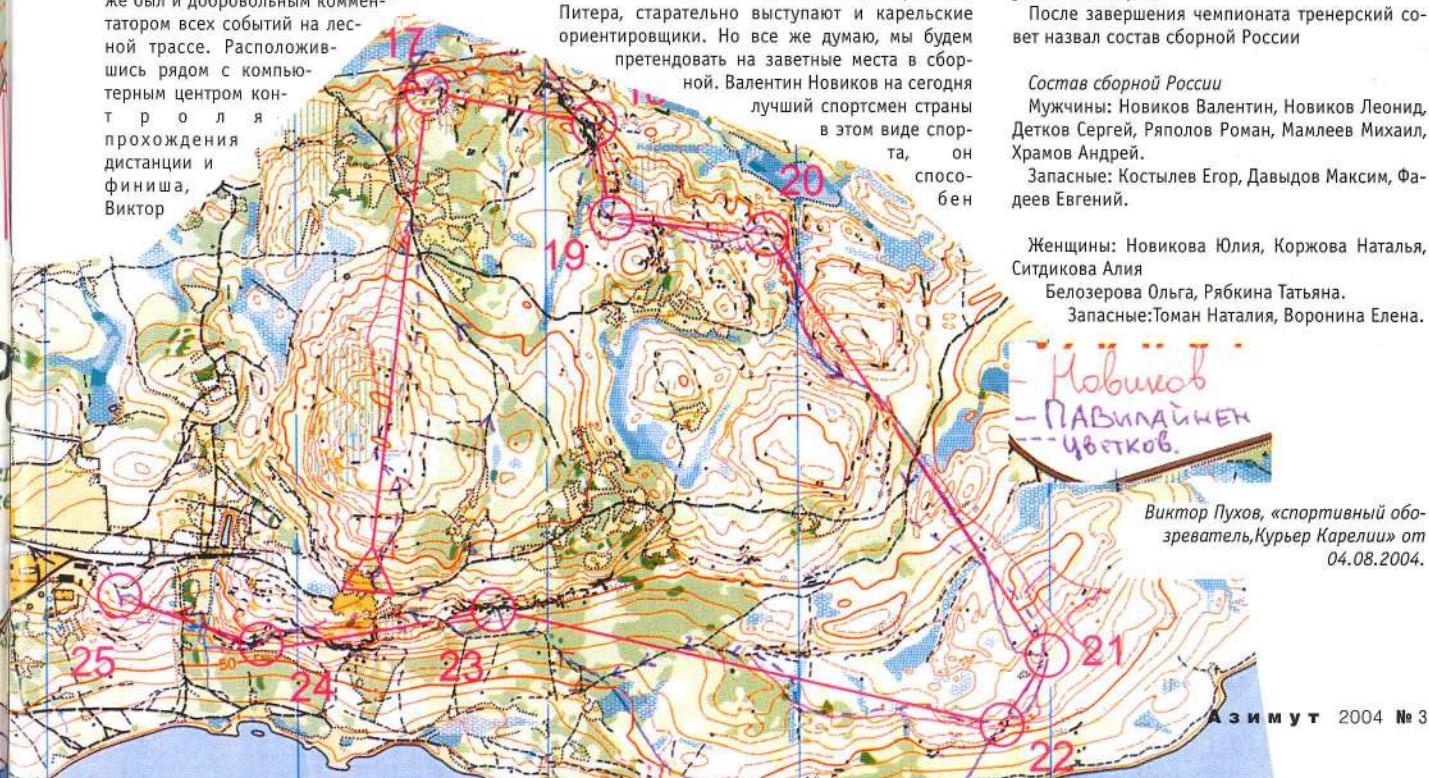
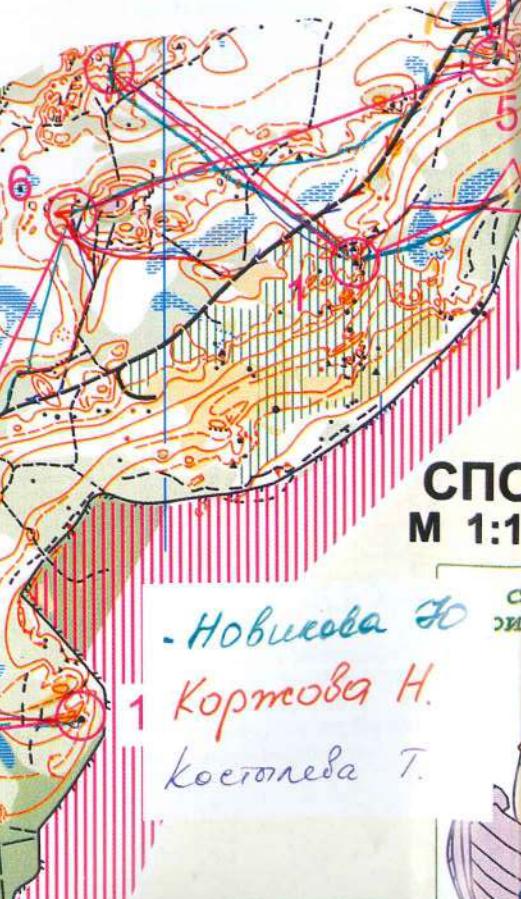
Порядок на соревнованиях будет обеспечивать курсанты учебного центра МВД Республики во главе с председателем нашей Федерации Игорем Николаевичем Назаровым.

Многие организационные вопросы помогли решить наши друзья, имеющие свой бизнес.

Нико-

А.Храмов, Краснодарский край

нов не случаен, ведь до последнего времени многочисленным воспитанникам местной спортивной школы по спортивному ориентированию приходилось пользоваться картографическим материалом весьма-дешевых, начальственных го-дов



С.Детков, г.Санкт-Петербург

Три чертовых круга

Только те спортсмены, кто смог их успешно преодолеть, попали в состав сборной России.

Известно, что очередной Чемпионат Мира по спортивному ориентированию состоится в Швеции в самое ближайшее время. Потому важность проходящих отборочных соревнований для лучших мастеров ориентирования класса «Элита» на трассах пригорода Петрозаводска никому лишний раз объяснять не нужно. Сильнейшие спортсмены, показавшие лучшее время, волю к победе и профессиональное мастерство, попадают в состав сборной России, и будут защищать честь родины.

Классика

Отборочные соревнования были разбиты на три совершенно разные дисциплины. Это классика, спринт и кросс, у каждой из которых своя стратегия, психология и подход к успешному ее решению. Первый день был отдан классике, 7-ми километровая трасса которой была проложена в районе аэропорта «Пески». Более 100 спортсменов в возрасте от 15 до 44 лет решили бороться за места в сборной России. Их было можно понять, за соревнованиями зорко наблюдали главный тренер команды страны Виктор Дьячков. Он же был и добровольным комментатором всех событий на лесной трассе. Расположившись рядом с компьютерным центром контроля прохождения дистанции и финишем, Виктор

Дьячков вел живой и содержательный комментарий происходящих событий. Мгновенные экспресс комментарии, интервью с финишировавшими спортсменами, полный расклад событий отборочного Чемпионата России.

С первого же дня соревнований определились основные претенденты на победу, как в классике, так и в остальных дисциплинах. И, прежде всего, это мастера ориентирования из команды Белгородской области: братья Валентин и Леонид Новиковы и Юлия Новикова.

Семейный подряд

Эту ударную бригаду семейного подряда возглавлял и вдохновлял на подвиги главный тренер команды Белгородской области, отец братьев-лидеров Юрий Новиков. Он работает в школе высшего спортивного мастерства области, в которой и готовит, как выяснилось, абсолютных чемпионов страны. У него разработаны собственные системы питания, тренировок спортсменов, и многое другое в подготовке ориентировщиков поставлено на строгую научную основу. Результаты стартов на разных соревновательных уровнях подтвердили правильность выбранной методики. Задегая вперед, отметим, что практически весь пьедестал почета данного чемпионата был за белгородскими спортсменами.

Особого успеха добился Валентин Новиков, опытный 30-летний спортсмен, выигравший все три дистанции чемпионата. Рядом всегда был и брат Леонид, также призер турнира. Не отпускала лидерство и Юлия Новикова.

Валентин и Леонид, как и многие лучшие ориентировщики страны, выступают за зарубежные клубы, где есть условия для тренировок и восстановительных мероприятий, серьезное финансовое обеспечение спортсменов. В частности Новиковы члены финского клуба «Дельта».

Юрий Новиков считает, что трассы для соревнований в Карелии подготовлены на весьма приличном уровне.

– Они разнообразны по степени сложности и рельефу, – сказал тренер, – и не уступают европейским стандартам. Главные конкуренты в данном чемпионате, конечно, москвичи, спортсмены Питера, старатально выступают и карельские ориентировщики. Но все же думаю, мы будем претендовать на заветные места в сборной. Валентин Новиков на сегодня лучший спортсмен страны в этом виде спорта, он способен

принести медали национальной сборной на Чемпионате Мира в Швеции. Хотя конкуренция со стороны, особенно шведских спортсменов, будет очень серьезной.

Спринт и кросс

Дистанция спринта чемпионата была проложена на Перевалке, в лесном массиве. Чуть более трех километров скоростного бега по пересеченной местности с отметками на 16 контрольных пунктах. Время забега примерно 15 минут, но лидеры выбежали из 13. На трассе главным является предельная точность в прохождении КП. Ошибся, и можно забыть о претензиях на медали. Ошибались многие, даже опытные спортсмены со стажем. Петрозаводчанин Андрей Кульбачко отыскался после финиша, сетовав на непростительный промах, который не позволил показать хороший результат. Среди мужчин долгое время лидировал другой представитель из Карелии – Денис Гришман. Но стартовавший в последних рядах Валентин Новиков не оставил шансов никому. Это была вторая его победа и безоговорочный лидерство по сумме двух дней.

Третий день спортсмены бежали кросс в красивейшем природном местечке «Чертов стул». Три труднейших чертовых круга составили дистанцию в более чем 15 километров с набором высоты до 400 метров!

Сложнейший горный рельеф, сплошные заросли травы, кустарника, неожиданные преграды, природные ловушки не смогли стать препятствием для большинства ориентировщиков. Они показали достойное время и финишировали в острой конкурентной борьбе. Вновь на высоте были белгородцы Новиковы. Однако в распределение лучших мест вмешался и наш спортсмен, петрозаводчанин Алексей Павилайнен, у него серебро.

Тренер сборной России Виктор Дьячков отметил высокий спортивный уровень чемпионата, назвав его международным.

– Все лучшие ориентировщики показали хорошую готовность к предстоящему Чемпионату в Швеции, – сказал он. Мы не выигрывали медалей на этом уровне почти 15 лет, поэтому надеемся на успешные старты.

После завершения чемпионата тренерский совет назвал состав сборной России

Состав сборной России

Мужчины: Новиков Валентин, Новиков Леонид, Детков Сергей, Ряполов Роман, Мамлеев Михаил, Храмов Андрей.

Запасные: Костылев Егор, Давыдов Максим, Фадеев Евгений.

Женщины: Новикова Юлия, Коржова Наталья, Сидикова Алия

Белозерова Ольга, Рябкина Татьяна.

Запасные: Томан Наталья, Воронина Елена.

Виктор Лухов, спортивный обозреватель, Курьер Карелии от 04.08.2004.

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

TISA – ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ЛЫЖИ

Tisa Hyperflex – Лыжи для спортсменов и продвинутых любителей. Благодаря технологиям, проверенным временем, эти лыжи становятся все более популярными: AirTec делает лыжи легкими, Power Edge – прочными, а гоночная скользящая поверхность и финишная шлифовка камнем Ultra Finish – быстрыми. Модель протестирована на крупных российских соревнованиях и показала превосходные результаты.



AIR TEC

Новая запатентованная конструкция внутреннего сердечника лыжи, разработанная специалистами Fischer. Конструкция с ячейками Aircells в комбинации с высокотехнологичным карбоновым волокном обеспечивает заметное (до 150 г на пару) снижение массы лыж по сравнению с конструкцией AirChannel.

Power Edge

Увеличение прочности кантов позволяет добиться одинакового давления по всей ширине лыж и равномерного расхода лыжных мазей. Улучшает работу лыжи при движении в подъем и на спусках, а также продлевает срок службы лыж.

Ultra Finish

Обработка камнем позволяет достичь превосходного скольжения при любой температуре и жесткости снега. Универсальная структура хорошо работает как на жестком, так и на свежевыгнавшем снегу и позволяет сделать лыжи быстрыми и послушными.

RaceBase

В профессиональных лыжах используется синтетическая гоночная поверхность RACE BASE с добавлением графита. Это позволяет лыжам быть еще быстрее – то, что нужно для победы.



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4 Тел./факс: +7 (095) 937 3193
Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

TISA

www.tisa.ru

Литературная страница

Г. Настенко, Москва

ТОЛСТАЯ КАРТА

В бытность мою тренером я работал в двух разных спортивных школах: легкоатлетической, а также комплексной – там в качестве тренера по ориентированию. И туда переманивал "охотников на лис" из ДОСААФа. Таких, кто одинаково быстро бежал и хорошо читал карту, было у меня немногого. В 1988 году на мемориал Кунникова в Геленджик комплексная ДЮСШ делегировала 2 команды: одна – моя, другая – директора, причем директор взял в свою команду парочку моих легкоатлетов, обиженных тем, что тренер Настенко их "продинамил" с поездкой. Опыт работы с картой у них ограничивался одной тренировкой в городском парке.

В первый день соревнований был кросс по набережной. По его результатам на следующий день определялась стартовая минута гандикапа заданного направления.

И вот во второй день соревнований примерно на двадцатой стартовой минуте я услышал крик своего директора, обращенный к начальнику дистанции Михаилу Замоте:

– Ты судья или не судья?! Что тут за бардак? Зачем карты нет?

– Да вот говорят: какой-то мальчик схватил все карты и убежал с ними в лес. Мы из-за дождя положили всю стопку в целлофан, а мальчик схватил стопку и убежал. А у нас больше карт М-13 нет.

Все "чайники" моего директора накануне были в хвосте протокола группы М-13. И теперь успели стартовать только двое моих легкоатлетов. И вечером один из них принес мне в гостиничный номер... пачку карт с дистанцией М-13.

– Я когда забежал в лес, тоже удивился: почему карта такая толстая. А потом смотрю: она сбоку какая-то раскладная. Я даже два пункта сам нашел. И только когда шел на финиш, заметил, что карты у меня в руке много.

К нашему с директором счастью, этот паренек стартовал не на своей второй минуте, а, завозившись с обувью, выбежал позже чем нужно шестым или седьмым. А потому и концы в воду: кто это сорвал соревнования в самой многочисленной группе М-13, Замота об этом так и не узнал.

СВЕРДЛОВСК, ЧЕМПИОНАТ СССР-87

Из всех чемпионатов СССР, в которых я участвовал (83, 85, 86, 87, 88 гг.), больше других мне запомнился Свердловск. Во первых, поразил сам город. После относительно благополучного Тбилиси поражали абсолютно пустые прилавки магазинов. Полупорамильонный город не имел метро, дорога из одного конца в другой с пересадками занимала до двух часов. А воздух хуже, чем в Средневековье, был только в его пригороде – Нижнем Тагиле. А уж хуже нижнетагильского неба не может быть ничего.

Впрочем сначала мы побывали в другом пригороде Свердловска – поселке Бутка. На тренировке. Взяли карты полигона у Кунцевича, доехали на электричке. Лес начинается прямо у рельсов – станция в карте.

Я поставил дистанцию и запустил на нее своих спортсменов. Вот финишировали оба парня, потом – женщина. Ждем вторую женщину, верней, девчонку, ей нет еще и 18-и лет. Ногами-то она бежит отменно, соображает неплохо, но вот опыта маловато. А главное, она всего боится. И собака ее напугать может, и корова, а особенно, – любой мужик. Уж очень домашняя девочка. Я, чтоб повезти ее в Свердловск, три дня ее родителей упрашивал.

Сидим ждем. Наконец за стволами сосен вдалеке показывается наша девчонка вместе с кем-то еще. Подходит ближе, вижу – мужик с ней. Но какой-то странный. Форма вроде армейская, но довоенного, что ли, образца, болтается как на вешалке, старая, рваная. И лицо у мужика сильно заросло щетиной. Похоже, не военный. Лесник? Вроде не лесник. Партизан уральский, наверное. Держит перед собой карту, задумчиво озирается, тычет пальцем в мою сторону. Девчонка, завидев нас, на радостях чмокает мужика в щеку, выхватывает у него из рук карту и бежит на финиш.

Сидим ждем уже на платформе электрички. Я разговорился с местной женщиной.

– Что за мужики тут у вас по лесу бродят? Гражданские? Военные?

– Еще хуже! Это дисбат тут дислоцируется, самый злодейский. Со всей советской армии сюда самых отпетых собрали за самые тяжелые преступления – сплошные убийцы да насильники.

– Почему же они разгуливают по лесу?

– А что им еще делать? Продовольствием снабжают с перебоями, они с голодухи перелезают через забор. Какие в лес идут по грибы, а какие – в поселок. У одних шабашничают, других обворовывают. А потом в часть возвращаются. Знают: если кто из них слишком долго загуляет, устроят за ним погоню и застрелят без предупреждения. Так что побегов у них не бывает.

Доехали мы до города на электричке благополучно, т.к. я благородно не стал пугать спортсменку, посвящая ее в то, что за

человек выводил ее только что из чаши. Иначе с ней случилась бы истерика (уж я то знаю!), и она вряд ли потом вышла бы на старт соревнований.

Позже этот поселок станет известен на всю страну тем, что здесь когда-то родился и рос первый президент России Борис Николаевич Ельцин.

В день заезда Чемпионата СССР-87 в гостинице "Урал" среди тренеров и представителей встретил много хороших знакомых. Но есть и такие, кого в первый раз вижу, в основном это уральцы. Грузинское вино развязало языки – весело посидели в моем номере. Тосты говорили поочередно то я, то какой-то веселый крепкий старишка. Так вдвоем и засиделись за столом дальше всех. Не знаю, где он ночевал, но спозаранку меня поднял с постели именно он. Сначала повел к себе домой в гости, угощал всяческими разносолями. Потом рассказывал сплетни о местных спортсменах, о своих родственниках. Скабрезно, но остроумно. Я начал напрашиваться в гости и к его родне. Старик согласился. А пока он повел меня на экскурсию по городу и принялся читать лекции.

– Да-да, молодой человек. Именно там раньше стоял дом, где красные упрыги держали взаперти царя-батюшку и всю августейшую семью. А потом повезли вон туда. Завели в подвал и как начали палить в них из револьверов. И юных девушек-княжон изрешетили, и мальчика Алешу, и врача царского, и прислугу, и даже собаку – как врагов народа. Мозги вот так брызгами разлетались, и кровь по стенам текла! А Ленин со Свердловым и Троцким, когда им доложили, вот так вприсядку от радости плясали.

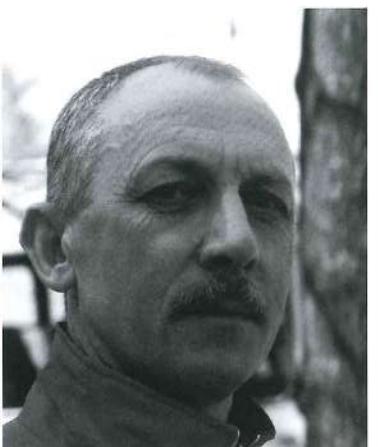
Старичок от избытка чувств резвился, изображая собой весь танцевальный ансамбль, составленный из первых лидеров Страны Советов. У меня начало мутиться сознание: "Что этот старый придурок несет? Или это все мне мерещится? Какие упрыги, какие августейшие?"

Я, конечно, к тому времени знал, что до прихода народной советской власти страной правил жестокий царь, организовавший Ходынское побоище, кровавое воскресенье и прочую эксплуатацию пролетариата. Но что в конце концов случилось с этим царем, а тем более с его семьей, советская история в пределах учебной программы этого как-то не конкретизировала. Ну, был вроде царь Николай, а потом его стало. Так что в 1987 году все эти рассказы показались несусветной чушью. Все последующие дни я держался как можно дальше от этого ненормального дедка. И лишь несколько лет спустя прочитал в наших центральных газетах, журналах и красивых многотиражных книгах все то же самое, что рассказывал мне в Свердловске тот "полоумный хрыч".

Казахские будни россиян

АРОС-2004

Чемпионат азиатско-тихоокеанского региона



А.М.Прохоров
вице-президент ФСО России,
Главный судья соревнований,

С 21 по 30 мая 2004 года Восточно-Казахстанская область Республики Казахстан в городе Усть-Каменогорске принимала гостей со всех континентов, приехавших участвовать в Чемпионате азиатско-тихоокеанского региона АРОС-2004. Организаторы готовились к этому событию более двух лет, генеральный спонсор чемпионата фирма НПФ ТОО «ЛИК» (директор Константин Липперт) создал для подготовки соревнований специальную дирекцию АРОС-2004 во главе с мастером спорта международного класса, энергичной и страстно влюбленной в наш вид спорта Ириной Щегловой.

Из дня в день, поэтапно, команда Липперт-Щеглова приближала этот замечательный праздник. И вот, настал тот день, когда на торжественном открытии чемпионата построились колонны спортсменов из 18 стран, в том числе и спортивная делегация России. Поскольку Арос-2004 – открытые соревнования, в которых могли участвовать все желающие, на соревнования по спортивному ориентированию прибыли не национальные сборные команды, а представители отдельных спортивных клубов и городов. Соревнования проводились в 18 возрастных группах у мужчин от М-10 до М-75 и в 17 группах у женщин от Ж-10 до Ж-70, всего приняло участие более 600 человек. Самой представительной делегацией была команда хозяев соревнований. Спортсмены из городов Восточного Казахстана, Алма-Аты, Астаны и других регионов Республики Казахстан собрались на этот спортивный международный форум, чтобы померяться силами со своими ровесниками из других стран.

Всех приехавших ориентировщиков поразила широта и размах проведенного мероприятия, восторгом не было границ. Организаторы не переставали удивлять, начиная с момента открытия и до последнего старта и

закрытия соревнований. Представители всех присутствующих на чемпионате стран дружно отметили высокий уровень проведения соревнований, а особенно положительные отзывы были адресованы специалистам, подготовившим спортивные карты, планировку и постановку дистанций, а также сервис и обслуживание. Чтобы читатели прониклись восприятием участников, постараюсь описать происходившие события.

Торжественное открытие. На главной площади Усть-Каменогорска собралось огромное количество гостей и болельщиков, жителей города, детских спортивных и творческих организаций. Прилегающие к площади улицы освобождены от городского транспорта, центр города отдан ориентировщикам.

В лучших традициях проведения массовых мероприятий построены сцена и гостевые трибуны. На сцену выходят организаторы соревнований в лице главы города Усть-Каменогорска Амангельды Кажибаевым и представителя секретариата Ассоциации стран азиатско-тихоокеанского региона. Спортивные делегации в сопровождении девушек в элегантных костюмах, несущих таблички с названиями стран, под музыкальное сопровождение проходят на площадь и строятся двумя флангами. Вокруг площади гудят и толпятся народ. Короткие поздравительные речи на русском, казахском и английском языках, и начинается праздничный концерт. Детские творческие коллективы продемонстрировали очень живую и красочную программу, состоящую из выступлений гимнастов, акробатов, борцов восточных единоборств и танцевальных номеров, включая современные и национальные танцы. От ярких красок и большого количества танцоров слегка закружилась голова. Завершилось торжественное открытие чемпионата парадным выходом с площади колонн спортсменов во главе с талисманом соревнований – «барсом» и его друзьями, символами предыдущих Чемпионатов Азии.

Болельщики едва успели отдохнуть от концертной программы, как перед ними уже развернулось новое зрелище. На площади были быстро построены стартовый и финишный городки первого вида программы соревнований – «городское ориентирование»-спринт.

Первыми стартовали с интервалом в одну минуту группы М-элиты и Ж-элиты, затем все остальные. Чтобы не загружать читателей многочисленными цифрами, параметры дистанций я буду давать только для элиты, для остальных параметры соответствовали возрасту и уровню подготовленности участников. Еще одна особенность – все старты для элиты проводились в отдельном стартовом коридоре и контрольные пункты этих дистанций никогда не совмещались с КП других групп.

Итак, первый старт, «парк» – городская территория со скверами, улицами, жилыми

домами и дворовыми пространствами, автор карты В.Карасев (Казахстан). Параметры дистанций МЕ 3,21 км, 11 КП, ЖЕ 3,02 км, 11 КП. Высокие скорости, мелкие ошибки участников, видимо, непривычно бегать на виду у болельщиков, – все эти факторы создавали непредсказуемость зрелища. Победу в этот день одержали Дмитрий Цветков, Россия, г. Кириши (0:12:48) и Ирина Григорьева, Россия, Красноярский край (0:15:28).

Второй день соревнований (средняя дистанция) проходил в районе Бухтарминского водохранилища, высота над уровнем моря 380 м. К месту старта в 6.00 от мест проживания участников в Усть-Каменогорске отправились автобусы, а проехать предстояло 110 км по горным дорогам (2–2,5 часа). Те, кто не дремал, могли наблюдать красивую природу, одну треть пути автобусы шли по живописному ущелью, заросшему пихтой, елью и лиственной растительностью. Далее крутые повороты дороги переходят в степь, а затем подъем на Осиновский перевал (840 метров над уровнем моря), за перевалом спуск вдоль горной речки и выход на равнину. Подъехавшие автобусы встречают музыка, судьи и цветные флаги стартового и финишного городков. Все готово, старт в 11.00, а соревноваться предстоит на холмистой полуоткрытой местности по дистанциям МЕ 5,73 км, 19 КП, набор высоты 355 м; ЖЕ 4,63 км, 16 КП, набор высоты 255 м. Карту подготовили А. Новиков (Россия), В. Карасев (Казахстан). Для тех, кто впервые соревновался на такой местности, было трудновато, но когда спортсмены поняли особенности местности и повернули в точную, с достаточной информационной нагрузкой карту, все стало на свои места. Первыми в этот день стали Дмитрий Цветков, Россия, г. Кириши (0:40:35) и Сара Тимнер, Швеция (0:54:43).

Измученные, но довольные участники отправились обратно в Усть-Каменогорск.

Третий день соревнований – длинная дистанция. МЕ 9,53 км, 20 КП, набор высоты 520 м; ЖЕ 7,68 км, 18 КП, набор высоты 435 м. Соревнования проводились в районе поселка Новая Бахтарма, проезд практически тот же, что и в предыдущий день. Погода не «блещет»: то дождь, то ветер и солнышко. Местность полуоткрытая и открытая, плоские формы рельефа и крутые склоны холмов, заросшие низкорослым кустарником. Карту подготовили россияне А. Глушко и А. Новиков. Из-за дождя оживления около финиша не видно, все толпятся в шатрах полевой столовой. На табло меняются лидеры, до тех пор, пока не появились результаты Дмитрия Цветкова (1:00:34) и Дарии Смолик, Россия, Красноярский край (1:12:56). Они и стали победителями третьего дня.

Четвертый день соревнований. Местность и карта те же, только старт и финиш в двух километрах от старта предыдущего дня и уже не на берегу водохранилища, а на холме в со-

ловом лесу. Процесс доставки к месту старта стал уже привычным, свободное от соревнований время участники используют для получения положительных эмоций от окружающей природы и позирования перед камерами кино-фото любителей и профессиональных телеоператоров каналов Казахстанского телевидения. Местность знакомая, дистанция средняя – МЕ 5,06 км, 13 КП, набор высоты 305 м; ЖЕ 4,11 км, 11 КП, набор высоты 220 м. Погода прекрасная – не жарко, но и без дождя. В таких условиях спортсмены легко справились с поставленными задачами, и даже новички уложились в контрольное время. Победителями стали уже известные по предыдущим дням спортсмены Дмитрий Цветков (0:31:11) и Ольга Новикова, Россия (0:37:25).

В четвертый день подводился итог соревнований «Кубок Казахстана», награждались спортсмены, набравшие наибольшую сумму очков трех личных дней из четырех. Награждение проводили сразу после финиша на площадке под живописным скальным выходом, заросшим соснами. Несмотря на неожиданно налетевший шквал ветра и дождя, участники дождались окончания награждения групп ветеранов и только потом разбежались по своим автобусам, чтобы отбыть в город на отдых.

А теперь немного о стартах Чемпионата Азиатско-тихоокеанского региона. Средняя дистанция, район соревнований в 85 км от города, 900 м над уровнем моря, мелкосопочник, наполовину покрытый сосновым лесом, встречаются берески, осины, высокий кустарник. Проходимость средняя, много скал и россыпей камней. Кarta 1:10000, сечение рельефа 2,5 м – авторы В. Бортник (Украина), В. Карасев (Казахстан). Параметры дистанций МЕ 6,64 км, 19 КП, набор высоты 230 м; ЖЕ 5,42 км, 15 КП, набор высоты 180 м. Для участников это было очередным подарком, грамотно поставленная дистанция позволяла болельщикам и тренерам наблюдать за ходом соревнований на смотровых перегородках и смотровых пунктах. Чемпионами АРОС на средней дистанции стали Николай Тарасов, Казахстан (0:34:00) и Галина Галкина, Россия, Алтайский край (0:41:01).

Награждение призеров и победителей прошли на месте соревнований. С медалями и дипломами участники соревнований отправились в свои гостиницы, думаю, что 1,5–2 часа пути стали для них уже привычными.

Очередной (шестой) старт индивидуальных соревнований, он же второй старт Чемпионата АРОС. Действия развернулись на высоте 1030 м над уровнем моря на берегу горного озера, в трех километрах от поселка Верхняя Таинта. Уникальная местность: мелкосопочник, покрытый сосновым лесом. Если смотреть на панораму склона, леса кажутся непроходимыми, но когда вбегаешь в этот лес, иллюзия лесной чащобы пропадает, бежишь по редколесью и отдельным колкам леса, заполненным валунами различных размеров, скалами, отвесными стенками, глубокими лощинами, заросшими кустарником. Не устаю восхищаться мастерством и талантом россий-

ских спортивных картографов и дистанционников, успешно выполнивших свою работу на этом чемпионате. Думаю что россиянам по плечу соревнования международного ранга в любой точке мира.

Вот эти российские асы, подготовившие карты и «длинные» дистанции этого дня: А. Глушко, С. Ефимов, Д. Попов, В. Пызгарев под руководством А. Новикова – для МЕ 10,58 км, 22 КП, набор высоты 440 м; ЖЕ 8,47 км, 16 КП, набор высоты 390 м. А что же участники? Они поверили в идеальность карты и правильность постановки дистанции и применили все свои знания и техническое мастерство, приведившие их к заветному финишу. Случайностей не было, победителями на элитных дистанциях стали герои предыдущих финашей Дмитрий Цветков (1:08:13) и Ирина Григорьева (1:20:11), однако по правилам АРОС медали вручаются только спортсменам азиатско-тихоокеанского региона, поэтому Дмитрий Цветкова посыпал европейцем и золотую медаль вручили Эрику Моррису из Австралии (1:11:56).

Награды нашли своих героев. По завершении соревнований, на красивой полянке в тени под соснами на пьедестал висели изуранные длительными соревнованиями, но гордые и счастливые спортсмены всех возрастных групп. Здесь же провели награждение победителей и призеров по сумме очков пяти индивидуальных стартов из шести. Не обошлось и без казусов – компьютер сделал выборку, не включив пятый день соревнований.

Конечно, сразу же появились возмущенные представители, и судейская коллегия, приняв допущенные технические ошибки, восстановила справедливость.

Индивидуальная программа завершилась, следующий день предоставлялся для отдыха. Обширная культурная программа: музеи, экскурсии по городу, выезды на сплав и в горы к минеральным источникам позволили спортсменам «прейти в себя», восстановится и подготовится к завершающему виду чемпионата – трехэтапной эстафете.

Эстафета проводилась в пригороде Усть-Каменогорска на местности, включающей в себя три ландшафтные зоны: равнину, заболоченную с лиственными посадками, открытая холмистая равнина со степной растительностью, местами с густыми посадками акаций и сосны, холмы с крутыми открытыми склонами с низкорослым кустарником. Первый этап

ушел с общего старта, и все с нетерпением ждали спортсменов на смотровом пункте, затем болельщики могли подняться на холм в районе старта и наблюдать всю панораму битвы за победу, так как местность позволяла видеть все происходящие события. Эстафета – это эмоции, кто с ними не в ладах, тот ошибается. Стартовые ошибки – отметка не на своем пункте, пропуск КП, не дождался сигнала на станции при отметке чипом. Д. Налетов, обеспечивающий компьютерное сопровождение и технический контроль, быстро выявлял нарушения, и после оперативного выяснения причин мне не оставалось ничего большего, как аннулировать результат нарушителя. В некоторых группах досадные ошибки были допущены в командах лидеров.

Справились со всеми трудностями и пришли к победному финишу команды мужчин Рос-



ции (г. Кириши), Казахстана (г. Караганда), Австралии. Женщины завершили состязания в следующем порядке: Россия (Красноярский край), Россия (г. Кириши), сборная Казахстана.

Все хорошее всегда когда-нибудь заканчивается, завершился и Чемпионат АРОС 2004. Награждение эстафеты и закрытие соревнования проводилось в березовой роще рядом со стартовым городком. Организаторы благодарили команды за участие, участники благодарили организаторов за доставленное удовольствие. Спонсоры дарили подарки и памятные сувениры. Мне как главному судье вручили плащ, наверное, в знак справедливого судейства.

Очень жалко, что представительство российских ориентировщиков было немногочисленным. Самой представительской делегацией из России стала команда из города Кириши Ленинградской области, тренер Сергей Егоров. Они-то и завоевали наибольшее количество призов в самых возрастных группах. А Дмитрий Цветков вошел в 50 лучших ориентировщиков мирового рейтинга. Почему не приехали другие россияне? Не могу даже предположить, но уверен, соревнования стали бы еще интересней, если в борьбе за медали чемпионата участвовали российские спортсмены из разных возрастных групп.

Я благодарен организаторам за то, что они доверили мне возглавить главную судейскую коллегию соревнований. Для себя я открыл новую страну и людей, для которых ориентирование – это образ жизни.



«Ориентирование – это образ жизни!»

лет, а вам?

ориентирования МГТУ им. Н.Э. Баумана



Виктор Головкин

артному виду спорта, в котором надо тать работу головы и способность кному мышлению с хорошей физической работой. Подкупало в этом виде спорта, е не будучи «ломовым» бегуном, може же побеждать в соревнованиях.

МВТУ должно было участвовать в москвентстве «Буревестникам» по ориентированию. И тогда в команду включили тех, кто л в тренировочном походе и на собстнте узнал, что это вид спорта. Со проводились 22 декабря 1963 г. орска (с.Лоза). Дистанция, которую натекло, была довольно сложной, поче сломанных лыж и палок было

Экипировка спортсменов была традици

тия туристов: лыжи с полукостками

и штормовки, пионерские компасы,

или кармане или за пазухой. О ка

стемах» тогда даже не помышляли.

е помешало большинству спортсмен

ам из финиша, «МВТУшные» спортсме

ориентирований не добились высоких

но начало было положено.

ование стало завоевывать популярн

студентов и туристов училища. Но

было так мало, что с трудом удава

ствовать команду на соревнования. И

это смела идея, инициатором кото

ра Николаев, весной 1964 г. провес

ное первенство и этим способствова

зизации нового вида спорта.

очи не было, а проблем было мно

е приходилось делать впервые. Не

ило достать карту, спланировать дис

трано-то сделать призы и маркировку,

было самим напечатать сотню карт.

были назначены на воскресенье

26 апреля.

Официально

соревнования проводили три

человека:

Е.Николаев – главный судья,

Я.Фонарев – секретарь и

А.Уваров – начальник дис

тации. На

практике все

делали вместе,

независимо от

должности.

Соревнования

проводились в

вн Уголки, около ст. Абрамцево, они

ольшое количество туристов и друг

ион МВТУ.

ния получились удачными. Дистан

ло 66 человек, а в заключение, явно

форменным» соревнованиям, судьи в

иках и при галстуках торжественно

ных чемпионов МВТУ им. Баумана.

лександр Юрчук и Ирина Калинина.

олучили грамоты и призы в виде

как на шоу.

ло положено. Первенства МВТУ по

ни стали проводить каждую весну

, эти соревнования привлекали

сменов, для которых они станови

и в их спортивной биографии.

рганизаторы соревнований приду

нубль новенькие, чтобы сделать эти

и еще более привлекательными. Так

первенство 1964 г. для награждения

еены «духовных лиц». Главную

дин из туристов, который был обла

ниспадающие одежды, в руках у не

олический крест в виде половника с

к нему перек ложкой. В помощ

иарх» были прислужники, роль ко

и прислужники,

ЭКЗАМЕН НА ЛЕСНЫХ СТАДИОНАХ

Какие ассоциации может вызвать лето? Беззабочный отдых и веселье, водные процедуры под ласковым солнышком на песчаных пляжах – подают многие. Но для студентов-ориентировщиков России – это месяцы упорного труда на благо родной Alma-Mater.

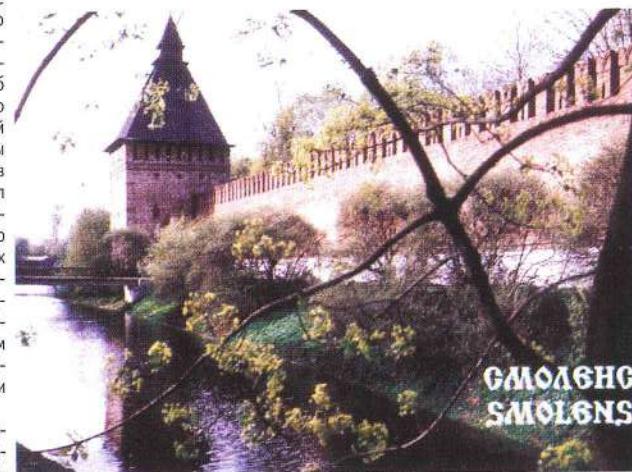
С 15 по 17 июля в Смоленске прошли соревнования по спортивному ориентированию «Чемпионат России среди студентов» и «Чемпионат Первенства Центрального федерального округа». Когда смоленской Федерации спортивного ориентирования было предложено провести эти соревнования, то на расширенном президиуме было решено поручить их организацию КСО «КВИК». Директором этих соревнований была назначена Марина Шанина, которая возглавляет выше названный клуб спортивного ориентирования. Молодую смоленскую судейскую бригаду (главный секретарь – Короткина Наталья, авторы дистанций – Микишанов Алексей, Кощеев Алексей и Хвастовский Сергей) возглавил опытный Александр Курдюмов (С.-Петербург). Очень требовательный инспектор Андрей Столяров (Орел) после нескольких дней работы вынес вердикт – карты и дистанции соответствуют классу соревнований. Было видно, что организаторы и судейская коллегия приложили максимум усилий, чтобы на дистанциях ориентирования победило спортивное мастерство и справедливость.

К началу соревнований в Смоленск прибыло более 350 спортсменов-ориентировщиков, в том числе представители 28 ВУЗов России. Специально для этих соревнований подготовили две новые карты и, наконец, можно было сказать: «Ну, кажется, дождались! На Смоленщину пришло лето и большое ориентирова-

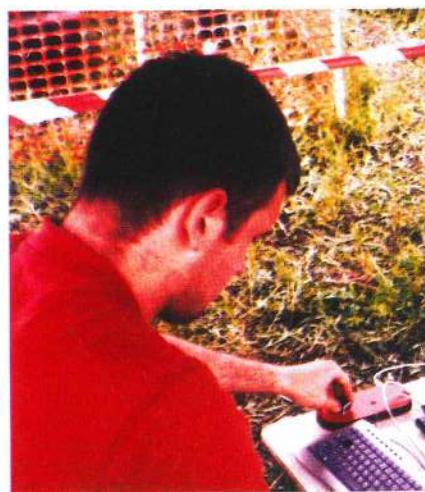
ние».

Данченков Артем (СГИФК) – 30.32; 2 место – Донцов Владимир (СГИФК) – 31.06; 3 место – Лысенков Александр (ТГУ) – 32.01. У женщин на дистанции длиной 4200 м с 19 КП лучшее время показала одна из сильнейших ориентировщиц России Ситникова Алия (Смоленск) – 32.30. Среди студентов первое место заняла Кисилева Екатерина (ТГУ) – 37.47; второе место у Суворовой Татьяны (ВГУ) – 39.02; третье место у Шереметьевой Анастасии (СГИФК) – 39.32.

Следующий день соревнований – классическая дистанция. Слабопересеченная равнина с хорошо



СМОЛЕНСК
SMOLENSK



развитой дорожной сетью. Много микрообъектов и болот различной проходимости. Во второй день (район деревни Гвоздово) у мужчин на дистанции 9,9 км было 20 КП. Интересно было наблюдать за спортсменами группы «Элита» на старте, во время получения карты. При взгляде на перегон, ведущий на первый КП (а его длина без малого 2 км), многих участников охватывала легкая паника – какой вариант пути движения выбрать. Результаты выступления показали, что выигрышным оказался более прямой вариант, обходной вариант не использовал ни один из лидеров. Лучшее время на дистанции показал Новиков Леонид (ВГИФК) – 1:00.23, а на преодоление отрезка дистанции от старта до первого КП ему понадобилось 11 мин 01 сек. Но быстрее всех преодолел перегон на первый КП Толстопятов Вадим (10.29), завоевавший в итоге только 9 место. Второе место на классике занял Еличев Вадим (УГАТУ) – 1:02.39; третьим стал Алешин Константин (РГСУ) – 1:04.46. У женщин вновь лучшее время дня показала Ситникова Алия (Смоленск) – 1:15.07. Среди студентов победила Артемьева Полина (МЭИ) – 1:19.54; второе место заняла Каличева Валерия (ВГУ) – 1:20.37; третье место у Овсянниковой Галины (РГСУ) – 1:23.04.

Третий день соревнований – эстафетное ориентирование, самый напряженный и захватывающий вид программы. Она получилась довольно интересной. У мужчин, в зачете Чемпионата России среди

студентов, после первого этапа за победу боролись 13 команд, представители которых финишировали с отставанием от лидера в двух минутах. Правда затем многие спортсмены стали совершать грубые ошибки, и на третьем этапе борьба в основном развернулась между двумя эстафетными командами. А победила команда ВГИФК в составе Литвинова Дмитрия, Сигаева Андрея и Новикова Леонида (2:13.59). Второе место у команды ТГУ (2:19.54), третье место у команды ТулГУ (2:21.07). Как видим, острой борьбы за победу на третьем этапе не получилось, соперничество шло в основном за 2-3 место. У девушки эстафету выиграла команда ТулГУ в составе Рогинской Ирины, Мужичковой Марии и Степановой Анны (2:37.21). Менее трех минут проиграла им команда МЭИ (2:40.09). Третьими стали студентки сборной команды УГНУ и РГТЭУ (2:43.38).

В общекомандном зачете первое место заняли студенты РГСУ (942 очка), второе место у студентов ВГИФК (784 очка), третье место заняла команда ТулГУ (656 очков).

Параллельно со Всероссийской Универсиадой проходил Чемпионат и Первенство Центрального федерального округа России, в котором участвовали спортсмены разных возрастов, что добавило этим соревнованиям массовости. Победителями в отдельных возрастных группах в спринте стали: М14 – Хохловский Юрий (Белгород); М16 – Данченков Денис (Смоленск); М18 – Шувалов Андрей (Тверь); М20 – Рыжанков Сергей (Белгород); М25 – Хохловский Юрий (Белгород); М50 – Кобзарев Александр (Москва); Ж14 – Свирь Анастасия (Воронеж); Ж16 – Шалунова Наталья (Брянск); Ж18 – Фадеева Полина (Воронеж); Ж20 – Борина Злата (Москва); Ж30 –

Хохловская Людмила (Белгород); Ж50 – Овсянникова Тамара (Тула).

На классической дистанции первые места заняли: в группе М3 – Сигаев Андрей (Воронеж); М14 – Петров Михаил (Тула); М16 – Мужичков Павел (Тула); М18 – Кузнецов Евгений (Тверь); М20 – Гревцев Владимир (Орел); М35 – Хохловский Юрий (Белгород); М50 – Прохоров Александр (Москва); Ж14 – Королькова Анна (Воронеж); Ж16 – Розова Татьяна (Тверь); Ж18 – Фадеева Полина (Воронеж); Ж20 – Борина Злата (Москва); Ж30 – Хохловская Людмила (Белгород); Ж50 – Мухина Ольга (Москва).

В общекомандном зачете по ЦФО первое место заняла команда Тульской области (484 очка), на втором месте команда Воронежской области (464 очка), на третьем – команда Смоленской области (406 очков).

Анализируя технический уровень прошедших соревнований, следует отметить, что итоговую оценку дистанциям и картам давали сами участники (по десятибалльной шкале) при помощи специальной анкеты, которая была разработана на Кадре спортивного ориентирования СГИФК. Вопросы были разбиты на четыре группы. В анкетировании приняли участие 36 высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков (уровня КМС-МС-МСМК). Комментируя итоги анкетирования можно заключить, что участники были предложены интересные дистанции, а вероятность возникновения случайных факторов, влияющих на результат, была сведена к минимуму. И что особенно порадовало – не было чисто технических несущихностей, за исключением, наверное, нелепой опечатки, когда во второй день соревнований у мужчин в группе М21 последний контрольный пункт, стоящий на муравейнике, был обозначен в легенде как «голая скала».

Понятно, что ошибка закралась из-за почти стопроцентной похожести символов. Но в данном случае можно уверенно утверждать, что это ни в коей мере не повлияло на результат спортсменов. По ходу соревнований у отдельных участников возникли претензии, что «некоторые КП были спрятаны» и появились пресловутые тропы в высокой траве. Это спорный вопрос, претензии к «спрятанным КП» и «тропам» часто возникают на соревнованиях любого уровня. Но что интересно, в основном наилучше-

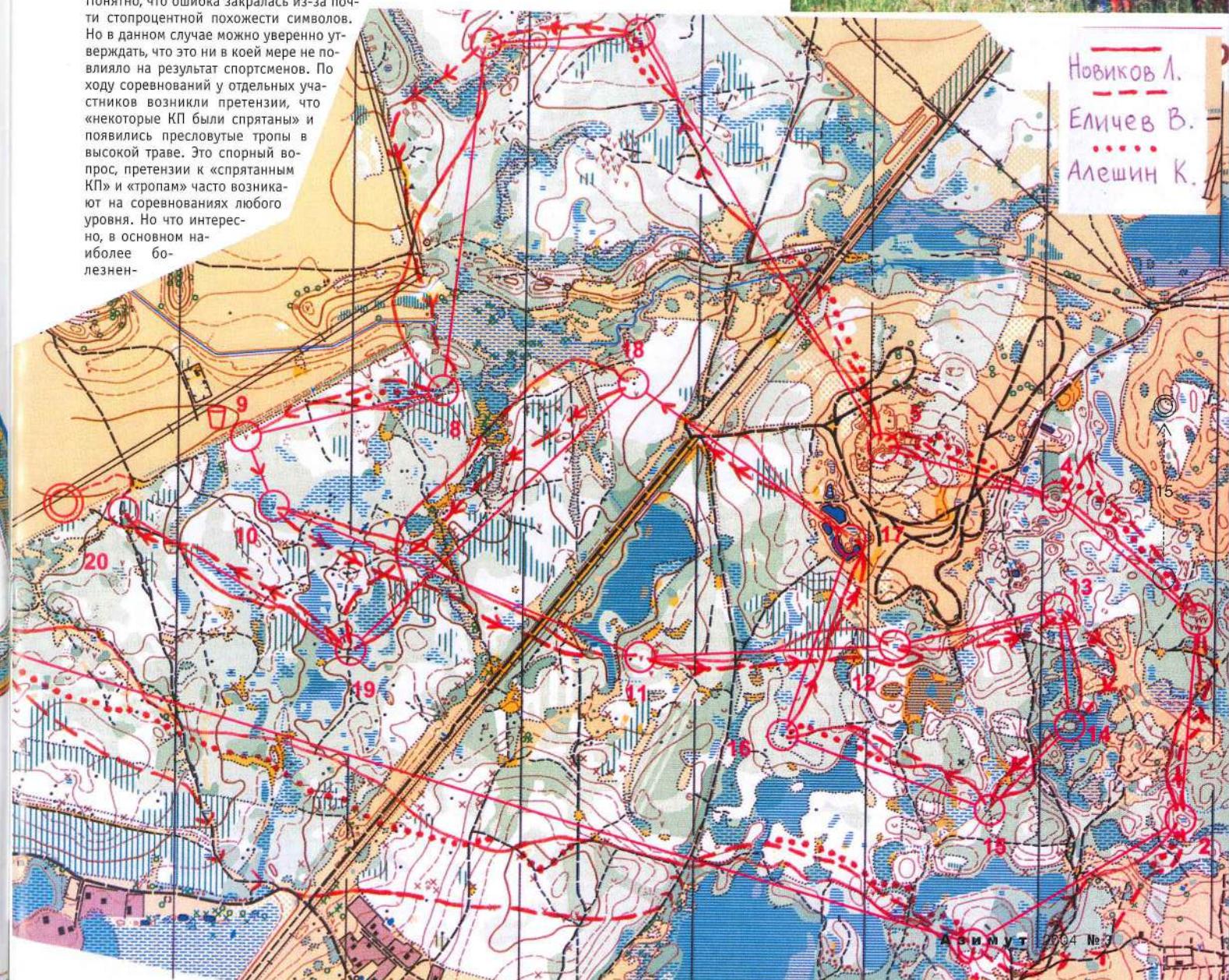
но на это реагируют спортсмены, которые проигрывают лидерам по 40-50 минут. Понятно, что тут уже не «тропы» виновать, а ищется оправдание своему, мягко говоря, невыразительному выступлению. Плохому танцору всегда что-то мешает. А дистанции были интересными и понравились большинству участников. Можно сказать, что служба дистанции извлекла из карт и местности все лучшее. Анализ результатов анкетирования также выявил интересную закономерность – чем ниже квалификация спортсменов, тем более высокие, а зачастую и необоснованные требования они предъявляют к дистанциям и картам. Точки постановки КП (соответствие точек постановки КП классу дистанции и их идентичность).

2. Качество карты:
- a. Соответствие местности (точность карты).
- b. Качество типографской печати.
- c. Соответствие масштаба карты виду дистанции.
- d. Качество внесения дистанции в карту.
- e. Выбор места старта и финиша:

И несколько слов об организации прошедших соревнований. Отправка автобусов и старт участников проходили точно по расписанию. Электронная отметка и выдача распечатки времени прохождения КП по дистанции – осуществлялась через несколько секунд после финиша каждого спортсмена. В первый день возникли небольшие нарекания по размещению участников на старте и по месту проведения разминки – был очень маленький район для этого. В то же время большинство ориентировщиков отметило красоту места старта эстафеты. Понятно, что выбирать красивое и удобное место старта в соревнованиях по спортивному ориентированию – это целое искусство. Так как здесь должно быть совмещено удобство для спортсменов, зрителей и судей, красота мест-

ности, возможность для полноценной и безопасной разминки. В первый день соревнований была организована экскурсия в Смоленск, и многие ориентировщики впервые смогли увидеть один из старейших и красивейших городов России и познакомиться с его достопримечательностями. Что ж, соревнования закончились, и прошли они на достаточно высоком уровне. Если это действительно так, то, конечно же, порадуемся за смоленское ориентирование. Но, с другой стороны, погружаем, ибо, как говорится, расставаться всегда тяжело! Надеемся на долгое.

Юрий Воронов,
Судья соревнований,
г. Смоленск

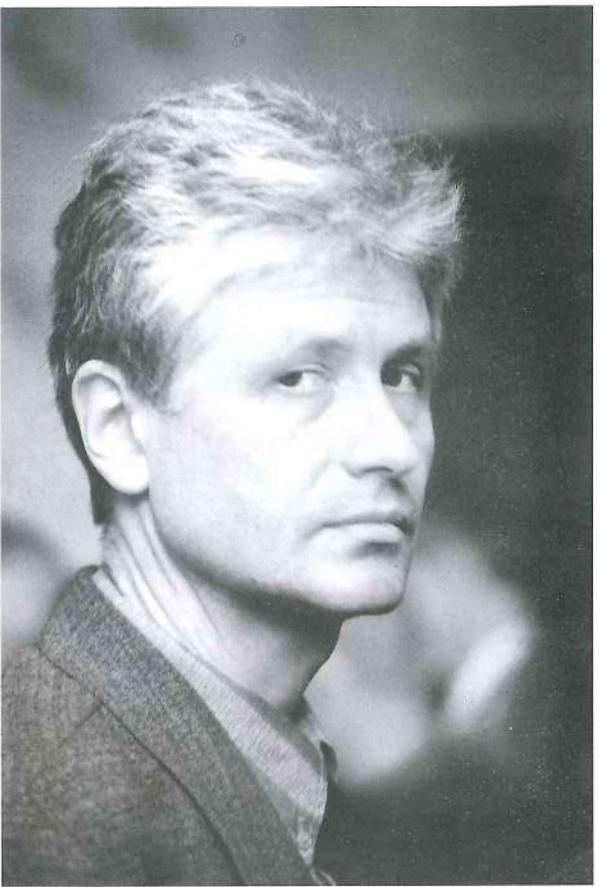


ФСО России

ФСО Смоленской области
Смоленский клуб СО "КВИК"

Ситникова А.

Лосеву Андрею Сталиевичу 50 лет



Шла первая половина конца семидесятых прошлого века. Семинар тренеров, и вот наш мэтр, Сан Саныч, председатель научно-методической комиссии ФСО СССР, профессор А.А.Мальцев, приглашает очередного выступающего. На сцену стремительно вышел высокий молодой человек с буйной, но академически уложенной копной волос, развесил плакаты-графики, включил диапроектор, замелькали слайды... Развернулась дискуссия, посыпались колкие вопросы, но все уколы профессионально и грамотно отражались... Так я впервые увидел в «деле» Андрея Лосева.

Со стороны можно сказать, что в жизни ему везло. Учился ориентированию в знаменитой Второй физматшколе у замечательного человека и специалиста Алексея Филипповича Макеева. Кроме ориентирования, научился многим другим разным наукам и поступил в 1971 году в МИФИ. Здесь ему опять повезло – в МИФИ не было секции ориентирования, и Андрей тренировался и выступал за команду МГУ под руководством одного из лучших тренеров Москвы Виктора Петровича Головкина. А для студентов МИФИ организовал секцию ориентирования и сам проводил тренировки. В 1974 году стал мастером спорта, а с 1976 года после ухода Головкина стал на общественных началах тренировать команду МГУ и участвовать в организацион-

ной работе МГС «Буревестник». Здесь ему снова повезло. Активного спортсмена-общественника заметили А.А.Мальцев и С.Б.Еловский, начавшие организовывать работу по ориентированию в Центральном Совете «Буревестника». В 1978 году они привлекли Андрея к подготовке студенческой сборной ССР и к первому выезду на студенческий Чемпионат Мира. И это стало первым шагом и последней каплей его окончательного перехода от состояния спортсмена-общественника в профессионалы ориентирования. И здесь ему крупно повезло – Андрей женился. Как это часто бывает у тренеров, на своей воспитаннице, студентке МГУ Виктории. В 1980 году родилась у них дочка Маша. И в том же году, отработав четыре года в Институте химической физики и опубликовав девять научных работ, он по предложению А.А.Мальцева, поступает в аспирантуру ВНИИФК. Ведет научную работу в ориентировании, тренирует спортсменов МГУ, становится председателем тренерского совета ЦС «Буревестник», а затем и заместителем председателя Федерации ЦС «Буревестник». В 1984 году Андрею еще раз повезло – в издательстве «Физкультура и спорт» выходит книга «А.С.Лосев. Тренировка ориентировщиков-разрядников», ставшая настольной книгой многих начинающих и продолжающих тренеров и спортсменов.

В том же году снова повезло! После окончания аспирантуры, Андрей Сталиевич поступает на работу старшим преподавателем кафедры физвоспитания МИИГАИК. И знаменитая секция ориентирования, выраженная замечательным коллективом сильных личностей, среди которых ярко блестила Вячеслав Горунов и Юрий Переляев, получила мощный двигатель нового поколения, позволив снова рвануть вперед... Каждый год появляются новые мастера спорта, а Игорь Звонцов становится сначала чемпионом ССР, а затем мастером спорта международного класса. В 1985 году Андрей «сманивает» на переход в МИИГАИК А.Р.Кузьмина, и скоро кафедра физвоспитания с гордостью говорила: «У нас работают Сталич и Рэмьи!»...

После разрушения в 1987 году системы спортивных обществ профсоюзов ССР и создания непонятного образования «ВДФСО профсоюзов» А.С.Лосев становится предсе-

дателем тренерского совета общества. Но нанесенный по профсоюзному спорту удар оказался нокаутирующим. Силы были слишком нервными, и энергии даже таких энтузиастов, как Андрей, не могло хватить для поддержания рухнувшей системы... Особено досталось студенческому спорту. Лишившись своего «Буревестника», централизованно управлявшего и финансирующего спортивное направление студенческой жизни, практически прекратилось развитие спорта в ВУЗах страны. Не обошли стороной и МИИГАИК... В 1988 году ушел в Перовскую ДЮСШ-2 А.Р.Кузьмин, а через год ушел и А.С.Лосев – в отделение ориентирования ДЮСШ Московских профсоюзов, к созданию которого он ранее приложил руку как один из руководителей федерации ориентирования ЦС «Буревестник».

В 1988 года А.С.Лосев избирается председателем научно-методической комиссии ФСО ССР, а после 1991 года – ФСО России. В эти годы он принимает деятельное участие в организации и преподавании на многочисленных методических семинарах, организует проведение работы факультета повышения квалификации тренеров. С головой окунувшись в проблемы детского ориентирования (к этому времени он стал уже крупным детским специалистом – к Маше привились Миша и Сережа!), он переводит зарубежные материалы и издает сборник статей по детскому ориентированию. Острый недостаток информации по нашему спорту сподвигнул Андрея на издание регулярного сборника методических материалов, который после разговора с Дмитрием Никифоровым стал журналом «О-Вестник», с 1990 по 1996 год нашим главным периодическим изданием (до начала выпуска официального журнала ФСО России «Азимут»). В 1993 году при содействии Ю.С.Константинова Андрей организовал издательский отдел ЦДЮТ, где ежегодно выходят книги и другие материалы по туризму и ориентированию. Затем А.С.Лосев переходит на работу руководителя издательского отдела крупной туристической фирмы «Академсервис», а после её распада, отдел преобразовался в полиграфическую фирму «Академпринт», а Андрей – в её директора, пионера массового внедрения оперативной цифровой технологии печати спортивных карт.

И вот в этом году, мастеру спорта ССР, судье Республиканской категории, тренеру высшей категории А.С.Лосеву исполнилось 50. Что тут сказать и пожелать? Чтобы в жизни и дальше везло! Чтобы ТИТАНИЧЕСКИЙ труд СТАЛИЧА приносил столько же радости и удовлетворения ему, семье и нам с вами, дорогие друзья-ориентировщики!

А. Кузьмин,
г.Москва

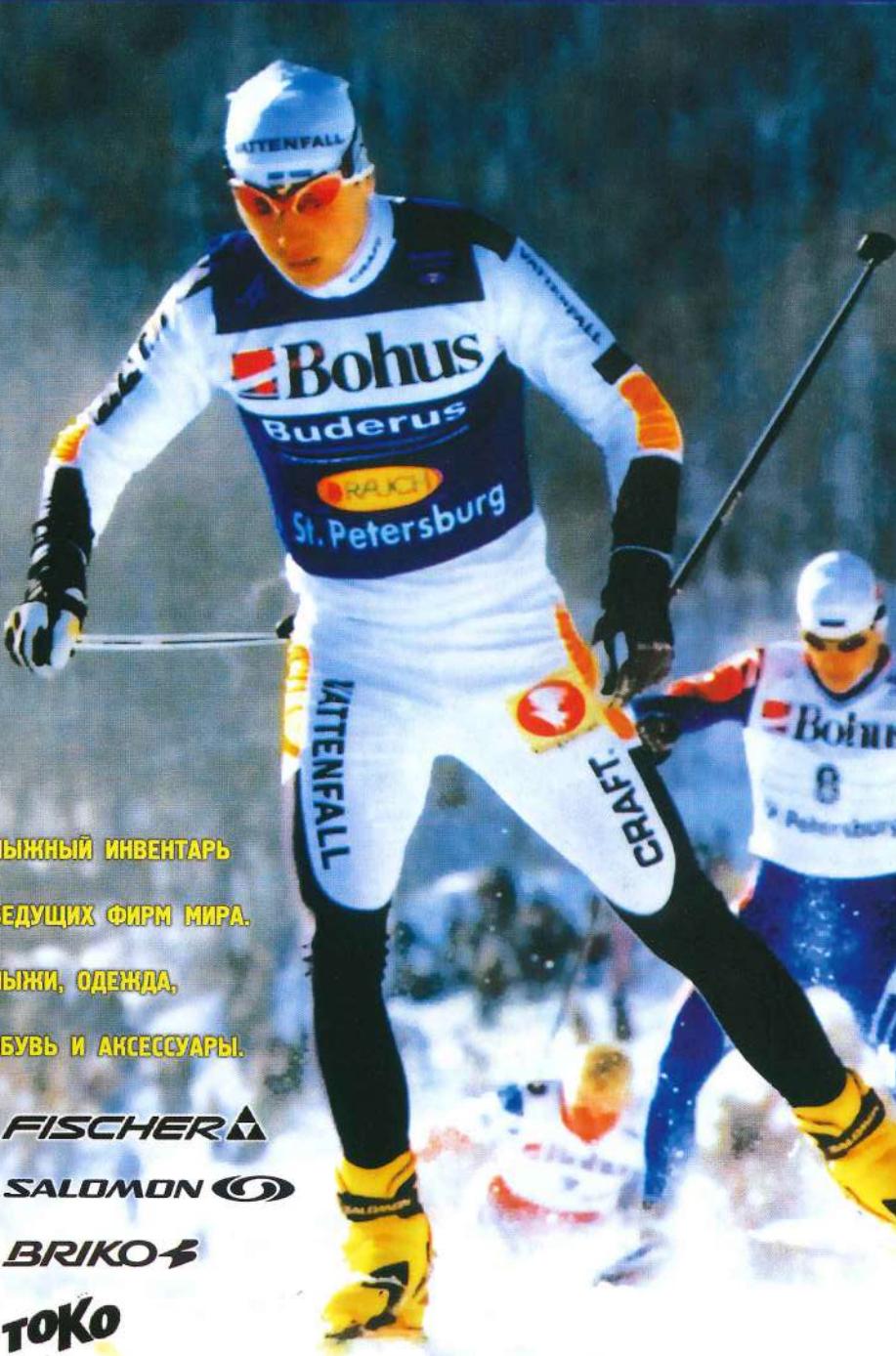
Тел.: (095) 196-62-28, факс: (095) 196-89-76 E-mail: UVENTA-SPORT@MTU-NET.RU

5594-M ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ SPECIAL TRAINING MACHINE

НА ТРЕНАЖЕРЕ SPORTSTAR ПРОВОДИТ СВОИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДВУХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА ПЭР ЭЛФОССОН

ЮВЕНТА СПОРТ

Офис: Москва, ул. Гамалеи, 9. Тел. (095) 196-6228.
Тел/факс (095) 196-8976. E-mail: uventa-sport@mtu-net.ru.
Магазин: Москва, ул. Гамалеи, 12. Тел. (095) 196-0497.



ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
ВЕДУЩИХ ФИРМ МИРА.
ЛЫЖИ, ОДЕЖДА,
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ.

FISCHER
SALOMON
BRIKO
TOKO

ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД

У каждого ли есть шанс?

Чемпионат Европы среди юношей Австрия, июнь 2004 г.

После двух часов полета наш самолет приземлился в аэропорту Братиславы. Вскоре мы уже сидели в уютных креслах гостиницы и болели за сборную России по футболу. По сравнению с футболистами, наша команда была совсем молодой, неизвестной и несмышленой, цель же перед нами стояла такая же серьезная и ответственная, но, думаю, ее достижение для нас было более реального, чем для футболистов.

Итак, нам представили неделю сборов в Словакии для становления команды, совершенствования техники ориентирования на местности, которая будет предложена затем в Австрии. Каждому был дан шанс поправить свое ориентирова-

ние спринт, проведенный в центре Братиславы. Карта была похожа на ту, которая планировалась в Австрии: те же обозначения, преимущества городской части над лесной, перегоны по много-людным улицам. Это стало одним из факторов относительного успеха сборной в суперспринте непосредственно на Чемпионате Европы. Все наши тренировки на соревнованиях проходили в разумных пределах, поэтому никакой апатии и усталости перед Чемпионатом у нас не появилось.

Следовавшая после обеда небольшая церемония открытия вернула нас с небес на землю. Через два часа начало соревнований. Самая ранняя минута в нашей команде – третья, пора готовиться.

Ольга Львовна занимает свое место на старте, Алексей Денисович – на финише. Один за другим на улицу выбегают представители России, серьезные, сосредоточенные.

Движемся с Ниной Олейниченковой к месту старта. До него примерно 1,5 км по горам, обещали хорошую разметку. Пробежав метров 500, понимаем, что заблудились. После 15 минут поиска обнаруживаем флаги, ведущие в замок. До нашего старта совсем мало времени, начинаем волноваться. Но вот последний подъем, и мы попадаем в заботливые руки тренера. Получаю последние наставления, говорю себе заветную фразу и в путь. 16 минут дистанции пролетают, словно маленькая жизнь. Чувствую, что пробежала неплохо, но секунд тридцать истратила не в свою пользу. В итоге, пятая, целую минуту проиграла польке.

Суперспринт – это действительно очень специфическое ориентирование, поэтому, узнав, что наш лидер Wicha Iwona специально готовилась только к этой дистанции, все негативные эмоции отверг на второй план. Думаю, в тройку лидеров могла попасть Злата Борина. Судя по ее времени, ей не хватило лишь чуть большей концентрации и внимания. Скорее всего, эта же причина отправила за десятку практически всех наших мальчиков.

И вот что мы имеем в результате: У Нины Олейниченковой золотая медаль, Таня Розова – 3-я, Катя Попович – 55-я. Для Тани Мендель этот день сложился неудачно – у нее сломался чип (первые за всю историю использования)

sportident). Вообще пьедестал группы Ж-16 на этом Чемпионате отдавал предпочтение русским девчонкам не только в этот день. Своими великолепными результатами они постоянно слаживали менее удачное выступление остальных членов команды.

В группе Ж-18 дела обстояли похуже: Екатерина Терехова – 5-я, Злата Борина – 7-я, Полина Фадеева – 42-я, Валя Салова – 46-я. У мальчиков в десятку вошли: Дима Летуновский (М-16) – 8-й и Паша Корчагин (М-18) – 10-й.

Теперь немного о самой дистанции. Стартовали от крепости, небольшой участок бежали по лесу. Участок нелегкий – перед самым стартом прошел проливной дождик, и вылезти даже из небольшой ямки было непросто. Затем все группы спускались по длинной лестнице в город, пробегали сквозь старины ворота церкви и показывались на смотровом КП. Дальше попадали в самый насыщенный туристами район, отмечали КП в кафешках и напротив шикарных магазинов, обрызгивали гуляющих бабушек, просачивались сквозь рыночные очереди и появлялись на финише. Все это было для нас в диковинку, и поэтому очень интересно. Вечером сделали выводы и перевернули страницу.

Впереди была классика, вид, который нам более знаком. Посмотрели карты, спланировали так-

тику, дали жизнь новым надеждам.

Для этой дистанции нам предложили типичную австрийскую местность: лес в основном хорошей проходимости, с крутыми склонами, сильно из-



резанными лощинами, ручьями и канавами, насыщенный контурными деталями и обилием троп. То есть все совсем не похоже на привычные для нас лесные массивы центральной и северо-западной России, но именно это предлагалось нам на соревнованиях. Дистанции во всех группах были рассчитаны на 50-55 минут. Относительно небольшой километраж (5,1 км у Ж-16 и 7,2 у М-18), приличный набор высоты (210 м у Ж-16 и 270 м у М-18). Можно было сделать вывод о предстоящей тяжелой дистанции, на которой важна не только высокая техническая, но и физическая подготовка спортсмена.

В 8.30 первые автобусы отправились в район соревнований. Как и в предыдущий день, нас напутствовала Ольга Львовна Глаголова, которая всем уделяла внимание, старалась учить любую мелочь при подготовке к старту. Каждый из нас трезво оценивал свои силы. А после первого дня (и это более чем грустно) многие из нас ставили цель – не пробежать плохо. Поэтому роль тренера в эти последние мгновения – активизировать внутренние ресурсы спортсмена, настроить его на качественную работу в лесу. Не хочу показаться нескромной, но лично я стремилась к самому высокому месту, во-первых, потому что считала, что мне это по плечу, а во-вторых, однажды выиграв, уже не можешь требовать от себя меньшего. Поэтому на старте вышла абсолютно спокойной и уверенной в своих силах. Минуты на изучение дистанции на Чемпионатах Европы не дается, поэтому оценить сложность дистанции на старте никак нельзя. В нашей группе решавшим оказался очень длинный и относительно сложный перегон. Было несколько вариантов его «покорения»: один с легким заходом на КП, но требующий внимания на всем протяжении, другой – 1,5 км по грунтовке, но со сложным заходом. До этого перегона я отлично прошла дистанцию и проигрывала лидеру около 30 секунд. Предпочтение отдала второму варианту, но именно заход мне и не удался. Наверно меня слишком уморила дорога, поэтому, когда до КП оставалось менее 100 метров, появилась непонятная «зеленка», большое количество «носов», и который из них мой я определила только спустя злополучные 4 минуты.

Высшая степень пьедестала досталась швейцарке – Sare Wormli (кстати, она была лидером и на зимнем чемпионате в Финляндии). Я со своей единственной ошибкой стала 5-й. Следующей из наших стала Полина Фадеева (68,41). У нее были очень хорошие начало и конец дистанции. На длинном перегоне она выбрала вариант с более простым заходом, но и это ее не спасло, потеря составила около 15 минут. 30-е место у Вали Саловой (69,48), судя по ее сплитам, у нее было достаточно много ошибок, что и отодвинуло ее место в протоколе. Злата Борина – 44-я (78,30).

Для группы Ж-16 классика стала такой же успешной, как и спринт. Потеря совсем немного времени в начале дистанции, Татьяна Мендель стала счастливой обладательницей золотой медали. Она долго стремилась к этой цели, и, я думаю, что звание чемпионки Европы пришло к ней заслуженно. Вновь 3-я стала Таня Розова, по

ее словам, на двух перегонах она выбрала невыигрышный вариант, что и стало причиной проигрыша. Нина Олейниченкова была 4-я, а Катя Попович 15-я.

Не совсем удачно этот день закончился для наших мальчиков. Вообще в России можно проследить некую тенденцию: хорошо бегут в основном те, у кого родители имеют непосредственное отношение к ориентированию, причем большинство принадлежит папам с дочками, мамы, наверно, имеют меньше влияния на своих сыновей.

У старших юношей дела обстояли немного лучше. Победителем стал М. Крайчик (51,06) – восходящая звезда словацкого ориентирования. Он стал лидером с первого КП и остался им до самого конца. Немного до попадания в десятку не хватило Косте Алешину – 11-е место с результатом (58,45). Сам он оценивает свое выступление как вполне удачное, и это действительно хороший результат, ведь в группе М-18 конкуренция гораздо больше, чем во всех остальных. 17-й – Денис Глазунов (60,52). Он явно рассчитывал на большее, ведь в России Денис лидер своей группы, хорошо бежит на любой местности, а вот на Чемпионатах Европы удача не улыбается ему уже второй год. Андрей Ламов – 34-й (65,03), Паша Корчагин – 48-й (70,42).

В группе М-16 только Юра Кирьянов смог попасть в 10 сильнейших, у него 9-е место и проигрыш лидеру (S. Kodeda из Чехии, 50,41) 4 минуты. 38-й Дамир Курмакаев (63,17), 50-й – Дима Летуновский (67,16). Вася Конюхов был снят, у него не обнаружили отметку предпоследнего КП.

Местом проведения последнего вида программы стало огромное поле, 40 женских и 44 мужских команд в тот день бились за звание Чемпионов Европы в эстафете. Немного другой местность (вместо одного огромного склона их стало несколько, но поменьше), все те же подъемы и спуски, а вот сил поубавилось. Прямо со старта надо было «ползти» вверх по дороге, причем для некоторых групп этот подъем продолжался примерно с километром, вплоть до 1 КП. Потом смотро-

манда лишь 4-е место. Но что мы слышим? Мальчики 16 группы снимают из-за непрохождения маркированного участка. Как и стоило ожидать, простили подали австрийцы, занимавшие 5-ю позицию. Но наши мужественные тренеры не рас-



терялись, написав протест еще на две команды. Путем долгих обсуждений они все-таки смогли вернуть мальчиков на четвертую строчку протокола.

Через 10 минут после старта мужских эстафет в лес отправились наши девочки. На этот раз стартовую поляну никому не отдала Таня Розова, а у Вали Саловой, видимо, была другая тактика. На смотровом пункте с отрывом от всех остальных команд проходит Таня в паре с чешкой. Этого соперничества стоило ожидать. На финиш они также приходят вместе. С небольшим отставанием с мотивированной перегон проходит Валя. Лидером в этой группе на первом этапе стали чешские спортсменки, мы были вторыми с проигрышем в 45 секунд. Теперь на поле сражения выходят победительница спринта Нина Олейниченкова и самая старшая девушка нашей команды Злата Борина. А вот у них что-то не сложилось. Наверное, сказалось волнение, ведь в погоне быть волком легче, чем зайцем! На смотровом пункте Нина проигрывала уже около минуты, правда, к финишу этот отрыв не сократился. Самая тяжелая ноша досталась Татьяне Мендель, надо было отыгрывать долгие секунды. Я же в это время пытаюсь успокоить свои нервы, еще ни разу мне не предоставлялась возможность бежать в эстафете на Чемпионате Европы. С проигрышем в 5 минут 30 секунд появилась Злата Борина. Конечно, расстроenna, хотя, как она сказала после финиша, не ошиблась. До первого КП я обгоняю француженку, которая была в 40 секундах, после 2 КП она убегает не в ту сторону. Сознаюсь, это прибавило мне сил. Очень четко прохожу дистанцию. Вторая петля очень маленькая, всего 3 КП. На предпоследнем пункте теряю около 10 секунд, но этого хватило украинке, чтобы обогнать меня. В итоге привычное для меня 5-е место, а победу праздновала команда Польши. Немного ранее, гордо размахивая флагом, финишировала Татьяна Мендель. Это вновь золото! Командные результаты были посчитаны в последнюю минуту. Россия, как и в предыдущие годы, заняла 3-е место. Почетно, но нужно подниматься выше!

Вот на такой ноте и закончился этот Чемпионат. Было немного грустно покидать гостепримную Австрию с ее красивыми лугами и узкими улочками, полянами, которая за несколько дней подружила ребят со всей Европы. Ради мгновений борьбы на дистанции, ради возможности общения со сверстниками на соревнованиях приходится от многого отказываться или просто не замечать. И пусть этому предшествуют соленые капельки пота и боль в коленках, жгучая крапива и ночной «дубак» в палатке, каждый из нас будет стремиться не упустить свой шанс – стартовать в главной команде страны на главных соревнованиях года!

Этим мы и живем!

Екатерина Терехова
Член юношеской сборной команды России,
г. Тамбов



Призы над столицей Богемии

Чемпионат Мира среди студентов, Чехия, 21-27 июня 2004 г.



Юлия Котова,
мастер спорта,
г.Москва

С 21 по 27 июня

пивной центр Чехии принимал участников 14-го Чемпионата Мира среди студентов.

Город Пльзень, где и происходило это событие, расположен в 85 км к западу от Праги и является четвертым по количеству населения городом Чешской Республики. Здесь немало достопримечательностей, интересная история основания, город является столицей Богемии, его название нашло свое отображение в известной во всем мире марке пива «Pilsner», которое производится в этом месте с 1842 года.

В центр соревнований мы приехали за четыре дня до их начала и, похоже, что кроме нашей команды и четырех представителей Израиля, остальные не спешили к нам присоединяться. В эти дни нам были предоставлены замечательные тренировочные районы в различных направлениях от города, что позволило оценить рисовку карт, рельеф, проходимость, а также многие особенности леса, свойственные европейскому региону.

Один из тренировочных районов представлял собой лесной массив, в центре которого располагалась гора с полуразрушенным замком на вершине. Пробежав тренировочную дистанцию, где каждый решал поставленные перед собой задачи, мы ринулись покорять этот памятник старины. Не успели вдоволь налазиться и заснять все открывшиеся перед нами красоты, как пришло время возвращаться к

автобусу, который был предоставлен нам для тренировочных поездок, что уже говорило о высоком уровне организации. Мы также смогли принять участие в проходивших в это время местных соревнованиях. Это прибавило спортивного духа и дало предвкушение борьбы.

Не считая того, что первые два дня сбора выпали на выходные, и нам пришлось, воспользовавшись кипятильниками, питаться продуктами из супермаркета, можно сказать, что сбор прошел вполне удачно, и каждый вынес из него все необходимое для себя.

Итак, соревнования заметно приближались. Каждый день заезжали новые команды, организаторы вносили последние штрихи в оформление соревновательного центра, в общем, уже чувствовалось наступление события, ради которого стоит в жизни от чего-то отказываться.

Церемония открытия проходила на небольшой открытой территории в центре города по соседству с местным театром, куда нас привели по склону красивой розовой аллеи. Внешняя стена театра была сценически раскрашена, и окружавшие нас дома полностью соответствовали неповторимой чешской архитектуре. Теперь уже точно стало известно, что соревноваться приехали представители 30 стран мира.

И вот, наступил первый день соревнований – классическая дистанция. Наша команда



привезла в Чехию полный состав, то есть 6+6, но в этот день отстаивать честь России предстояло только четырем представителям женской группы и столько же – мужской. Девочкам предстояло преодолеть 8,9 км и 300 м набора высоты, ребятам – 14,4 км и 430 м. В этот день Катя Чижикова показала лучший для нашей команды результат, но это оказалось лишь 12-е место в итоговом протоколе с проигрышем 8,23 чешской спортсменке Дане Брожковой, которая уже не раз заявляла о себе в юниорском возрасте. У ребят лучшее для нас 24-е место занял Саша Минаков с проигрышем 11,05. Несмотря на не такие уж большие километраж и набор высоты, эта дистанция физически очень тяжело дала нашим спортсменам.

Сprint проводился в городском парке, на эту дистанцию выпускался уже по три спорта



со всех радиоточек. Миша финишировал лидером. Но уже через две минуты его на 9 сек. подвинул чех. Еще через семь минут финишировал датчанин, потеснивший чеха. Мы, конечно же, болели за Мишу и надеялись, что он останется в тройке призеров, но после финиша норвежца Остина Остербо, который с 17-ти секундным преимуществом стал новым и окончательным лидером, нашим надеждам не суждено было сбыться. А на 5-е место Мишу отодвинул украинец, разделивший с чехом 3-ю позицию. Для Миши, который впервые выехал на соревнования такого уровня, это, несомненно, очень даже хороший результат. Да, конечно, хотелось бы медаль, особенно, когда она была так близко. В женской группе все три места завоевали чешские спортсменки, разделив бронзовую медаль с представительницей Венгрии. Из наших девчонок я была ближайшей и заняла 15-ю строчку протокола.

На средней дистанции снова лучше всех проявилась себя Катя – 5-е место и 3,05 проигрыша победителю. На мой взгляд, самая интересная с точки зрения ориентирования и самая технически сложная дистанция была как раз средняя.

Для избежания передачи информации организаторы, казалось бы, продумали все, но стартовавшему на первой минуте Диме удалось каким-то образом сообщить нам, что «зеленка» на карте присутствует в малом количестве, и залезать в нее нет никакой нужды.

Первая третья дистанция проходила по живому району города и не представляла особых трудностей для ориентирования, так как была спланирована достаточно примитивно, и выбор пути заключался лишь в мгновенном решении «справа» или «слева». Большая и заключительная части полегали непосредственно по самому городскому парку с множеством детских площадок и гуляющих прохожих, благо не было собак. Мне все это очень напомнило этап проходившего как-то в Москве «Кубка Парков», где была необходима скромная работа, и не было права даже на малейшую ошибку. Лучше всех с этой задачей справился Миша Свирик. Он стартовал 52-м из 80-ти, и его результат передавали как лучший



очень, но можно сказать абсолютно точно, что российские спортсмены вполне способны бороться за медали, надеюсь, что команда, которой выпадет право представлять нашу страну через два года в Словакии, это подтвердит.

И все-таки жаль, что студенческие годы так быстро проходят...



в две минуты, но этой стабильности хватило лишь на то, чтобы попасть в десятку с 9-м результатом.

С первого женского этапа со вторым результатом прибежала Таня Стрижкова, передав мне эстафету после чешки, которая уже почти полторы минуты в одиночестве бежала второй этап. Через 48 сек. после моего старта мне вдогонку отправилась группа, состоящая из пяти спортсменок. Мой вариант рассеялся на первом радиоточек. Лариса отправилась на свою дистанцию четвертой, проигрывая третьему месту 40 сек. Допустив небольшую ошибку, мы все еще оставались на 4-й позиции, хотя разрыв до тройки увеличился. Мы надеялись, что Катя, возможно, исправит эту ситуацию. Но жребий выпал так, что и Кате достался длинный вариант, и убегавшая вслед за ней финка, несмотря на все Катины усилия, все время оказывалась впереди. В результате – 5-е место. Казалось, что цифра «5» преследовала нас на этих соревнованиях, поднявшись на более высокую ступеньку оказалась нам не под силу.

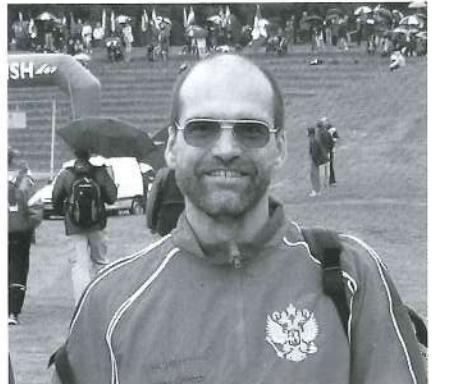
Зато чехи как хозяева положения оставили у себя 13 медалей из 24-х разыгранных.

Для кого-то, несомненно, это был удачный чемпионат, для кого-то, возможно, не

очень, но можно сказать абсолютно точно, что российские спортсмены вполне способны бороться за медали, надеюсь, что команда, которой выпадет право представлять нашу страну через два года в Словакии, это подтвердит.

И все-таки жаль, что студенческие годы так быстро проходят...

Дания – Чемпионат Европы-2004



А. Кузмин,
Председатель международной комиссии
ФСО России

Третий (в новейшей истории) Чемпионат Европы завершен. Завершен с великолепными достижениями российской сборной, преодолевшей скандальные пересуды, слухи и поливание грязью в Интернете. После провального выступления в Швеции и смены руководства, новой тренерской бригаде пришлось не только наверстывать упущенное, но и бороться с валом хлынувших критики. А что, собственно, критиковали? Порядок, установленные и строго выдержанные жесткие правила! Как выяснилось, многие из обрушившихся на новый порядок, толком даже не изучили издавших документов.

Возрастной ценз!!! И что? Дорога, собственно, не закрыта никому, если бежишь сильнее молодых – милости просим в команду! Что, кстати, и показал итоговый состав команды: Ирина Михалко, Миша Мамлеев и вчерашние юноши Наташа Коржова и Андрей Храмов.

Дискриминация участников Европы, их непускают в Швецию!!! Не возьмут на Европе ты не попал в 15 сильнейших. Наверное, это обидно, но ведь спорт – штука жесткая, даже жестокая, и если не готов к борьбе – даже не за медали, за десятку, то извини...

За право отбора на Европу нужно заплатить 1000 Евро!!! К критике подключились даже «забугорная» пресса. «И это было бы смешно, когда бы ни было так грустно», особенно, когда слышишь все это из уст столь уважаемого нами спортсмена

Но вот все отборы и соревнования, 9 июля команда прилетела в Копенгаген (кроме Миши, который прибудет завтра из Италии). Садимся на экспресс, и вскоре мы в Рошклиде. Здесь – заминка. Куда двигаться с вокзала? Никаких рекламных плакатов Чемпионата, никаких сведений в Information Desk. По адресу оргкомитета, указанному в бюллетене, предлагают проехать пару остановок на поезде, а там совсем рядом... Ну, начались! К счастью, вину знакомого австралийца, он, вроде, знает, куда идти. Оставляем вещи и Игоря Гуриева на вокзале, идем в Центр соревнований. Там строго проверяют паспорта участников, выдают идентификационную карточку. Работают как истинные скандинавы неторопливо, переспрашивают, думают, включаются, вручаются... ага, должно! Следующий! Пока суд да дело, обнаруживаем, что до конца подачи заявок на классику осталось две минуты. Под грозовые раскаты сердитых судей заполняем и сдаем заявку. Выясняем по поводу модельного старта – завтра ведь бежать квалификацию. Снова сюрприз: «А последний по расписанию автобус ушел полчаса назад!» Ну, продолжается!... Через полчаса переговоров удалось убедить организовать еще один автобус, он заберет спортсменов из Центра, затем заедет на вокзал за вещами и уже потом на модель – там и переоденутся.

Виктор Дьячков поехал с командой на полигон, а я пошел на вокзал забирать Игоря и смотреть размещение. Без труда нашли общежитие какого-то местного института. Да, студенты живут неплохо – двухместные комнаты, два стола для занятий, туалет и душ в номере, стиральная машина и сушилка рядом в подвале. Здесь же живут все основные команды – хозяева финны, шведы, норвежцы, французы, британцы. Вскоре подъехали с тренировки и наши. Спортсмены – отдыхать, мы – на совещание представителей. Организовано все по правилам, солидно, только, пожалуй, многовато дополнительной устной информации. Как потом выяснилось, она даже мешает.

И вот – старт! Снова «резервация», на этот раз прямо около арены, чтобы стартовать на виду у зрителей. Смотровой КП плюс несколько радио-КП делали зрелище захватывающим! Два с небольшим часа пролетели незаметно. Стартовавшие в начале наши не радовали. Прибежал, жаловались на откровенную «наколку» – вся дополнительная информация про ужасный лес и болота оказалась «клиповкой», оббегание было проигрышным! Хотя, может быть, это только повод.

Вся борьба у мужчин шла лишь до первых радио-результатов Тьерри Жоржю. Он сразу же показал серьезность своих намерений, захватив лидерство с громадным отрывом. За них стартовали вское трое – Миша Мамлеев, Джэми Стивенсон и Карстен Йоргенсен. Но постепенно становилось все более ясно – у Жоржю сегодня соперников нет. Лидировавшего до того Яркко Хувила он обогнал по ходу больше, чем на минуту!

Своего транспорта мы не имели – пользовались заказанными организаторами автобусами. Это сразу вызывало ряд неудобств. На совещания представителей примерно три километра пешком и обратно. Спортсменам еще хуже – все должны приехать и потом сидеть в креслерах».

Вопросы регистрации в зоне ожидания участников организаторы решили четко и жестко. Каждый прибывший лично расписывается в ведомости, предъявляя свою карточку. Наташа Томилова забыла взять – и никакие уговоры не помогали. «Езжайте и привезите!» – хорошо сказать, ехали почти час, а мы без своих колес. Подключили все возможные знакомства, и после длинных телефонных переговоров, наконец, пришла амнистия – Наталью опознали и допустили! Зона ожидания – холм школы, в которой жили какие-то из команд. Лучше всех подготовилась Таня Рябкина – расстелила спальник на полу, и бай... Ей-то ждать было дальше всех! Из зоны ожидания участников по расписанию сажали на автобусы, и на старт. Там окончательно переодевались, разминались – и туда же – и путь! Единственная возникшая проблема – доставка вещей на финиш. Здесь организаторы в чем-то просчитались, спортсменам придется ждать, некоторым подолгу.

Аrena (финская поляна) была сделана очень красиво. Конечно, не так, как на избалованных БОЛЬШИМ ТЕЛЕЗКРАНОМ Чемпионатах Мира в Финляндии и Швецией. Но достойно оборудованное табло результатов, плюс видные зрителям пары последних КП и длинный финиш в гору помогли сделать замечательное зрелище! Правда, на табло результатов появлялись недостаточно быстро, пришлось считать самим. Больших проблем у наших спортсменов не было, хотя в финал не попали Галя Галкина и Таня Костылева. Таня Рябкина уверенно устроилась на четвертой строке, а не совсем уверенно Наташа Коржова – на 17-й. У ребят попали в финал все, и самое неудачное место у Ромы Ефимова – тоже 17-е.

Следующий день – квалификация средней. У девчонок не бежит Галкина, а у ребят бегут все семеро, у Миши – персональное место, как у Чемпиона-2002. Старт и финиш там же, а вот с результатами и попаданием в финал – ситуация поменялась. Девчонки попали все, но наш лидер Таня Рябкина – только 11-я, не самая удачная стартовая позиция. У ребят не попали в финал Храмов и Бортник. Зато Мамлеев забег выиграл, Детков – третий. Впереди – отдыши и подготовка к финалу, в общем, поборемся!

Накануне на совещании перед финалом, задавалось очень много вопросов по проходимости:

очень высокая трава и крапива (которую обещали скосить), неадекватная «зеленка» и белый лес, – как будет на финале? Было сказано очень много умных слов, что градация «зеленки» очень субъективна, добавлено про очень мокрый и трудный лес и что непрекращающиеся дожди превратили болота почти в пруды... В целом, в лес соваться поменьше, оббегать.

И вот – старт! Снова «резервация», на этот раз прямо около арены, чтобы стартовать на виду у зрителей. Смотровой КП плюс несколько радио-КП делали зрелище захватывающим! Два с небольшим часа пролетели незаметно. Стартовавшие в начале наши не радовали. Прибежал, жаловались на откровенную «наколку» – вся дополнительная информация про ужасный лес и болота оказалась «клиповкой», оббегание было проигрышным! Хотя, может быть, это только повод.

Вся борьба у мужчин шла лишь до первых радио-результатов Тьерри Жоржю. Он сразу же показал серьезность своих намерений, захватив лидерство с громадным отрывом. За них стартовали вское трое – Миша Мамлеев, Джэми Стивенсон и Карстен Йоргенсен. Но постепенно становилось все более ясно – у Жоржю сегодня соперников нет. Лидировавшего до того Яркко Хувила он обогнал по ходу больше, чем на минуту!

Вся борьба у мужчин шла лишь до первых радио-результатов Тьерри Жоржю. Он сразу же показал практически одинаковое время с Яркко, но на финише 9 секунд проигрыша, и пока что он второй. И вот, даже объявить толком не успели – на финише Жоржю. Мы видим финиш чемпиона! Это практически ясно – все отрезки соперников уже проиграли, и чудес не произошло. Единственная острая приправа – кто попадет в тройку? Пока шансов на это не оставалось – Миша по ходу проигрывал Яркко и Эмили больше минуты. Скоро отпал и Джэми – почти 30 секунд проигрыша Вингстеду. Но еще есть Карстен! Да, он не сможет обогнать Жоржю, это ясно. Но идет вровень с Хувилом и Вингстедом!!! Вот он на подходе к последнему КП – и страшный рев толпы гонит его на финиш!!! Вот уже проиграл Яркко – но еще есть шанс «взять» медаль у Эмила!!! Секунды бегут... Как медленно бегут они для Вингстеда, но как быстро для Йоргенсена! Но нет... Три секунды! Единственное, что смог Карстен – отдохнуть на 5-е место товарами по команде Криса Теркелсена. Замкнул шестерку Паси Иконен. Миша – только 12-й.

А что происходило у женщин? Объявляют, что несложно бежит по дистанции Оля Белозерова. Не прошло и 10 минут, как стартовала Таня Рябкина. И очень скоро – на первом отрезке лучше время у Татьяны!!! И насколько лучше – к смотровому отрыву от соперниц больше полутора минут! И вот финиш!!! Почти на две минуты улучшен результат норвежки Хюсеби! Конечно, еще не стартовали основные соперницы, но в середине затрепетал приятный холодок... Через 8 минут стартовала шведка Йонассон. Идет вровень с Таней. Вот финиш – ага, Таня на 10 секунд впереди! Но сколько же их еще там осталось... Вот объявляют лучшие отрезки у Мины Каупи. Вот отрыв достигает 16 секунд! Но ошибка где-то в конце дистанции, и к последнему КП Мина приходит секунд на 10 позже Татьяны. «Не догонит! 9 секунд на финише. Но скоро соединения серебрянне. Ханне Страфф к середине дистанции выигрывает уже больше 40 секунд. К финишу отрыв вырос до 55! Пожалуй, это серьезная заявка на медаль, но вот на какую? На дистанции еще столько желающих. И среди них Симона Людер, стартовавшая последней. Засмотревшись (и заслушавшись) на информацию, что Симона по ходу дистанции ПРОИГРЫВАЕТ ПОЧТИ ДВЕ МИНУТЫ, совершила выпустила из вида Дайнору Алсаускайте из Литвы. А зря. Она была второй в квалификации, и не случайно. Вот она уже на финише финала со вторым временем! Почти 30 секунд

лучше Таня!!! Ай-яй-яй... Кто там еще остался? Гунилла Свард – уже нет, Андерсен и Брошкова – отпали уже давно, остается только Симона. Несмотря на такой проигрыш по ходу, а вдруг? Вот она на последнем КП, но нет, не сможет. Где-то 10 секунд ДА!!! Таня третья! Проиграв ей 10 секунд, Симона разделила 5-ю строку с Йонассон. Первая российская женская медаль Европы!!!

Уфе Скорее отдыхать. Завтра – тяжелый день, две гонки спринта. Утро квалификации вновь встретило нас про



О.Белозерова, Т.Рябкина, Н.Коржова

ливным дождем. Пока шли пешком от автобусов (наверное, полчаса), успели изрядно промокнуть. Стартовый городок тоже не обрадовал. На всех маленькая палатка, а дождь все не прекращался. Спринт скоротчен, и, к сожалению, быстро начал нас расстраивать. Лучший у женщин был Белозерова – и только 13-я, остальные не попали вовсе. У ребят порадовал Храмов – уверенно выиграл забег, Миша 4-й, Щербаков и Детков – 11-й и 16-й, Гаврилов и Ефимов «пролетели». Как-то не густо, ожидали большего. Конечно, опять жалобы на высокую траву (кому как повезет), преодолимость канавы с водой. Но, едем отдыхать так нельзя.

И вот, финал! Стартовая «резервация» расположилась в двух больших палатках, оттуда – пред-



справа
А.Мартинсон

варительный старт и старт на арене. Сделано очень красиво – большой амфитеатр на естественном склоне, где будет финиш, рядом смотровой КП, видно еще несколько перегонов, два последних КП и перегон на них. Что смущало – финиш под гору, с поворотом, да еще с учетом отметки «СпортИдентом» на финишной линии – неправильно это как-то, опасно даже. Ну да ладно.

Первыми стартовали женщины. Честно говоря, особых иллюзий мы здесь не питали. Выиграла Симона Людер, что никого не удивило, а дальше протокол разнообразием не баловал: трое шведок (они все шесть в десятке!), норвежка Хускен, швейцарка Гемперле и уже знакомая нам Дайна. Оля Белозерова – 12-я. Очень неплохо!

У ребят мы, конечно, надеялись. Сергей Детков стартовал пятым и вышел в лидеры – 14:12. Через 4 минуты швед Йонассон обогнал его на секунду.

Сборная команда россии: В.Дьячков, Е.Гаврилов, О.Белозерова, Т.Рябкина, А.Бортник, М.Мамлеев, Н.Томилова,

С.Детков, Г.Галкина, А.Щербаков, Н.Коржова, А.Храмов, Р.Ефимов, И.Гуриев

еще давно уже ясно – 1:02:04, это финиш Чемпионки Европы! А что привезла она Юкколе? Нет, Таня она не достанет – 1:06:12!. Осталась только Энгстранд, вон она маячит, и ведь быстро бежит. Шведы орут, гонят! Вот последний КП, финиш – 1:05:45! Серебро! Но Таня ТРЕТЬЯ, это еще одна бронза!!! Завтра – эстафеты.

Первыми на старт вышли мужчины. У нас – Детков и Щербаков. Сергей пробежал очень хорошо, в большом лидирующем «паровозе» и отправил Андрея Храмова. Уже к смене карт Андрей разбрался с соперниками, и на финише этапа первым передал эстафету Михаилу Мамлееву. Отры, конечно, небольшой, но помня, как Миша «врезал» на третьем этапе в прошлом году в Швейцарию, мы начали было радоваться. Однако недолго. Первая же радиоинформация облила ушатом ледяной воды – Мамлеев проигрывает больше двух минут!!! Так что интрига раскручивалась без нас, было круто замешано – почти вместе шли шесть команд: по двое финнов и шведов, датчане и норвежцы. Очень сильно шел Карстен Йоргенсен, но не сбирались соперники, но никто не приближался даже к Бострему. А вот показался Андрей! Что же там со временем? Да, проигрывает Вингстеду, но впереди Бострем!!! Давааай!!! 13:46! Это медаль! Подождем на всякий случай! Да! Серебро! Позже анализ прохождения КП показал, что на 14 КП Андрей выигрывает 11 секунд, но допустил две ошибки: на 15 КП выбрал правый вариант – 15 секунд и 13 секунд на 17 КП – пролетел мимо пункта. Сергей Детков в итоге на 13-м месте, Миша Мамлеев – 17-й. Завтра – отдыхаем и готовимся к классике.

На классику

пошли

уступить хозяевам ни Халдин, ни Вингстед. К последней радиоинформации Халдин был чуть впереди. И не уступил, принеся первое золото финской команде. Карстен финишировал вторым под ликование толпы болельщиков – их любимицу принес таки Дании медаль! Третьими были шведы. Мамлеев сумел подняться к лидерам, но он только 7-й на финише, хотя

за вычетом вторых команд финнов и шведов, мы получили повторение прошлогоднего результата – пятые. Миша потерял все на ПЕРВОМ КП!

А что у женщин? Первый этап очень хорошо прошелся. Ай-яй-яй... На финише Андрей привез Далина на 1:23:40, обогнав на финише на 3 секунды, и его 1:25:37 стали пока вторым результатом. Но прошли и две минуты, как на 17 секунд обогнал Андрея Банах. Еще через 18 минут на вторую строку встал Вингстед – 1:24:41. Но в самом конце протокола стартовала великолепная тройка – Стивенсон, Халдин и Жоржю. Все они неплохо прошли смотровой, что будет на финише? Стивенсон явно отстает, и на финише он только 1:26:11. А вот вдруг, за два КП до финиша, показался Халдин, и крики финнов затмили радиоинформатора. Он может победить! Но уже к последнему КП стало ясно, что Далина не достать – 1:23:58. А Жоржю еще не видно на подходе. Значит, Андрей привез Чемпиона Европы! Да, 5-е место за это, конечно тоже хорошо, хотя...

Хотя посмотрим, что у женщин? Конечно, ждем Таню. Стартовая позиция у нее неплохая, но позади еще девять «монстров». Смотровой проходит очень хорошо, немного проигрывает Страфф. Бежим на финиш! А вот и Хане, выходит в лидеры – 1:06:44. Таню ждать еще минут 20 – слушает радио. Пока все спокойно, немного по ходу выигрывают Йонассен, Каули, Юккола. Но это не страшно, еще много бежать. Вот и Симона Людер. Перегнав уже шведку Энгстранд, везет всем больше трех минут!!! А там, вдруг, уже показалась Таня. Почти догнала стартовавшую перед ней Хускен. И это чудо!!! Страфф отстает на 10 секунд... Энгстранд уже больше 3-х минут проигрывает... Все не то... «Риабкина»! Вот! Таня идет к финишу!!! Уже четвертая!!! А ведь перед ней – вторая команда шведов! А это значит, что бронза достанется России!!! Немного обалдевшие наши девчонки хватают флаг, содрогнувшись, где проникнули в финишный коридор?! Заборище понастроили!!! И вот она, Танюшка, на финише, сотворила для всех нас такое ЧУДО!!!

Что сказать об итогах? В общем, они сами за себя говорят. Столько медалей у нас никогда не было! Но есть еще один очень важный и

Интервью по горячим следам

Чемпионат Мира среди юниоров, Польша, Гдыня, 4-11 июля 2004 г.



П.Уткин, В.Лексин, О.Минаева, А.Лысенков, Я.Фоменко, В.Еличев, Е.Острикова, Ю.Масный, А.Корчагина, Г.Овсянникова, Н.Захарова, О.Глаголева, А.Тяжкороб, И.Белов

Вопросы, которые были заданы участникам Чемпионата Мира:

1. Ваша впечатления о Чемпионате Мира (далее ЧМ) и о сборе.

2. Доволен ли ты своим выступлением? Это твой максимум или мог выступить лучше? Что помешало этому?

3. Комментарии о победителях и призерах. Чем они лучше? Почему они выигрывают у нас?

Евгения Острикова (Белгородская область)
1. Это был мой первый ЧМ. Впечатлений, конечно, осталось много, но я ожидала большего. Организация, как мне показалось, была не на высшем уровне (начиная с неточностей в карте и заканчивая проведением банкета, если его так можно назвать). Церемонии открытия и закрытия также не оставили ярких воспоминаний.

А что касается сбора, могу сказать огромное спасибо нашим тренерам – они сделали все, что от них зависело. И тренировки, и культурная программа, – все, как нужно.

2. Своим выступлением я не довольна. Можно было, конечно, выступить лучше, но лично у меня не было той подготовки, которая должна быть перед ЧМ. Да и уровень ориентирования в России (это касается только группы Ж-20, остальных я судить не могу) очень низкий. Нет конкуренции, поэтому нет результатов, достойных ЧМ.

3. Победители и призеры в основном скандинавы. Их местность позволяет быть на голову выше всех остальных в техническом плане. Большое количество клубов и вообще отношение к нашему виду спорта просто обязывает их показывать лучшие результаты в мире. Что касается физической подготовки, то мне (не буду говорить о других девушках нашей сборной) до них еще далеко. Проигрывать бегунам на финише – это серьезное отставание.

Проанализировав свое выступление, я решила изменить свой тренировочный процесс, сделать больший уклон на повышение физической подготовки и вообще на скорость ориентирования и чаще выезжать в Скандинанию.

Василий Лексин (Московская область)

1. Сбор в Гданьске прошел довольно успешно, нам предоставили возможность выполнять те задачи, которые ставили перед нами наши тренеры. Единственное, что не совсем вписалось в мои планы – это эстафета за три дня до старта. Впервые, об этом нам сообщили только утром этого же дня, вторых, за счет культурной программы следующие два дня получились полностью разгрузочными. А мы с тренером Вячеславом Костылевым планировали день до модельной тренировки разгрузочным, а до этого тренировку в соревновательном режиме.

Теперь о самом чемпионате. В организации, конечно, были некоторые накладки, но мне, как участнику, жаловалась не на то, что были созданы все необходимые условия для выступления: автобусы приходили вовремя, дистанции стояли правильно...

2. Своим выступлением я и доволен, и нет. С одной стороны, место в десятке на спринте – это не плохо, с другой, чувствую, что мог бы пробежать лучше и в спринте, и в классике. Сейчас иногда с болью вспоминаю свои досаднейшие потери времени, представляю, как бы я мог избежать этого и сохранить кучу времени, хотя, с другой стороны, с таким же успехом мог бы допустить другие потери, так что такие рассуждения не имеют смысла.

Нужно было быть более внимательным, более четко работать на протяжении всей дистанции, тогда и потеря было бы меньше.

3. Еще в прошлом году в Эстонии понял, что соперники вовсе не "монстры", физически они не намного сильнее нас и бороться с ними можно. Хотя, видимо, горной подготовки нам и не хватило. У меня, например, последний сбор в горах был в марте. Конечно, на такой дистанции как классика с 480 метрами набора высоты, где на одном склоне "ногами" можно выигрывать 20-30 секунд, функциональная подготовка играла огромную роль. Чего не скажешь, например, про спринт, где наши и выглядели лучше.

Попадать в призы было можно, но в отличие от прошлого года в команде не было явных лидеров, и ожидать такого же блестящего результата, как в Эстонии, не приходилось. Однако эстафета показала, что, несмотря на серьезные ошибки на первом этапе и дальше, можно было бороться даже за третье место. Остается пожелать, чтобы в следующем году в Швейцарии команда сделала определенные выводы, с которым, к моему удивлению, была про-

Александр Лысенков (Самарская область)

1. Сбор перед ЧМ был достаточным, чтобы привыкнуть к данной местности и узнать некоторые замечания начальников дистанций. Единственное, что мне не понравилось, это рисовка тех карт, которые предлагали нам организаторы. На проведение самого ЧМ я особого внимания не обратил, потому что был сосредоточен на другом. Да мне это и не важно – провели, как смогли.

2. Своему выступлению я особенно не радуюсь, потому что мог бы сделать больше. Хотя, если рассматривать это как первый опыт, то "пойдет". И из этого опыта я буду делать определенные выводы, исправлять ошибки, чтобы в дальнейшем их не допускать.

3. А от комментариев по поводу соперников я, скорее всего, откажусь, потому что видел их впервые (это о скандинавах).

Наталья Захарова (Нижегородская область)

1. Сама соревнования (организация) прошли на очень высоком уровне. Хотя официальное открытие на площади мне не очень запомнилось – ожидала большего. Стоит вспомнить прошлый год в Эстонии – не сравнивать.

Сборы мне тоже понравились.

2. Результаты мои могли быть и лучше. Больше всего жалею об эстафете. Потеряла 2 минуты на одном КП – это стоило нам места в шестерке лучших. Я считаю, что всем девушкам, безусловно, не хватает физподготовки. Мне не хватило работы с картами при подготовке в июне. Не имела возможности выехать из города на другие карты.

После отборов в Пскове навалилась усталость – тяжело было тренироваться психологически. Моя вечная проблема – больные колени, это, в свою очередь, наложило отпечаток на всю подготовку. А на соревнованиях еще добавилось растяжение связок, и это мешало первые два старта. Далее влили только недостаток физподготовки и выбор вариантов, с которым, к моему удивлению, была про-

блена.

3. Несомненно, у скандинавов выше уровень физподготовки. Это было видно на дистанции по тому, как они легко бегут, ошибаются, но при этом все равно выигрывают. И готовятся они на горной местности – у них она вся такая.

Илья Белов (Рязанская область)

1. Прежде всего, стоит сказать – на международных соревнованиях я выступил второй раз. До этого у меня был опыт участия на Чемпионате Европы в Германии. По моему мнению, разница между этими соревнованиями небольшая, так как лидерами этих соревнований являются представители скандинавских стран. Отличие выражалось в численности команд (36 стран) и строгости проведения самих соревнований, в частности, жесткими правилами поведения на старте: ограниченный полигон, перешагнув за территорию которого спортсмена дисквалифицировали; запрет на пользование сотовыми телефонами и невозможность попадания с финиша на старт, что обеспечивалось равными условиями для участников, стартующих в начале и в конце протокола.

Сам чемпионат проходил на сильно пересеченной местности. А поскольку предварительные соревнования проходили на аналогичной местности, это позволило мне понять, как важна на предстоящих соревнованиях хорошая физическая подготовка.

2. Доволен ли я своим выступлением? Для ответа на этот вопрос стоит сказать о результатах, показанных мной на этих соревнованиях: финал (спринт) – 33 место, классическая дистанция – 30 место, эстафета 1 этап – 12 место. Полуфинал не стоит рассматривать как ответственный старт, поскольку его задача состоит в попадании в 20 лучших результатов, которые выходят в финал. Остается три основных дня, один из которых – эстафета. Анализируя сплиты прохождения финала спринта, можно увидеть отрезки с хорошим временем прохождения перегонов с КП на КП и три отрезка, давшие в сумме ошибки на 3 минуты, с вычетом которых результат претендует на попадание в десятку. Рассматривая сплиты классической дистанции, нахожу два перегона с общим прохождением в 5 минут! В чем же дело?! Почему так много?

В основном ошибки стали результатом неправильного выбора пути. Дистанции были спланированы таким образом, чтобы у спортсмена возникало несколько вариантов выбора пути до КП. Поэтому, несмотря на прохождение дистанции, казалось бы, без потерь, я проигрывал на выборе вариантов. Причиной таких ошибок явилась моя слабая техническая подготовка. Кроме того, после отборов в Острове я не участвовал на соревнованиях почти месяц, а сидя дома в спокойной обстановке, трудно добиться того же результата работы с картой, который был после соревнований.

3. По моему мнению, уровень мастерства ориентировщика составляет совокупность двух составляющих: физическая подготовка и техническая подготовка (психологическую подготовку я скорее отношу к обеим составляющим). В плане физической подготовки, я думаю, мало, чем проигрываю победителям и призерам. А вот в технической подготовке, уступаю им, потому что у меня нет возможности выезжать на все соревнования, на которых бы мне хотелось. Проблема состоит в том, что в моем ВУЗе спортивное ориентирование – не основной вид спорта, и руководство с трудом отпускает меня на соревнования. Поэтому скопуск есть, а выбор пути порой страдает.

Поэтому, для себя вывод сделал такой: хотя скандинавы и лидируют на международных стартах, мне не хватает лишь технической подготовки для уверенной выездки.

3. Мне очень понравился ЧМ именно тем, что мы имели возможность соревноваться со спортс-

Юрий Масный (Москва)

1. Чемпионат Мира мне понравился. Все прошло на очень высоком уровне и в очень доброжелательной атмосфере. Сбор прошел в достаточно комфортных условиях. Понравились тренировки с иностранными спортсменами. Местность на них была похожа на предстоящую на соревнованиях, эстафета проходила на соседней карте.

2. В целом я доволен своим выступлением, хотя мог пребежать и лучше. Участие в этих соревнованиях – это огромный опыт на будущее. На Чемпионате Мира я в первый раз, и не ожидал, что соперники бегают так сильно. Я думаю, мне не хватило опыта бега на такой местности, а также из-за необходимости сдачи сессии немногого пострадала физическая подготовка. Но я считаю, что психологическая подготовка позволила мне показать тот результат, на который я был на данный момент готов. По мере приобретения опыта мои результаты улучшились, и в эстафете я бежал уже почти наравне с лидерами первых дней соревнований; некоторые перегоньи мы бежали вместе, и зачастую я лидировал. Я думаю, что в эстафете был шанс подняться на 1-2 места выше.

В последнем старте я бежал уже более уверенно, что и позволило показать такой результат. Я думаю, что это касается и всех членов нашей команды.

3. Я считаю, что победители имеют более богатый опыт выступления на соревнованиях такого уровня. Встречи со своими соперниками на других международных соревнованиях позволили им более детально изучить сильные и слабые стороны своих конкурентов.

Теперь я уже имею опыт участия в двух соревнованиях такого уровня и думаю, что это позволит мне в дальнейшем показать более высокий результат.

Анастасия Корчагина (Самарская область)

1. Несмотря на то, что сравнивалась не с чем (ведь для меня это первый ЧМ), считаю, что соревнования прошли удачно, на довольно высоком уровне. Дистанции были интересные, хорошие условия проживания.

Сборы тоже считаю удачными. Они позволили привыкнуть к непривычной рисовке карт (без берег штихов), что поначалу вызывало затруднения. Тренировочные дистанции, по-моему, были проще, чем на ЧМ, где большую роль играл выбор варианта.

Очень понравился тренерский состав, который поддерживал дружный настрой в команде, был всегда готов помочь и поддержать. И сама команда была очень дружной.

2. Я считаю, что мне главным образом не хватает физической подготовки, так как по сплитам можно увидеть, что на перегонах без ошибок я все равно проигрываю по скорости. И дело не в том, что тренировки проходят не с такой нагрузкой, как у лидеров. Просто, мне кажется, у них другое отношение к спорту, спортсменам и к тренировкам. То есть, если заниматься этим, то серьезно, а не пытаться совместить учебу, спорт и работу (так как жить тоже на что-то надо).

3. Думаю, что стать призером ЧМ для меня не очень реально. И это сугубая правда, а так, конечно, в мечтах хочется многого в жизни достичь.

Желаю удачи всем ребятам, которые будут защищать честь нашей страны на международных соревнованиях в следующие годы.

менами высокого уровня. Призеры и победители – сильнейшие спортсмены.

Почему они бегут лучше, не знаю, может быть, они тренируются как-то по другому. И возможно, им легче оттого, что многие из них с юношеского возраста участвуют на международных соревнованиях довольно высокого уровня. Думаю, что это позволяет зарубежным спортсменам чувствовать себя более уверенно.

Галина Овсянникова (Москва)

1. Мы приехали в Польшу за четыре дня до Чемпионата Мира. Это позволило нам три раза выехать на карту. Мне кажется, что такие сборы нужно проводить, так как они дают возможность лучше познакомиться с местностью, попробовать ориентирование на разной скорости, узнать специфику рисовки.

2. Я участвовала в ЧМ в третий раз и была готова к сильным соперникам и жесткой конкуренции. То, что я уже участвовала в подобных соревнованиях помогло мне чувствовать себя спокойней, меньше волноваться. Могу сказать, почему иностранцы бегут лучше, чем мы. Наверное, нам не хватает скорости ориентирования, это касается женской сборной. Выигрывают основным спортсменами, которые бегут уже 4-, 5-, 6-й Чемпионат Мира, поэтому российской сборной тоже пора вывозить более молодых спортсменов, чтобы показывать им уровень соревнований.

3. Я смогла бы выиграть Чемпионат Мира, но могла бы подняться до 3-4 места, если бы совершила ряд ошибок в ориентировании.

Анастасия Тяжкороб (Москва)

1. Я ездила на Чемпионат Мира впервые и ожидала от этих соревнований чего-то сверхъестественного. То есть по рассказам я ожидала, что эти старта сильно отличаются от других международных соревнований (например, Чемпионата Европы среди юношей и девушек или Кубка Европы среди юниоров, на которых я уже бывала). Но сейчас могу сказать, что ничего такого особенного не было – те же страны в качестве соперников (только скандинавы значительнее), большое количество участников, физически и технически трудные дистанции и красочное оформление соревнований. Было приятно, что на соревнованиях мы смогли побегать на очень похожей местности, что встречается не часто.

2. Я считаю, что мне главным образом не хватает физической подготовки, так как по сплитам можно увидеть, что на перегонах без ошибок я все равно проигрываю по скорости. И дело не в том, что тренировки проходят не с такой нагрузкой, как у лидеров. Просто, мне кажется, у них другое отношение к спорту, спортсменам и к тренировкам.

Очень понравился тренерский состав, который поддерживал дружный настрой в команде, был всегда готов помочь и поддержать. И сама команда была очень дружной.

2. Своим выступлением я не очень довольна, особенно спринтом, не смогла сконцентрироваться, ориентирование не пошло с самого старта. Смогла бы выступить лучше, не знаю. Может быть, это было бы легче физически, если бы не травма, полученная за месяц до ЧМ, которая не позволила хорошо подготовиться. А вообще думаю, что результат есть, плох он или хороший, и что могло бы быть, уже не имеет значения. Просто нужно сделять выводы и работать дальше.

3. Мне очень понравился ЧМ именно тем, что мы имели возможность соревноваться со спортс-

Чемпионат Мира в Вастерас, Швеция

Парадоксальный финал

Итак, первый финальный день – 15 сентября, спринт.

В отличие от остальных дистанций, квалификационные старты и финалы в спринте разыгрываются в один день. Здесь очень важно тренерам и спортсменам продумать все до мелочей, ведь на восстановление отводится всего 3,5–4 часа. Необходим отдых: массаж, деликатное обращение с продуктами питания и напитками, смена одежды и т.д., даже небольшая травма не подлежит восстановлению. О психологической нагрузке и говорить нечего – слабакам лучше на старт спринта не выходить. К сожалению, в России часто можно услышать – подумаешь спринт, всего 12–15 минут, и уже отдаешься. Кто хочет испытать на себе два спринта в один день, советую поучиться в 2005 году на Чемпионате России, а потом проследить за своим самочувствием. Гарантирую – мнение изменится.

И последнее о спринте. Тренеры сборной высказали сомнение в правильности применения УЗ-2000 на картах спринта, и именно на асфальтовых и других дорогах и дорожках. Могу констатировать, что в изданиях журнала «Азимут» (№1, 2002 г., УЗ-2000, 8, стр.15) все прописано и нарисовано. Совсем УЗ-2000 и пояснения к нему возить с собой на соревнования, ознакомить с ними членов и кандидатов в сборную команду. Уверен в пользу этих уроков.

У женщин картина была иной: наши (Ю.Новикова, О.Белозерова, Н.Коржова) проиграли финал, причем показав отличные результаты. Дистанции спринта: М – 3,060, 12 КП; Ж – 2,560, 11 КП. Масштаб 1:5000, сечение 2,5. Всего 49 претендентов на три медали, права, награждаются первыми шестью. Судя по результатам, спортсмены неслись, а не бежали – у мужчин 4 мин. на 1 км, у женщин – 5 мин. Не обошлось без сенсаций. Первое место было за шведом (Niclas Jonasson, 13.06). За них два известных спортсмена с одинаковым результатом, проигравших победителю всего 2,5 секунды и восторженно встреченных болельщиками – быстрый на ногу Чемпион Мира-2003 Юрий Омельченко, чьи мы, естественно, были рады (все же наш, хотя и бывший); и швед Н.Эрикссон, а лет ему всего-то 43! Жаль, не было В.Алексеева, глядиши, и составил бы конкуренцию шведу. В пятерке был и знаменитый француз, завоевавший в Швейцарии две медали Thierry Gueorgiou, сбросив с результата всего одну секунду и быть бы ему с медалью (более подробно об этом экстравагантном спортсмене читайте в «Азимуте» №1, 2004 г.).

Удобно устроившись на заднем сиденье полностью отданного в мое распоряжение автомобиля, следовавшего из Москвы на Чемпионат Мира в Швецию и управляемого самим Сергеем Хроповым, директором компании «Московский компас», я стал перебирать в уме страницы чемпионатов мира и результаты выступлений наших ориентировщиков. Мы не были на квалификационных стартах, но уже знали об удачном выступлении ребят и попадании в финал 100 из 100. И все же оптимизм боролся с пессимизмом, не удавалось забыть неудачное выступление нашей команды на ЧМ-2003 в Швейцарии, хотя Чемпионат Европы 2004 г. в Дании показал, что команда готова серьезно претендовать на призовые места. Так покинул ли нашу команду «швейцарский синдром»?

Прибыл в уютный шведский город Västerås и накоротко пообщавшись с командой, мы увидели спокойствие, порядок и хорошее настроение. Стало ясно – «швейцарский синдром» и в помине нет, ребята готовы на борьбу.

Вечером, сидя в пресс-центре, где мы получили аккредитацию, встретили нашего коллегу, ведущего лидера компании «Московский компас» Федора Полекшанова из Беларуси. Так образовалась небольшая группа поддержки. Хотя, на мой взгляд, она могла бы быть намного больше, так как параллельно с ЧМ шло престижнейшее многодневка, насчитывающая 3000 человек, которые во второй половине дня стартовали на картах чемпионата. Вот где не хватало наших соотечественников, хотя школа была бы отличная. Следует подумать.

спортсменам, и наводило страх на соперников. Все говорят о его порядочности и превосходности лесному спорту.

В выходной день нам с Сергеем Хроповым удалось стартовать в группе «Медиа» (пресс-са) на местности, где проводились финалы спринта. Предположительно, этот район является действующим полигоном для бегунов и лыжников всех мастей, подтверждением чему служат асфальтовые и пешеходные дороги и дорожки (для роллеров и прогулок), хороший подъезд и автостоянки прямо в карте. Но, естественно, «журналистского расследования» мы не проводили, так что пусть читатель, глянув на карту, сам разберется в наших наблюдениях. Мне остается лишь пожалеть шведов и инспектора ИОФ и принести им свои соболезнования.

И последнее о спринте. Тренеры сборной высказали сомнение в правильности применения УЗ-2000 на картах спринта, и именно на асфальтовых и других дорогах и дорожках. Могу констатировать, что в изданиях журнала «Азимут» (№1, 2002 г., УЗ-2000, 8, стр.15) все прописано и нарисовано. Совсем УЗ-2000 и пояснения к нему возить с собой на соревнования, ознакомить с ними членов и кандидатов в сборную команду. Уверен в пользу этих уроков.

У женщин картина была иной: наши (Ю.Новикова, О.Белозерова, Н.Коржова) проиграли финал, причем показав отличные результаты. Дистанции спринта: М – 3,060, 12 КП; Ж – 2,560, 11 КП. Масштаб 1:5000, сечение 2,5. Всего 49 претендентов на три медали, права, награждаются первыми шестью. Судя по результатам, спортсмены неслись, а не бежали – у мужчин 4 мин. на 1 км, у женщин – 5 мин. Не обошлось без сенсаций. Первое место было за шведом (Niclas Jonasson, 13.06). За них два известных спортсмена с одинаковым результатом, проигравших победителю всего 2,5 секунды и восторженно встреченных болельщиками – быстрый на ногу Чемпион Мира-2003 Юрий Омельченко, чьи мы, естественно, были рады (все же наш, хотя и бывший); и швед Н.Эрикссон, а лет ему всего-то 43! Жаль, не было В.Алексеева, глядиши, и составил бы конкуренцию шведу. В пятерке был и знаменитый француз, завоевавший в Швейцарии две медали Thierry Gueorgiou, сбросив с результата всего одну секунду и быть бы ему с медалью (более подробно об этом экстравагантном спортсмене читайте в «Азимуте» №1, 2004 г.).

Удобно устроившись на заднем сиденье полностью отданного в мое распоряжение автомобиля, следовавшего из Москвы на Чемпионат Мира в Швецию и управляемого самим Сергеем Хроповым, директором компании «Московский компас», я стал перебирать в уме страницы чемпионатов мира и результаты выступлений наших ориентировщиков. Мы не были на квалификационных стартах, но уже знали об удачном выступлении ребят и попадании в финал 100 из 100. И все же оптимизм боролся с пессимизмом, не удавалось забыть неудачное выступление нашей команды на ЧМ-2003 в Швейцарии, хотя Чемпионат Европы 2004 г. в Дании показал, что команда готова серьезно претендовать на призовые места. Так покинул ли нашу команду «швейцарский синдром»?

Прибыл в уютный шведский город Västerås и накоротко пообщавшись с командой, мы увидели спокойствие, порядок и хорошее настроение. Стало ясно – «швейцарский синдром» и в помине нет, ребята готовы на борьбу.

Вечером, сидя в пресс-центре, где мы получили аккредитацию, встретили нашего коллегу, ведущего лидера компании «Московский компас» Федора Полекшанова из Беларуси. Так образовалась небольшая группа поддержки. Хотя, на мой взгляд, она могла бы быть намного больше, так как параллельно с ЧМ шло престижнейшее многодневка, насчитывающая 3000 человек, которые во второй половине дня стартовали на картах чемпионата. Вот где не хватало наших соотечественников, хотя школа была бы отличная. Следует подумать.

Классическая дистанция: М – 17,119, 29 КП, Н – 610 м; Ж – 11,020, 25 КП, Н – 475 м. Масштаб 1:15000, сечение 5 м.

Каждый вечер в пресс-центре С.Хропов и Ф.Полекшанов обрабатывали полученные материалы и отправляли их на сайт «Moscompass.ru». Предоставим слово главному герою этого дня В.Новикову:

«Начало было хорошим для меня: без проблем вчитался в карту, скорость была отличная, самочувствие тоже. Все шло нормально, только в самой сложной части (КП 8 и 9) сделал ошибки. На 8-м совершенно ничего не понял, слишком уж было «наворочено» перед КП. Думаю, оставил около минуты. На 9-м тоже ничего не понял, уже просто шел по направлению. Ошибся секунд на 15–20 (Ред.: На КП 7 Новиков выигрывает у Валстада 28 секунд, на КП 9 – проигрывает 36). Потом все было нормально, «бабочку» прошел отлично. Потом тоже без потерь. Четко брал КП. Перед зрителями был один вариант – простенький, по дорогам. Я залез на бугор с россыпью, слез с него, потом «маленький» такой бугор-

на скорости не мог бежать. На финиш просто уже дополз (Ред.: На последней петле, длиной около 3 км, отрыв от лидера увеличился еще на 57 секунд).

Вопрос: К средней восстановиться успевш?

К средней дистанции, такое ощущение, уже восстановился. Действие напитка уже прошло. Ясность появилась в голове, ногах и уже нормально себя чувствую».

«Бабочка», о которой говорит Валентин, или «вертушка», как ее здесь назвали, это по нашему «гроэз». Вообще, это группа КП, расположенных очень близко друг к другу, их надо взять все шесть, причем один из них трижды, но в комбинации: раз-два-три. И все это в заданном порядке, обозначенном на карте. Всю дорогу обратно (700 км от С.-Петербурга до Москвы) соображал, зачем нужны спортсмены, да еще на классике, такие «заморочки». Или я такой тупой или они такие умные, но я так и не додался, зачем эта «бабочка» прилетела». Наша «гроэз» по выбору хоть заставляет думать, тем более, что далее следует выход на заданное.

Действительно, это была классика. Там было все, и карта говорит сама за себя. На первый взгляд почти чистый лес, нет серого цвета (каменистые площадки), да и камней и склонов по шведским меркам вроде было мало, но грунт на всей площи каменистый, да еще верх – влажный и мягкий. Дождь, ливший всю ночь, как из ведра, добавил мягкости и воды, сделав тяжелую трассу еще сложней. Планирование этапов поперек хребтов, пятиметровое сечение и все, о чем говорил Валентин, требовало от спортсменов не только физической и технической подготовленности, но и мобилизации всех духовных сил. Многие прибегали изможденными, и забежали на круглую финишную горку (куда смотрел инспектор ИОФ?) как подкошенные падали на землю, не избежал этого и Валентин. Встать он не мог минуты две, ему дали воды, она не пошла, он все же встал и медленно вошел в коридор. Вот такая цена четвертому месту,

которое дает право подняться на трибуну, называться одним из сильнейших в мире и оставаться без медали.

Еще Андрей Храмов и Роман Ряполов бежали эту дистанцию. Для молодых спортсменов это очень серьезное испытание. И надо отдать им должное, они с честью выдержали эк-



чек Еще ошибка была – не разобралась перед радио-КП. Народу полно. Отклонился правее по просечкам, не разобрался. Была потеря. (Ред.: На перегоне 19–20 отставание от Валстада увеличилось с 39 секунд до 1:15.) Ну, и потом, после зрителя, я так понял, что напиток, который я обычно пью на длинной, меня просто остановил. Я после зрителя просто встал, как попил его. В этот склон большой начал забираться, а там уже сил совсем не было. Сейчас-то я уже конечно знаю, что не надо было его пить. Дальше прошел чисто, без ошибок. Но последнюю петлю



М.Мамлеев, г.Санкт-Петербург

Долгожданные медали

В группе поддержки прибыль – приехали сразу два вице-президента ФСО России Е.Елизаров и Ю.Янин в сопровождении Советника посланника Посольства России в Швеции Бориса Владимирова, мастера спорта СССР, известного в прошлом московского ориентировщика (кстати, выполнившего норматив мастера на первой карте в Кузнецном!). И если еще сюда прибавил вице-президент – руководителя делегации В.Пашина, члена президиума А.Кузьмина, да еще нашу троицу (Шур, Хропов, Полекшанов), то можно считать, что группа поддержки у по титулам и званиям была не последней из 39 стран. В нашей компании царило ожидание, прогнозов не делали, но с оптимизмом прибыли на стартовую полянку. Погода была чисто скандинавская – пасмурно и сырь. Посыпалась стартовые сигналы, и пошло-поехало.

Средняя дистанция: М – 6,300, 18 КП, Н – 170 м; Ж – 5,260, 16 КП, Н – 140 м. Местность была все та же, а вот масштаб 1:10000, сечение 2,5 м, но черных точек и треугольников прибавилось. Наши лидеры стартовали в конце, за В.Новикова было всего два спортсмена, но какие: знаменитый француз с внешностью киношного Арамиса, чемпион мира на этой дистанции Т.Георгию и норвежец Н.Хансен. Татьяна была «зажата» между 11-кратной чемпионкой мира Н.Стфф и шведкой, одной из сильнейших в

мире Г.Свард. Что произойдет в тактическом плане на дистанции, оставалось только гадать. Но стартовый интервал в две минуты, очень сильный состав и дистанции в 5–6 км не открывали возможности «накрыть» друг друга, лишь табло могло расставить все по местам. И оно расставило, да еще как: Валентин Новиков и Татьяна Рябкина стали серебряными призерами Чемпионата Мира! Причем это первые серебряные медали, завоеванные российским (и советским) ориентировщиками с момента вступления в ИОФ! Колossalный успех! Даайте посмотрим, что сказали об этом сами победители:

В.Новиков: «Со старта, по пути на первый, вчитался. Точка КП была на бугорке, КП был сзади, как обычно. Не «прочухал» это место, пробежал метров пятнадцать. Увидел призму уже позади и вернулся. Потом где-то на втором или третьем заходил на КП с крюком. Немного отклонялся перед КП, метров за 150. Трудно было читать, вот и отклонялся. Потом все было нормально. Было и такое, что терялся на перегоне, но находился потом через какое-то время. Просто старался держать направление. У меня было опасение: когда пересекаю «зеленку», выносит за «зеленкой» не туда, направление плохо выдерживаю. Сейчас это все отлично прошел. Выносило всегда точно. Доработал. Нюансы

свои знал и отработал их. Все четко. Потом, после смотрового, отклонился чуть правее на варианте. На дорогу вышел, но слишком вправо. Тоже маленькая ошибочка была. Метров на пятьдесят или даже меньше. Так вроде ошибок больше уже не было, просто вначале еще бежал не так быстро, как в конце. Со смотрового прибавил в скорость, может быть из-за того, что вчитался. Задача у меня была: «скорость от ориентирования» – как ориентируюсь, так и бежать. До финиша скорость держал. Самочувствие было отличное. Конечно были, маленькие повороты вначале, на которых я потерял немножко. По времени трудно сказать, сколько потерял, потому что бежал на пределе схватывания карты».

Т.Рябкина: «Настроилась хорошо, по-боевому. После неудачной классики казалось, что какая-то слабая. А потом думал: «Пять километров – надо терпеть». Ориентирование прошло хорошо с самого старта. Лес чистый. Я хорошо все читала. Никого не видела. Сама. На смотре я чувствую – хорошо бегу. Не знаю, что первая, но знаю что хорошо, немножко спешить начала. Последнюю петельку не очень рационально прошла, но без ошибок. Просто на перегоне дугами немножко. Но скорость не снизила. Всем привет! Вот так, по-деловому, без пафоса, вот какие наши люди! Что творилось в нашем лагере, и не описать. Пользуясь нагрудным пропуском,



Игорь Гуриев,
Старший тренер сборной команды России,
г. Ростов-на-Дону

Главная задача любой спортивной федерации – успешное выступление спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Для нашей федерации главное соревнование – это Чемпионат Мира, который в этом году проходил с 10 по 20 сентября в шведском городе Вестерос. Сейчас, когда он уже завершен и страсти понемногу улеглись, можно подвести его итоги.

Начну с того, что команда отбиралась согласно утвержденным принципам и критериям отбора по итогам выступлений на Чемпионате Европы и отборочных соревнований в Петрозаводске. Кстати, по моему мнению, карельская федерация провела эти соревнования на хорошем уровне, особенно порадовала спортивная часть – спасибо всей Федерации спортивного ориентирования Карелии. Команда была отобрана, в нее, на мой взгляд, попали действительно сильнейшие на данный момент спортсмены. После соревнований в Петрозаводске два коллектива – это руководство ФСО России и спортсмены сборной повели кропотливую работу по подготовке к Чемпионату Мира, первые по обеспечению сборной команды всем необходимым для участия в этом мероприятии, а именно, оформлению всех документов и поиску денежных средств, кстати, все спортсмены, полностью или частично, были на этот чемпионат профинансираны. Наверное, впервые исполном Федерации утвердил по представлению тренерской бригады состав участников по забегам, кроме эстафеты, считаю это правильным. Вторые (спортсмены) провели подготовку своих профессиональных кондиций – это функциональное, тактико-техническое и психологическое состояние. Сильно помешал вести планомерную

Финал на мажорной ноте

Чемпионат Мира, Швеция, 10-20 сентября 2004 года.

подготовку прошедший в августе в Пензе Чемпионат Вооруженных Сил – это мнение мое, многих тренеров и большинства спортсменов сборной России. Руководство ФСО России предприняло попытку переноса соревнований из Пензы в Петрозаводск с параллельным зачетом, но, как известно, она не увенчалась успехом.

И вот подготовительная работа завершена, подошло время самого чемпионата, объявлено время и место сбора для централизованного отъезда. Это мероприятие проигнорировали спортсмены из Белгорода, кроме Н. Коржовой. Мы организовано прибыли на место проведения Чемпионата на двух микроавтобусах, взятых напрокат в столице Швеции. Имеющиеся у нас два дня до начала соревнований мы постарались максимально использовать для ознакомления с картами и местностью, представленными организаторами Чемпионата.

Наконец наступил долгожданный первый день соревнований, первый вид программы – квалификация длинной дистанции. От страны по три мужчины и три женщины. У мужчин дистанции 10,9 км с 17 КП успешно преодолели В.Новиков (5 место), А.Храмов (11 место) и Р.Ряполов (13 место) – все наши ребята в финале. Девушки также успешно справились с непростыми заданиями, преодолев 6,8 км с 11 КП, и как итог – Ю.Новикова заняла 2 место, Т.Рябкина – 4-е и А.Ситникова – 14-е, девушки тоже все в финале, хорошее начало.

Следующий день и следующий вид программы – квалификация средней дистанции, количественный состав прежний: три плюс три. Дистанции не длинные – у мужчин 4,7 км с 16 КП, у женщин 3,9 км с 13 КП, но очень сложные, тем не менее, все наши представители команды на этом виде очень мощно прошли квалификацию и заняли следующие места в своих группах: В.Новиков – 1 место, Л.Новиков – 4-е, М.Мамлеев – 5-е; Т.Рябкина – 3-я, Н.Коржова – 9-я, О.Белозерова – 11-я, и снова, как и в первый день, мы все в финале. Следующим был день отдыха, и мы постарались за этот день провести восстановительные мероприятия и съездить на модельные тренировки.

Следующим видом программы был спринт, захватывающее зрелище, самая короткая и самая быстрая дистанция, требующая от спортсменов высоких скоростных качеств в сочетании с чтением карты во время быстрого бега. Не скрою, на этот вид мы возлагали большие надежды, особенно на мужскую половину, помня выступление наших ребят на Чемпионате Европы. Все заявленные на этот вид спортсмены очень быстры, и результаты, показанные на квалификации, в очередной раз это подтвердили: Мамлеев М. – 1 место, Детков С. – 3-е, Храмов А. – 5-е, Новикова Ю. – 3-е, Белозерова О. – 9-е, Коржова Н. – 13-е. После квалификационных забегов утром, мы с нетерпением ждали вечера, и еще больше финала – наши ребята стартовали в конце, имея хорошие позиции и зная времена прохождения смотровых КП. Мы с нетерпением ждали наших ребят, увы, они немного, но все же проигрывали. После смотрового КП организаторы, неизвестно с какой целью, не отобразили на карте имеющиеся тропы, и наше отставание от лидеров увеличилось, в итоге Детков С. занял 13 место, Мамлеев М. – 15-й, Храмов А. – 16-й, Новикова Ю. – 18-я, Белозерова О. – 24-я и Коржова Н. – 32-я.

Первый финал, он вроде и не блин комом, но мы, тренеры и спортсмены, ждали большего, хотя все наши мужчины в двадцатке сильнейших. Ничего, будем ждать следующих финалов. А следующий финал – длинная дистанция. Организаторы предложили участникам длинные по километражу и очень сложные технические дистанции плюс ко всему очень мягкий грунт с большим количеством камней. Мужчины должны были преодолеть 17,1 км с 29 КП, а женщины – 11 км с 26 КП, в общем, тяжелейшее испытание, и с ним лучше всего справились норвежец Б.Вальстад у мужчин – 105.25, шведка К.Хесстад – 85.25. Наши ребята заняли следующие места: Новиков В. – 4-е, Храмов А. – 18-е, Ряполов Р. – 23-е, Рябкина Т. – 15-е, Ситникова А. – 25-е. Ю.Новикову дисквалифицировали из-за невзятия КП на так называемой «бабочке», непонятно зачем организаторы сделали ее на такой большой карте, возможно, чтобы

рассеять «паровозы», но им это не удалось – одиночек на дистанциях были единицы. Тем не менее, внимательным надо быть всегда, а особенно, на чемпионате мира, Юля – опытная спортсменка и для нее такие ошибки непозволительны. А мы тем временем все ближе к пьедесталу, и он стал нашим уже на следующем финале, на средней дистанции, у нас были очень хорошие стартовые позиции, особенно у мужчин, – они стартовали в конце, среди мировых лидеров. Сложнейшая в техническом плане дистанция, и она наша – В.Новиков и Т.Рябкина завоевывают два серебра, у мужчин чемпионом становится француз Т.Жоржу – 32.45, Валентин проиграл ему 21 секунду, у женщин победила норвежка Х.Стафф – 33.03, она опередила Танию на 11 секунд. Л.Новиков занял 13-е место, М.Мамлеев – 21-й, О.Белозерова – 33-я, Н.Коржова – 34-я. Завоеванные В.Новиковым и Т.Рябкиной медали – это первые медали нашей страны на чемпионатах мира по спортивному ориентированию бегом, и первые доказывает, что она одна из сильнейших спортсменок мира. В итоге у нас 5 место.

Теперь очередь за мужчинами, представитель



Т.Рябкина, серебряный призер на средней дистанции



В.Новиков, серебряный призер на средней дистанции и эстафете



А.Храмов, серебряный призер в эстафете



М.Мамлеев, серебряный призер в эстафете

рассеять «паровозы», но им это не удалось – одиночек на дистанциях были единицы. Тем не менее, внимательным надо быть всегда, а особенно, на чемпионате мира, Юля – опытная спортсменка и для нее такие ошибки непозволительны. А мы тем временем все ближе к пьедесталу, и он стал нашим уже на следующем финале, на средней дистанции, у нас были очень хорошие стартовые позиции, особенно у мужчин, – они стартовали в конце, среди мировых лидеров. Сложнейшая в техническом плане дистанция, и она наша – В.Новиков и Т.Рябкина завоевывают два серебра, у мужчин чемпионом становится француз Т.Жоржу – 32.45, Валентин проиграл ему 21 секунду, у женщин победила норвежка Х.Стафф – 33.03, она опередила Танию на 11 секунд. Л.Новиков занял 13-е место, М.Мамлеев – 21-й, О.Белозерова – 33-я, Н.Коржова – 34-я. Завоеванные В.Новиковым и Т.Рябкиной медали – это первые медали нашей страны на чемпионатах мира по спортивному ориентированию бегом, и первые доказывает, что она одна из сильнейших спортсменок мира. В итоге у нас 5 место.

Теперь очередь за мужчинами, представитель российского посольства в Швеции назвал эту эстафету драматичной, поверите, она и была таковой. На 1 этапе вместе с другими 34 спортсменами стартует М.Мамлеев. Миша со старта шел в лидерах, очень уверенно прошел свой этап и на финише был вторым, отстав от лидера всего на полторы секунды. Отличное начало. На второй этап убегает А.Храмов, вот за кого мы поволновались. У Андрея мало опыта бега в Скандинавии, и на финише мы с нетерпением ждали показа на большом мониторе каждого смотрового КП. К нашей радости красно-белосиняя форма нашего спортсмена неизменно была в лидерах, и на финише стал Андрей вторым, отстав от лидера на шесть секунд. И вот развязка – 3 этап. Впереди суперчетверка: швед, норвежец, финн и наш В.Новиков, невозможno представить себе, каково ему было бежать среди таких монстров и камней. Всю дистанцию они бегут вместе, и становится ясно, что все решит финиш. Так и произошло, только вот финн, самый сильный финишер, где-то в конце совершил небольшую ошибку, и тройка призеров определилась, вот только в какой последовательности? Мы с нетерпением

смотрим на предпоследний пункт, и на нем первым отмечается норвежец Й.Роструп, далее наш В.Новиков и буквально у него «на пятках» швед Н.Йонасон, чемпион мира в спринте. Что творится на финише! 7,5 тысяч зрителей устроили такой гвалт! Но самое интересное – их всех перекричал Ю.Емалдинов, приехавший поболеть за наших. И вот мы видим на финише спортсменов – впереди норвежец за ним наш Валентин, сзади швед, так они и финишировали, мы выиграли у шведов 0,9 секунды и проиграли норвежцам четыре, наши ребята на пьедестале и девушки на подиуме.

Чемпионат завершен на мажорной ноте. Теперь можно с полной уверенностью сказать, что российское спортивное ориентирование в бегом вошло в когорту мировых лидеров твердо и надолго. И в завершение, хочу выразить слова благодарности всем спортсменам – участникам чемпионата, тренерам, подготовившим их: Новикову Ю.С., Костылеву В.В., Никонову Э.Л., Подоляну А.Ф., Волкову К.В.; руководству ФСО России, обеспечившему и организовавшему эту поездку: Никонову Ю.С., Пашину В.Е., Елизарову В.Л., Янину Ю.Б., Лавренюку М.Ю. Уверен, что один из факторов хорошего выступления команды – это позиция руководства ФСО, основанная на том, что сборная должна проживать на чемпионатах мира и Европы в комфортных условиях с хорошим питанием, что и было осуществлено в этом году.

Спасибо всем любителям нашего вида спорта за поддержку во время чемпионата.



SWIX – лидер в производстве лыжных мазей и парафинов, инструментов для обработки и ухода за лыжами, палок для беговых и горных лыж и спортивной одежды.

Более 70% участников Кубка Мира выступают с палками SWIX, а мази и парафины используют ведущие спортсмены всего мира.



Представительство в Москве:
Уржумская ул., д. 4 Тел./факс: +7 (095) 937 3193
Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:
Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

www.swix.ru
www.fischer.ru

SWIX®

ИМПЕРИЯ БЕЗЫМЯННОГО



– Привет, Алексей! Я тобой недоволен. Ты почему не появляешься на "Зеленых тропах" – такими словами встретил меня Юрий Безимянный совсем недавно, на памятной встрече друзей по случаю приезда в город первого тренера по лыжам и биатлону Кима Томахина.

На последний старт "Зеленых троп" летнего сезона 2004 г. я попал. Это было в среду, 23 июня. Но старт был отменен по вине Юрия Безимянного – такое случилось впервые за последние 30 лет! Юра не смог произнести магические для каждого ориентировщика слова, которые он слышит на старте: "До старта – одна минута, можете взять карту и выбирать свой путь". Не смог, потому что был убит за час до старта, убит во время подготовки стартовой поляны, на своем любимом рабочем месте. Убийца знал, что только он может остановить Безимянного. Все другие удары судьбы Юра брал на себя, но старты не отменял никогдА!!!

Сkeptики скажут в очередной раз, что, мол, "незаменимых нет". Но кто и чем заменит этот широкий шаг всегда спешащего человека, кто заменит телефонный звонок в шесть утра и в час ночи и этот голос: "Алексей, привет, Безимянный. Ты в курсе, у нас завтра старт. Я тебя заявил. Выезд от "Кедра". Обязательно приходи". И все, и больше ничего. Но сердце начинало стучать по-другому. И ты бросал все "неотложные дела" и спешил на старт. Потому что, и это Юра понял давно и раньше нас, каждый старт в ориентировании – это маленькая жизнь, жизнь в миниатюре. Ведь в жизни у нас у всех в конечном итоге одно направление – построить дом, посадить дерево, воспитать сына... Вот только пути у всех разные! И взяв в руки карту, ты каждый раз ищешь свой, как тебе кажется, самый короткий путь к финишу. Юра знал этот путь, и потому ориентировщики России считают ориентирование Среднего Урала – империей Безимянного. Если вы спросите: «А можно ли выстроить империю за 30 лет?», то сегодня мы ответим: «Да, можно!», но только при условии, если:

- ты знаешь, что ты делаешь,
- ты этим живешь и этим дышишь,
- ты делаешь это для людей.

Юра и сам 30 лет тому назад смутно представлял себе особенности этого вида спорта. Были в Новоуральске ребята, которые могли в то время Безимянному многое рассказать. Но неуемной энергии прирожденного организатора, желания, как и в лыжном спорте, всегда быть первым, не было ни у кого, кроме Юрия. А с учетом того, что за какое бы дело ни брался Безимянный, он все делал с удовольствием и без проблем – этот вид спорта постепенно становился одним из ведущих в с/к "Кедр".

В первые годы брали всех скоростной выносливостью. Это Юра решил, что этот вид спорта – отличная тренировка для лыжни-

ков и средневеков. И в секцию потянулись готовые перепахать все окрестные горы друзья-спортсмены! Благо, этот вид спорта – круглогодичный. А когда подросла молодежь, стали брать умением.

Юрий Иванович учил молодежь ориентироваться не только в лесу, но и в жизни. Отец и мать, сваха и тетка – все в одном лице. Ну, и конечно, если стартовал сам, то обязательно боролся за призовое место. Ребята это видели и тянулись к такому человеку всей душой.

И на все хватало выдержки, сердца, любви! Я никогда не видел, чтобы Юрий разговаривал с учениками на повышенных тонах. Это с нами, своими одногодками и соратниками, он мог иногда проявить свою власть и требовательность.

Хочу рассказать всего об одном случае из жизни империи, который наглядно, как мне кажется, показывает, чем было для Безимянного его дело.

Ориентирование – это такой вид спорта, где на стартовой поляне могут собраться участники всех возрастов – от 7 лет и до 70. И уже лет 15 команда Новоуральска выезжает на старты, проходящие на Урале, двумя-тремя автобусами. Нас так теперь называют – «новоуральский десант».

Так вот. Приехали на старт "Майские поляны" в Челябинскую область двумя автобусами. Все как всегда: место неописуемой красоты – три озера рядом, поляну выбрали самую большую. Разгрузились. Слышим команду – нужно подойти к стенду информации и познакомиться с распорядком дня. Наряду с информацией по завтрашним стартам читаем написанные на листке белым почерком Безимянного задания для всех приехавших на ближайшие два-три часа.

Что меня всегда поражало, так это то, что задания всегда давались каждому персонально. Старшие разбивали лагерь, женщины с девчонками готовили ужин, кто-то готовил костровище, а тем, кто помоложе, досталась заготовка дров на все три дня. Заметив, что ребята ходят за дровами на юг от поляны, где дров меньше и идти за ними чуть ли не 500 метров в одну сторону, я решил подсказать им, что с северной стороны от поляны дров больше, и лежат они совсем рядом. Ребята ответили, что Юрий Иванович сказал – дрова надо носить с юга. Я попросил ребят подождать, а сам бодро направился к Юре. Оборвав меня на полуслове, Юра крикнул ребятам, чтобы продолжали начатое, а когда они ушли, он объяснил мне популярно, что здесь в лесу руководить должен один человек, он или кто другой, но один. И не потому, что он – главный, а потому, что были они здесь на этой поляне два года тому назад. С южной стороны близко лежащие дрова действительно были выбраны, и он это помнит. Но молодые ребята пусть походят подальше, заодно потрениру-

ются, да и на поляне без дела болтаться не будут. А если в конце заезда дров не хватит, то можно будет быстро подтащить с северной стороны. А мне посоветовал заниматься тем, что поручено, или помочь ребятам таскать дрова издалека. Что я и пошел делать, поняв, что родители могут быть спокойны за своих детей в этой секции. Здесь работает ответственный профессионал, влюбленный в свою работу. Все продумать и предусмотреть до мелочей, чтобы никого не потерять в лесу, всюду успеть, добить что-то для секции или выбрать деньги на поездку. И так круглый год, без отпусков. Ведь во время отпуска он опять собирает желающих и организовывает поездки на многодневки!

Кто-то скажет: "Ведь плохо, что это империя одного человека!" – "Нет, – скажу я, – Хорошо, если эта империя выстрадана, построена потом и кровью, нервами и микроинфарктами. Да, плохо, если империя строится на нефтяной трубе, "императоры" живут в Париже или Лондоне и ничего не знают о том, как эта нефть достается нефтяникам".

Юра мог 100 раз уехать или перейти на руководящую оргработу, как в Москве, так и в другом большом городе. Но его тропа жизни пролегала по нашим горам, здесь был его дом, здесь его "Кедр" и его империя ориентирования. Теперь уже навсегда!!!

Юра написал совсем недавно большую документальную записку о своем видении путей развития массового спорта в нашем городе. Этот документ не требует обсуждения – его надо просто выполнять! Там все выстрадано и продумано человеком, отдавшим 30 лет жизни служению здоровью людей.

Чтобы ориентирование было еще более массовым, Юра планировал в этом году провести несколько стартов в парковых зонах города. А его мечты всегда сбывались!

Приходите. Вы увидите учеников Юрия Ивановича и сможете прожить свою маленьющую жизнь, выбрав свой путь на карте. Вы ощутите ту атмосферу добра и любви, которая всегда исходит от природы, которой всегда щедро делился с людьми Юрий Безимянный.

Алексей Гореликов
«Наша газета» №27, Новоуральск

Семинар на необитаемом острове

Вторая Всероссийская спортивно-техническая экспедиция



Маргарита Георгиева,
г. Воронеж

По-летнему ярко, как-то особенно тепло и добро светит солнце... Встречный ветерок приятно холода... Шумят моторы... Катер стальным носом смело рассекает игристую волну...

Невольно приходишь к мысли, что вот так же, наверное, когда-то еще неизвестный миру Колумб, стоя на палубе своего корабля, с надеждой смотрел вдаль, за горизонт, и ждал новых открытий. Чтобы не оставалась на Земле нашей «белых пятен» и всюду «ступала нога человека».

И вот нас, «современных Колумбов», современный катер увозит подальше от цивилизации, на «необитаемый остров»... Вперед к неизведанному, где каждый, наверняка, откроет для себя что-то новое, очень важное, чтобы интересней было жить на этом свете и с надеждой смотреть в будущее.

Так начиналась вторая Всероссийская спортивно-техническая экспедиция инспекторов и начальников дистанций по спортивному ориентированию бегом. Место, как и в прошлом году, было выбрано замечательное – прекрасный сосново-еловый лес, прозрачная синь озер, чистый, свежий воздух. Невозможно неасторяться и наслаждаться.

Хотелось бы сказать несколько слов обо всех членах экспедиции. Были здесь люди разного возраста, профессий, каждый со своими взглядами и жизненной позицией, но объединенные одной общей страстью – спортивным ориентированием. Следует заметить, что состав участников по сравнению с прошлым годом, значительно помолодел. Молодое поколение представляли:

– Алексей Кукин и Артем Райков – московские студенты;

– Кирилл Сайковский и Вадим Огнев – новоиспеченный студент и пока еще школьник, тоже москвичи;

– Алексей Федяев – студент Донского технического университета, г. Ростов-на-Дону;

– Александр Попов – студент Сыктывкарского университета ФК и спорта, республика Коми;

– Маргарита Георгиева – преподаватель ориентирования Воронежского института ФК;

– Александр Дьяков – старший преподаватель Уральского технического университета, г. Екатеринбург;

– Сергей Болотов – педагог дополнительного образования Башкирского республиканского ЦДЮТ, г. Уфа.

Молодежь старалась как можно больше нового, полезного и интересного узнать от своих старших, более опытных товарищах:

– Сергей Васильевич Бондаренко (или, как мы его почтительно называли, «доктор») – тренер ДЮСШ из далекого Лесосибирска Красноярского края;

– Александр Николаевич Ковязин – известный картограф, организатор «Карельских скал», военный пенсионер из Череповца;

– Юрий Иванович Митин – профессиональный картограф из Перми, автор многих спортивных карт не только в России, но и за рубежом;

– Виктор Васильевич Мелентьев (просто «Василич») – детский тренер из Самарской области;

– Дмитрий Валентинович Мужилко – замечательный тверской парень (побольше бы таких);

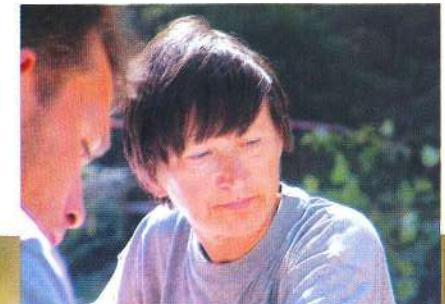
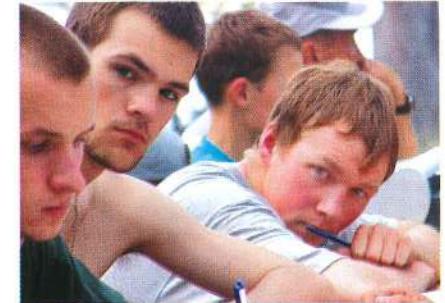
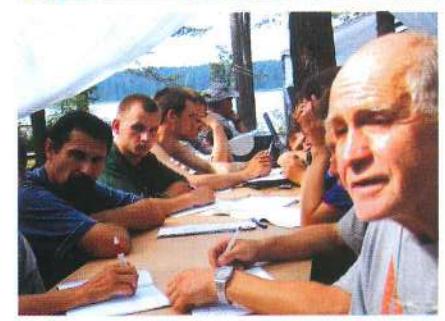
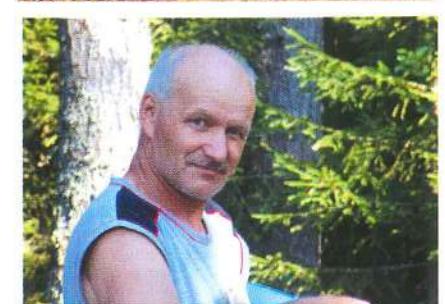
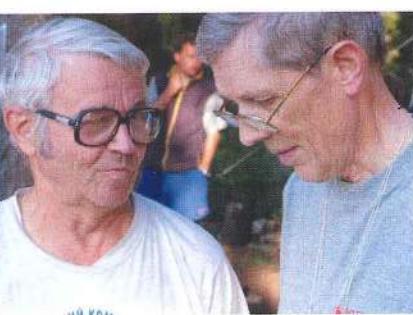
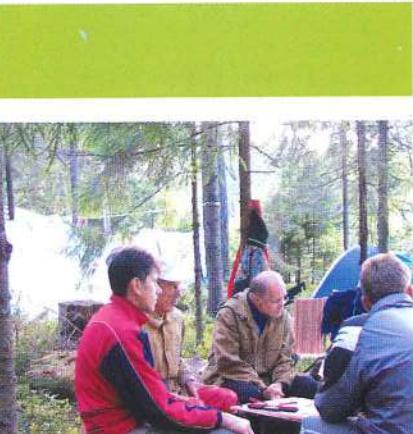
– Галина Васильевна Вершинина – педагог дополнительного образования ГЦДЮТЭ г. Кирова;

– Николай Леонидович Шипов – работник ЦДЮТЭ Нижегородской области;

– Александр Васильевич Бушинский, Рем Николаевич Кузьмин, Валерий Григорьевич Китаенко – представители глубокоуважаемого старшего поколения, известные в среде ориентировщиков.

Руководили экспедицией вице-президент ФСО России Юрий Брониславович Янин и патриарх российской картографии Виктор Максимович Алешин.

На следующий же день после приезда под профессиональным руководством Виктора Максимовича был обустроен быт, так что цивилизация показалась не такой уж далекой. Все, как полагается: рабочий, он же обеденный, стол, скамейки, информационный щит, совсем по-домашнему обустроенная кухня и «семейный очаг», вместительный погреб, яма для мусора, туалеты. Все продумано, просчитано, укрыто на случай непогоды. Но на погоду пока не приходилось жаловаться.



Каждый день начинался с традиционного построения в 7.30 и напутственного слова Главного инспектора «всех Руси» Виктора Максимовича Алешина. Затем все по расписанию: завтрак, лекционные, практические занятия, обед, снова лекции, задания, практика, ужин. После ужина Сергей Болотов демонстрировал слушателям возможности электронной программы ОСАД.

Вот основные темы и направления, по которым проходило обучение в экспедиции:

- «Модель информативности и проходимости (МИП) в спортивном ориентировании бегом»;

- «Теория планирования дистанций для различных возрастных групп на основе МИП»;

- «Технология планирования дистанций для многодневных соревнований с большим количеством возрастных групп и видов программ»;

- «Организация центра эстафет и индивидуальных соревнований с рассеиванием. Зрелищность соревнований»;

- «Должностные обязанности заместителя главного судьи по СТО, старшего начальника дистанции, начальников дистанций»;

- «Технология постановки дистанций и ее обслуживание во время соревнований»;

- «Инспектирование дистанций».

В общем, расслабляться было некогда. Что и понятно. Экспедиция – серьезное дело, и задачи перед нами стояли серьезные: научиться грамотно планировать и ставить дистанции для различных возрастных групп и дисциплин, выбирать центр соревнований, профессионально инспектировать. Может быть, от успешности проведения таких мероприятий, зависит будущий успех в развитии всего российского ориентирования?

По завершении экспедиции участники были аттестованы в качестве начальников дистанций и инспекторов, получили государственные свидетельства о повышении квалификации. Но это впереди.

А пока... После целой недели почти сидячей и, в основном, умственной деятельности, мы вырвались в родной и любимый лес. Началась серьезная подготовка к Чемпионату России среди КФК и СК. Работы было немало. Проверяли «точки», «забивали» колы, готовили тиражи карт. Каждый знал и добросовестно выполнял свое дело. Мы готовились к соревнованиям, где каждый из нас должен был пройти «боевое крещение».

К началу соревнований испортилась погода: резко похолодало, подул северный ветер, начались дожди. Батюшка Селигер показывал свой характер, но не долго. Уже через три дня потеплело, ветер утих, и вновь засверкали на солнце прозрачные воды великого озера.

Чемпионат России – серьезное испытание. Были здесь и бессонные холодные ночи, согретые горячим чаем и теплой душой Василича. Были

продрогшие и промокшие «до нитки» ребята-контролеры, и строительство моста (просто глянцевое) под умелым руководством Виктора Максимовича, и подведение итогов после каждого дня соревнований. Была даже экскурсия, в день отдыха, на остров Столобный, к известному монастырю Нилова Пустынь.

Соревнования прошли. Кому-то понравились, кто-то, может быть, остался недоволен. Но что бы ни говорили, ребята из службы дистанции во главе с заместителем главного судьи по СТО С.Б.Болотовым выполнили свою работу замечательно!

Экспедиция тоже подошла к своему завершению. Вечером 19 августа состоялся прощальный ужин. Делились впечатлениями, высказывали мнения.

По словам Сергея Васильевича Бондаренко: «Обучение такой формы следует проводить и в дальнейшем. Основное – это ликвидация безграмотности в спортивно-технической части на настоящий, современный момент. Это новый подход к картам, планировке и постановке дистанций по моделям информативности и концепциям дисциплин. И далее – общение, обмен опытом, психологическая совместимость».

Дима Мужилко на вопросы: «Какова цель приезда?» и «Как может повлиять экспедиция на развитие ориентирования в Тверской области?» ответил: «Когда собирался в экспедицию, особых целей и задач перед собой неставил. Хотелось отдохнуть, узнать, понять. Думаю, человек, желающий познать новое, приобрести опыт, человек мыслящий, побывав в экспедиции, приобрел все, что хотел. Неизвестно, пригодится ли это в дальнейшем каждому из нас, не все зависит от человека. Но точно знаю, что для молодежи это очень нужно. Что касается значимости экспедиции для Тверской области... Надеюсь, это способствует развитию ориентирования. Но для этого требуются молодые, перспективные, желающие работать и приносить пользу людям».

На следующее утро на торжественном построении были выданы свидетельства об аттестации и повышении квалификации, большие фотографии участников экспедиции, был спущен государственный флаг России. За короткое время мы демонтировали лагерь, погрузили вещи и оборудование на лодки и катер.

И вот уже мы стоим на палубе, и катер увозит нас все дальше от «необитаемого острова», ставшего почти родным за эти 18 дней. Можно и уверенно сказать, что каждый открыл для себя (или в себе) что-то очень-очень важное, так что теперь интересней будет жить на этом свете и каждый раз ставить перед собой новые цели!

История современного компаса или как появились компасы SILVA

Появление компаса изменило мир. С помощью этого нового, поистине революционного прибора моряки могли более точно ориентироваться, человек пересек океаны и открыл новые земли. Даже имея под рукой все новейшие достижения науки и техники, путешественники все равно обращаются к компасу, чтобы тот указал им верный путь.

Кто изобрел компас?

Легенда гласит, что первые компасы появились в древнем Китае. Первое упоминание о компасе датируется IV веком до н.э. и связано с фен-шуй, учением об организации пространства. Китайские прорицатели использовалиrudные камни, минералы, в состав которых входил оксид железа, выравнивающиеся в направлении север-юг. Так появились первые компасы. Китайцы сконструировали компас на квадратной пластине с обозначениями основных направлений и созвездий. Указателем направления служил прибор в виде ложки, сделанной из рудного камня, а его конец всегда должен был указывать на юг.

Первое письменное упоминание о компасе встречается в работе одного китайского математика и датировано 1050 годом. Шен Куа писал об использовании некоего инструмента для навигации с магнитной железной иглой. В Европе же, как гласит письменный источник, компас появился в 1190 году. Однако немногие понимали принцип работы компаса и в основном полагались на различные суневерия. Так, например, капитан корабля считал, что если матросы поедят лука, то это может исказить показания компаса. Тем не менее, полезным прибором с годами стали пользоваться все чаще. Арабы и викинги прибегали к помощи компаса во время своих плаваний в начале и середине XIII века.

Развитие компаса

В XVII веке иголку заменили на параллелограмм. В 1745 году англичанин Гоун Найт изобрел компас со стальной иглой, доказав, что таким образом магнитное притяжение сохраняется дольше. Позже для защиты иглы компас был помещен в медный корпус, внутри которого находился воздух, чтобы игла могла свободно двигаться. Такие компасы существуют и по сей день и называются воздушными или стандартными.

Тем не менее, некоторые проблемы с использованием прибора все же оставались. Игла магнитного компаса долго не приходила в состояние покоя. Самый эффективный способ, который используется и в современных компасах, заполнить корпус жидкостью, которая уменьшала бы амплитуду колебаний и быстро останавливалась указатель в нужном направлении. Современные производители компасов бережно хранят свой секрет состава этой жидкости.

Компасы и спортивное ориентирование

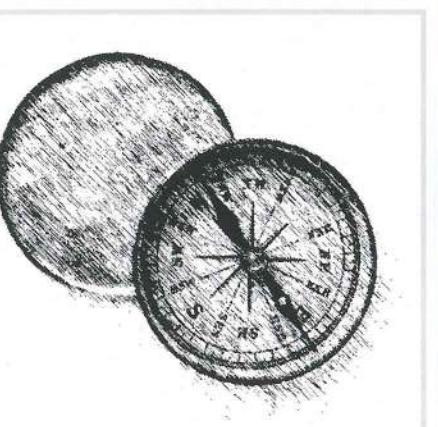
Как известно, наш вид спорта появился в XIX веке в Скандинавии. Изначально навыки ориентирования использовались в военном деле. В 1919 году в Швеции Эрнст Килландер придумал правила для ориентирования как вида спорта.

С годами ориентирование становилось все более популярным, и появилась необходимость в лучшем и более надежном компасе. За это взялись четыре знаменитых спортсме-

на в то время: Гуннар Тилландер и братья Арвид, Алвар и Бьёрн Кильстрём. Объединив свои технические способности и опыт в ориентировании, они создали жидкостный компас, который отвечал всем требованиям.

Корпус компаса теперь крепился к прозрачной пластинке, которая служила одновременно и углеродом, и находила направление, что было очень удобно. Магнитная стрелка замедлялась в течение 4 секунд благодаря жидкости в компасе, тогда как в старом компасе на это уходило до 30 секунд.

Вскоре после своего изобретения со старовым капиталом в \$200 Тилландер и братья Кильстрёмы образовали собственную компанию. Тилландер отвечал за технические и производственные вопросы, а Кильстрёмы занимались продажами и привлекали клиентов. С 13 декабря 1933 года началось массовое производство и продажа компасов SILVA, что невероятно способствовало развитию спортивного ориентирования.



В 1971 году Бьёрн Кильстрём помогал в создании Федерации спортивного ориентирования США и сам встал во главе ее на несколько лет. До самой своей смерти в 1995 году он всячески содействовал развитию ориентирования.

С тех самых пор, как Кильстрём основал SILVA в США, наша компания славилась своей точной и надежной продукцией, среди которой есть модели, созданные специально для новичков, а также для профессиональных ориентировщиков. На все компасы SILVA даётся гарантия от различных внешних повреждений, а точность показаний считается по жизненному.

История современного компаса, спортивного ориентирования и компасов SILVA

IV в до н.э. – первые сведения об использовании компаса в древнем Китае.

1745 – англичанин Гоун Найт изобретает компас со стальной стрелкой.

1919 – Эрнст Килландер положил начало современному спортивному ориентированию в Швеции.

1933 – Гуннар Тилландер и братья Кильстрёмы создают компанию «Сильва» в Швеции. Изобретение транспортировочного компаса..

1936 – Создание компании «Сунто» в Финляндии.

1946 – Бьёрн Кильстрём переезжает в США, создает компанию «Сильва Компас» в Ла Порте, штат Индиана, занимается развитием спортивного ориентирования в США.

1948 – Создание компании «Сильва Лтд.» в Торонто.

1970 – Первый чемпионат по спортивному ориентированию в США, штат Иллинойс.

1971 – Создание Федерации спортивного ориентирования в США.

1973 – Компания «Джонсон Аутдорз Инкорпорэйтд» покупает американскую «Сильва компас».

1985 – Компания «Джонсон Аутдорз Инкорпорэйтд» покупает канадскую «Сильва компас».

1988 – Ориентирование признано видом спорта класса С в американском Олимпийском движении.

1993 – Бьёрн Кильстрём способствует организации ЧМ по спортивному ориентированию в государственном парке Харимана, США.

1995 – Бьёрн Кильстрём умирает в Стокгольме в возрасте 84 лет.

1996 – «Сильва» (Швеция) покупает компанию «Брантон», а также занимается продажей компасов «Нексус» (Nexus).

2000 – Слияние «Сильва» (Швеция) и «Сильва Продакшн».

2000 – «Амер Груп» (Финляндия) покупает компанию «Сунто».

2003 – Модель компаса «Сильва Рэнджер CL» удостаивается высшей награды журнала «Эдиторс Чойс».

Брук Уилсон,
PR-менеджер
компании "SILVA"

Тренировки вместе или у каждого свой путь?

Антиtti Рюоянен

Ориентирование – это индивидуальный вид спорта. Во время своего выступления спортсмен полностью несет ответственность за свои действия. Сзади нет вратаря для подстраховки, как в футболе, и на других спортсменов надеяться не приходится. Однако, несмотря на то, что на дистанции ориентировщик действует самостоятельно, это вовсе не означает, что и тренироваться нужно в одиночестве. У профессиональных спортсменов принято тренироваться вместе, а для клубов организация совместных тренировок – одно из главнейших занятий.

Упражнения, направленные на улучшение навыков ориентирования, принято устраивать сразу для группы спортсменов. Более того, считается, что в одиночку делать это гораздо менее успешно и к тому же накладно.

Планирование и составление дистанции, маркировка КП, создание карты и прочие организационные работы требуют много времени и усилий. Поэтому когда все для занятий готово, имеет смысл предложить это не одному ориентировщику, а сразу нескольким. Так большое распространение получили тренировки для спортсменов из нескольких клубов сразу.

Следует заметить, что совместные тренировки ни в коем случае не снижают возможности развития навыков ориентирования. Так календарь занятий на неделю может включать в себя занятия ОФП, игры с мячом, групповые забеги, занятия в зале, прогулки по лесу, лыжи, занятия на развитие координации и т.п.

Обеспеченной популярностью групповые занятия пользуются в зимний период, когда спортсмены тренируются каждую неделю, иногда даже без учета возрастной разницы.

Каждый спортсмен развивается по-разному

С точки зрения тренера организовать групповые тренировки – непростая задача, потому что каждый спортсмен индивидуален. Поэтому стандартная программа занятий не всегда подходит всем спортсменам. Известно, что упражнения, которые делает группа, неизбежно окажутся полезными для всех ее членов. Менее опытный спортсмен бывает тяжело, а те, кто покрепче, получают недостаточно нагрузки.

В то же время ориентирование – это вид спорта, в котором важна выносливость, а результата можно достичь только упорным трудом. Ориентировщик должен сам уметь находить оптимальные для себя способы тренироваться.

На самом деле ориентировщики часто тренируются вместе, более того известно, что некоторые упражнения гораздо приятнее и полезнее делать в группе, чем одному.

Например, при занятиях бегом с ускорениями пульс спортсмена заметно учащается. Ориентировщики уделяют достаточно много времени игровым видам спорта, которые развивают физиологические особенности спортсменов, такие как координация движений. Игровые виды спорта помогают спортсмену расслабиться и сделать передышку между тяжелыми упражнениями.

Бегающие эстафеты не тренируются поодиночке

Какова все-таки мотивация совместных тренировок? В ориентировании эстафета – одна из причин. Команда должна тренироваться вместе.

Для многих ориентировщиков летние эстафетные соревнования – один из главных стимулов тренироваться. На общих занятиях можно получить неплохую подготовку, к тому же, глядя на товарищей, появляется стимул. Ведь ленивый спортсмен вряд ли один выйдет на пробежку, если на улице моросит дождь. Зачем же бегать в одиночестве, когда в компании это делать гораздо веселее?

Журнал «Сунниская», №3, 2004

О технике правильного бега в общих чертах

Мари-Кэтрин Бруно

В этот раз материал для своей статьи я брала из собственного неудачного опыта, так как всегда стараюсь учиться на своих ошибках и делать выводы. Сразу же должна опровергнуть сложившееся мнение о том, что я опытный бегун. На самом деле, я очень плохо и неправильно бегаю. Но давайте по порядку.

В 1994 году клуб «Орнитиинг Квебек» (Orienteering Quebec) организовал тренировочный лагерь для молодых ориентировщиков и новичков, в составе же тренеров был сам Марк Адамс (Mark Adams). На одной из тренировок Марк прошел со мной весь мой путь и в конце поинтересовался, почему я не бежала, а шла. Я не знала, что ответить. Наверное, отчасти это из-за того, что я никогда и не бегала (я начала заниматься ориентированием чуть ли не по ошибке, после волейбола и горных лыж). Еще я думаю, что не бегаю, возможно, из-за того, что на скорости боюсь совершить ошибку (до сих пор в лесу чувствую себя немного неловко).

Тем не менее, Марк совершил чудо и сумел научить меня бегать, и в следующем году я начала работать по совершенно другой программе. Моя техника в корне изменилась, как и мои результаты на соревнованиях. Вместе с этим, однако, пришло и понимание, что бегун я все же некудышний!

Так я бегала, пока в моей жизни не возник еще один человек и опять перевернулся все с ног на голову. Это случилось в 1996 году на соревнованиях в штате Нью-Йорк. Марк Домини (Mark Domini), не задумываясь, сообщил мне, что я бегаю, как маленькая девочка. Я, конечно, не поняла, что он имел этим в виду, но явно ничего хорошего. Когда я поинтересовалась, что же это значит, то получила такой ответ: во время бега я как бы раскидываю ноги в стороны, и это выглядит так, как будто бежит ребенок.

Ну, как это выглядит, меня, понятно, мало волновало, однако обеспокоило явно неверное техническое исполнение. Я начала следить за собой, и Марк перестал ко мне притираться (конечно, у него было еще много поводов для этого, но об этом я расскажу в следующий раз), так что, видимо, мне удалось с собой справиться.

Шли годы, я старательно следила за тем, как я бегаю. Однако, улучшение, по всей видимости, не происходило так быстро, как бы мне хотелось, хотя в других видах спорта (например, ходьба на лыжах) я вполне преуспела. Единственное, что не давало мне идти вперед, это постоянные травмы: повреждение подколенного сустава, боли в нижнем отделе спины и ишиас – неплохой набор для бегуна (или стремящегося стать им). К сожалению, тогда я не понимала, что все это из-за неправильной техники

Что необходимо для правильной техники бега

Многие не уделяют времени правильной технике бега, полагая, что это должно получаться само собой. Однако бегать гораздо сложнее, чем, например, быстро идти. В конце концов, правильные навыки бега помогут вам:

- 1) Делать все намного эффективнее. Не будет необходимости совершать ненужные движения и можно направить все свои силы на главную цель.
- 2) Снизить риск получения травмы. Во время бега ступня ударяется о землю с силой, втрое большей нашего веса (тогда как во время ходьбы эта сила составляет лишь половину нашего веса). Соблюдение правильной техники бега, а также хорошая спортивная обувь помогают уменьшить стресс в костях и мышцах.

Правильная техника бега

Первое понятие, которое я введу, называется «бег выпрямившийся». Это значит бежать легко, на мысках (а не на пятках), с прямой спиной, бедра и ноги напряжены (не приседайте). Представьте, что вы едва касаетесь земли, как будто вы летите (см. Оценку положения бегуна). Можно также попросить своих товарищей посмотреть и описать, как вы бегаете. Можно использовать и различные упражнения для улучшения техники бега. Они имитируют правильную технику и помогают вам к ней привыкнуть. Чем больше вы занимаетесь, тем лучше, эффективнее и безопаснее будут ваши

выступления.

Для примера я расскажу об одном таком упражнении, которое называется маршировочное. Его описал Марк Холройд, спортивный психолог из Бристоля.

Маршировочное упражнение

Это упражнение нужно делать сначала медленно, затем постепенно увеличивать скорость по мере того, как вы будете себя чувствовать увереннее. Вы не должны забывать при этом прямо держать спину и следить за движениями рук и ног, положением колена и т.п.

1. Начните с медленной ходьбы на мысках, пятки не должны касаться пола. Шаги должны быть небольшими (30-45 см в длину).

2. Поднимите правую ногу и согните ее в колене (или левую, если вы левша) так, чтобы бедро оказалось параллельно полу. Лодыжку прижмите к бедру, а мысок должен смотреть вверх.

3. Делайте шаг и после того, как вы наступите на левую ногу, встаньте на мысок и выпрямите левое колено. Не забывайте при этом спину держать прямо, а руки должны двигаться в такт вашим шагам.

4. Повторяйте упражнение, поднимая правое колено до уровня бедер, при этом левая нога идет обычно.

5. Помните, что это упражнение нацелено на улучшение техники, так что делайте его медленно и качественно.

6. Меняйте ноги, чтобы нагрузка была равномерной.

Важно!

Упражнения на улучшение техники нужно делать до основной тренировки, потому что здесь требуется особенная концентрация и силы. Очень полезно постараться закрепить полученные навыки во время последующего занятия. Маршировочное упражнение можно частично использовать в качестве разминки, причем не только мышц. Оно поможет настроиться на правильный лад перед пробежкой.

Подобные упражнения лучше всего делать на ровной местности, чтобы не нужно было смотреть под ноги, когда важнее следить за своим телом.

Во время упражнений на улучшение техники ваши колени и бедра подвергаются большой нагрузке, так что не забывайте сделать растяжку заранее.

Жалко, что я не знала всего этого раньше, когда только начинала бегать. Жалко, что раньше никто не сказал мне, что правильно бегать чрезвычайно важно, и не указал мне на мои ошибки!

Я надеюсь, что эта статья будет вам полезна!

Хочу выразить особенную благодарность Мартину Пардо за его неоценимые советы. Мартин, когда-нибудь я стану отличным бегуном!

Оценка положения бегуна

Часть туловища	Правильное положение для бегуна
Голова	Голову нужно держать прямо, взгляд устремлен вперед.
Плечи	Плечи расправлены. Не ссутульствуйте.
Руки	Локти согнуты, предплечья параллельны полу. Движение рук свободное взад-вперед.
Кисти рук	Кисти сжаты в кулак (большой палец снаружи), но не напряжены. Представьте, что между пальцев у вас чипсы, которые не хотелось бы ни разломить, ни уронить.
Корпус	Как я уже говорила, нужно прямо держать спину. Это способствует лучшей работе диафрагмы, вам будет легче дышать. Не наклоняйтесь вперед, т.к. это усиливает напряжение в нижней части спины и может стать причиной травмы.
Бедра	Бедра должны оставаться прямыми и двигаться в одной плоскости
Ноги	Ноги должны быть расслаблены. Фокусируйтесь на том, что вы поднимаете ногу от земли, а не отталкиваетесь. Позвольте именно коленям вести вас вперед, а не ступням. Если вы пытаетесь увеличить шаг путем вытягивания ноги, этим самым вы можете провоцировать травмоопасную ситуацию.
Ступни	Ступни направлены вперед и находятся ровно на уровне бедер. Приземляйтесь на подушечки пальцев, а не на пятки.

Разумные тренировки – это как?

Аста Флейт

Вдохновение и мотивацию для занятий можно почерпнуть из истории ориентирования. Например, Юхапекка Тукиайнен в своей книге «Разумные тренировки», посвященной оздоровительному спорту, пишет, что если хотя бы во время утренней пробежки спортсмен был в отличном настроении и хорошей форме, это состояние остается на весь день.

Сам Юхапекка утверждает, что в течение многих лет он тренировался неверно, постоянно находясь в поиске этого состояния упоения и пытаясь достичь его многими часами занятий. Через какое-то время он решил прекратить сражаться с собственным телом и обратился за помощью к профессионалам. По мнению Тукиайнена, в нашем организме есть проблемные места, на которые можно и нужно воздействовать. Это кровеносные сосуды, которые переносят кислород и питательные вещества мышечным клеткам и нервам.

Как известно, кислород необходим кровеносным сосудам, особенно во время упражнений на выносливость. В человеке около 5 литров воды, а длина всех кровеносных сосудов составляет до 150 километров. Так кровь в нашем организме в течение дня направляется на разные задания.

Например, во время еды большая часть всего объема крови в организме сосредотачивается в пищеварительной системе. Когда человек отдыхает, кровь приливает к мозгу и прочим внутренним органам. Вся мышечная масса в состоянии покоя получает всего лишь один литр крови в минуту, тогда как во время активных занятий этот объем увеличивается в 20 раз. Тукиайнен утверждает, что при небольшой нагрузке, когда поступающего объема крови только-только хватает, чтобы обеспечить мышцы гибкостью, появляются новые сосуды. В то же время такой вид тренировок очень важен для поддержания эластичности сосудов.

Любое движение возникает отчасти вследствие активности двигательных нервов. Все двигательные нервы никогда не задействуются, какая-то часть находится в покое, резерве. При медленной ходьбе активизируются медленные нервные клетки, если же начать двигаться активнее, тут же «просыпаются» и быстрые. Если спортсмен не в лучшей форме, большая часть двигательных нервов находится в пассивном состоянии, и мышечные клетки теряют активность. На них нельзя рассчитывать дальше, например, если нужно проявить усилие и подняться в горку. Большая часть двигательных нервов задействуется как следует при тренировках в тренажерном зале, направленных на определенные группы мышц.

Тукиайнен считает, что все нужно делать постепенно и нет никакого смысла начинать тренировку, если ваш организм к этому не готов. Здесь он приводит пример из собственного опыта, когда на одном турнире ему пришлось весь день бегать по холмистой местности. Почти сразу же после бойкого старта Юхапекка почувствовал усталость и затем уже передвигался с большим трудом и, естественно, никакого удовольствия от соревнования он не получил. В итоге ему пришлось прерваться и восстанавливать свои силы. Следующий день, к счастью, удался, а подъем в гору еще никогда не казался Тукиайнену таким легким.

По мнению Тукиайнена, занятия оздоровительным спортом не должны быть утомительными, а если вы все же сильно устаете, значит, что-то вы делаете неверно. Вообще-то, для нашего организма нормально и правильно быть в хорошей форме. Часто мы забываем и не придаём значения тому, насколько мало мы двигаемся и не представляем свою жизнь без машин, лифтов и пультов. Вот так и образуются в нашем организме «заторы», которые становятся причиной одышек и невероятной усталости.

Источник: Юхапекка Тукиайнен. «Разумные тренировки», 2001.
Журнал «Сууннистая», №3, 2004

Занятия в ситуации суперкомпенсации особенно полезны Когда лучше всего тренироваться?

Марко Вапа

В 60-х годах XX века спортивные тренеры развили теорию о суперкомпенсации, которая определяет, когда спортсмену нужно тренироваться. Несмотря на постоянную критику, многие тренеры предпочитают придерживаться именно этой теории. Что же это за ситуация суперкомпенсации? Как она появляется? И как ее распознать?

Появление ситуации суперкомпенсации

Во время тренировок степень нашей работоспособности легко вычислить. После отдыха она возвращается на прежний уровень, а иногда и становится выше. Таким образом, проявляется эффективность тренировки или так называемая суперкомпенсация.

Для того чтобы занятия оказались действительно полезными, а навыки спортсмена развивались и дальше, нам имеет смысл научиться тренироваться именно во время наступления суперкомпенсации.

Определение суперкомпенсации

Для максимально точного определения суперкомпенсации есть много разных способов. Я расскажу о ее прогнозировании, последующем анализе, контрольных измерениях и пр.

Прогнозировать значит знать, каким образом то или иное упражнение оказывает влияние на спортсмена. Мы, например, можем включить в программу тренировок упражнения на подъем в гору и посчитать с точки зрения физиологии как быстро мы восстанавливаемся после них. Затем мы подъем в гору заменяем каким-нибудь еще упражнением на выносливость и т.д.

Этот способ, конечно, не очень точный, поскольку наши мышцы постепенно (приблизительно через неделю) привыкают к возрастшей нагрузке, и эти упражнения нам с каждым разом даются нам все проще и проще.

Последующий анализ

Для определения суперкомпенсации можно проанализировать свою тренировку. Для этого ведут дневник занятий или же изучают изменение пульса спортсмена на протяжении всей тренировки.

Бывает, что спортсмен чувствует себя не в форме и все же начинает занятия, которые, естественно, не приводят к желаемому результату. Мы подсчитываем, например, все тренировки за последний год, когда спортсмен тренировался уставший. Чем меньше оказывается это число, тем чаще спортсмен удавалось тренироваться во время суперкомпенсации.

Контрольные измерения

Еще один действенный способ определения суперкомпенсации – с помощью различных измерений

Финские тренеры используют такие средства измерения, как уровень молочной кислоты, частота пульса и пр.

Повышенный уровень молочной кислоты всегда является признаком суперкомпенсации. То же самое можно сказать и об измерении частоты пульса, которая у всех людей разная и при одинаковых нагрузках.

Для определения суперкомпенсации можно использовать и другие способы, например, занятие на беговой дорожке или утреннюю пробежку. По последующему состоянию спортсмена можно будет сказать о его состоянии на день вперед.

Несмотря на то, что все эти способы достаточно точны, зачастую пугает утомительность их использования. Поэтому мы не пользуемся ими каждый день.

Слушайте свое тело

Чтобы узнать о наступлении суперкомпенсации, достаточно внимательно к себе прислушиваться. Многие профессиональные спортсмены настолько чувствуют свое тело, что могут в момент выстроить график собственной работоспособности и определить на нем подъемы и падения.

Во время суперкомпенсации мы ощущаем новый прилив сил и энергии, чувствуем себя сильными и крепкими. Вот тогда и нужно тренироваться!

Журнал «Сууннистая», №3, 2004

Мелкие соревнования – хороший способ потренироваться

Деннис Уайлдфогель

Многие ориентировщики никогда не тренируют свои навыки ориентирования. Так как же идти вперед? Ответ прост: если вы сталкиваетесь с ориентированием только на соревнованиях, это время и нужно использовать в качестве тренировки.

По дороге на соревнования подумайте, какие навыки вы бы хотели сегодня потренировать. Может быть, посчитать скорость или прохождение КП? Выстройте как следует ваши планы.

Один из лучших способ улучшить собственные навыки ориентирования – это проанализировать свой маршрут после того, как он уже пройден. Отметьте на карте ваш путь. Это заставит вас вспомнить ваши действия и то, что вы видели вокруг. Если вам это не удается, это будет означать только то, что на местности вы были недостаточно внимательны. По карте проверьте, были ли у вас лучшие альтернативы выбора маршрута, проанализируйте свои ошибки. Помните, что очень часто мы совершаем ошибку из-за того, что игнорируем важные детали местности, которые нам многое подсказывают.

После окончания соревнований можно обсудить дистанцию с другими участниками, как и на что они ориентировались в различных ситуациях (подсчет шагов, указатели). Очень важно уметь извлекать урок не только из своих ошибок, но и из чужих.

По дороге домой постарайтесь оценить, удалось ли вам потренировать те навыки, которые вы планировали, когда вам удалось себя проявить лучше всего. Этот последующий анализ очень важен, так как это и есть наш урок.

Подумайте, сказала ли ваша концентрация на тренировке навыков отрицательно на выступлении в целом? Может быть и так, но если у вас есть возможность тренироваться только на соревнованиях, вам придется жертвовать иногда результатами во имя собственного прогресса в ориентировании.

ТРИ КИТА

Смоленск – город русской славы и воинской доблести. История Смоленска уходит своими корнями в седую старину. Воздвигнут город на семи холмах, на торговом пути «из варяг в греки» и, как засвидетельствовал летописец, уже в IX веке был «велик и мног людьми». После 10-ти летнего перерыва, вызванного организацией и становлением национального парка «Смоленское Поозерье», спортсмены-ориентировщики России вновь собрались на возрожденный, проводимый в 19-й раз, традиционный международный турнир «Приз Пржевальского», параллельно состоялась 1-ая Матчевая встреча учащихся Беларуси и России.

Риск

Организаторы соревнований пошли на определенный риск, взявшись за проведение этих соревнований. Уже много лет «Приз Пржевальского» не проводился, и ориентировщики успели подзабыть и уникальный ландшафт данной местности, и смоленское гостеприимство. Средства и нервы, вложенные в подготовку турнира, на первый раз, естественно, не окупились. В тоже время – кто не рискует, тот не выигрывает!

Новые технологии

Конец XX-го и начало XXI-го века ознаменовались бурным развитием информационных технологий. Не осталось в стороне и спортивное ориентирование. Поэтому на прошедшем

турнире была использована система электронной отметки «SFR system orienteering». Станция на КП записывает на «чип» каждого участника время и номер КП. Участник получает информацию о сплит-таймах сразу после финиша в виде распечатки на принтере.

Судьи

Традиционный вопрос: «А судьи кто?». Состав судейской бригады укомплектован сотрудниками ДЮСШ-6 г. Смоленска. Организатором и главным судьей соревнований стал директор ДЮСШ Николин М.В. (СРК), главный секретарь – Малахова Г.Ю. (1 кат.), зам главного по СТО – Хвастовский С.А. (1 кат, МС). Зам. гл. по орг. вопросам – Скрипцова Е.В., зам. гл. по информации – Иващенко Е.В., зам. гл. по кадрам Короткина Н.Н. Все судьи из Смоленска. За компьютерное обеспечение и точность электронной отметки отвечал Александр Курдюмов (г. Санкт-Петербург). Инспектор дистанций – Матвеев В.П. (г. Обнинск, Калужской обл.).

Участники

География участников турнира «Приза Пржевальского», как всегда, была достаточно пестрой. Москва, Санкт-Петербург, Владивосток, Старый Оскол, Брянск, Якутск, Самара, Смоленск, Красноярский край прислали своих представителей. Из зарубежья, ближнего и дальнего (турнир все-таки носит статус международного), традиционно массово была представлена соседняя Белоруссия (Минск, Витебск, Могилев) – все же матчевая встреча. Но, что особенно удивило и порадовало, – добрались до смоленской земли даже ориентировщики из Германии.

Местность

На этот раз соревнования проводились в районе озера Баклановское на разнообразных ландшафтных формах ледниково-го происхождения южного предела Валдайского оледенения. Уникальна рельефная зона с ярко выраженным крупными вытянутыми грядами и микроформами на склонах, различной конфигурации.

«ПРИЗА ПРЖЕВАЛЬСКОГО»

Соревнования проводились в районе озера Баклановское на разнообразных ландшафтных формах ледниково-го происхождения южного предела Валдайского оледенения. Уникальна рельефная зона с ярко выраженным крупными вытянутыми грядами и микроформами на склонах, различной конфигурации.

Содержание

Соревнования – это проверка сил, претензий и амбиций каждого из участников действия под названием «Приз Пржевальского».

Итак, первый день соревнований. Классическая дистанция. Не отступая от традиции, отделим особое внимание сильнейшим. У мужчин дистанцию длиной 8590 м с 21 КП быстрее всех преодолел Виталий Майоров (Смоленск) с результатом 1:36.41. Второе Менее 30 секунд проиграл ему, занявший третье место Алексей Земсков (Владивосток). У женщин на дистанции 7200 м с 16 КП уверенно победила Наталья Гурченкова (Смоленск), ее результат – 1:33.42. Второе место заняла Анна Терещенко (1:35.50), выиграв у представительницы Старого Оскола Людмилы Хохловской, занявшей третье место.

Во второй день ориентировщики состязались на спринтерских дистанциях. У мужчин победу одержал мастер спорта Артем Данченков (Смоленск). Дистанцию длиной 5,4 км с 12 КП он преодолел за 36 мин 46 с. Представители Владивостока Алексей Земсков и Денис Дунаев заняли, соответственно, второе и третье место. У женщин в тройке призеров изменений не произошло: первое место – Наталья Гурченкова (47.01), второе место у Анны Терещенко (48.24), третье у Людмилы Хохловской (52.14).

В третий, заключительный день соревнований, у мужчин выиграл Денис Злобин (Могилев). Время победителя 54.02 (8230 м, 19 КП). Второе место занял Артем Данченков, уступив победителю всего 2 секунды. Третьим стал Петр Антонюк (Владивосток). У женщин дистанцию длиной 7200 м с 16 КП быстрее всех преодолела одна из сильнейших ориентировщиц России Алия Сидикова (58.30). Второе место у Натальи Гурченковой (1:00.25), третье у Людмилы Хохловской.

По сумме трех дней были подведены итоги

«Приза Пржевальского» и Матча учащихся России-Белоруссии. Вот имена победителей, у юношей: Хохловский Иван (М 12) из Старого Оскола, Языков Юрий (М 14) из Могилева, смолянин Данченков Денис (М16), Рыжков Сергей (М18) из Витебска; у мужчин-ветеранов: Языков Леонид (М40) из Могилева и москвич Кузьмин Владимир (М50). У девушки по сумме победителями стали: смолянка Данелюк Елена (Ж 12) и

Волкова Юлия (Ж 14), Шалунова Наталья (Ж 16) из Брянска и Басырова Маргарита (Ж 18) из Могилева. Среди женщин победили: Стрижкова Ирина (Ж 40), Владивосток, и москвичка Людмила Лабутина (Ж 50).

В матчевой встрече учащихся России-Белоруссии первое место заняла команда Смоленска, «серебро» досталось ребятам из Витебска, а «бронза» отправилась в Могилев.

Мини-ориентирование

Не забыли организаторы турнира и о повышении зрелищности спортивного ориентирования как вида спорта. Во второй день соревнований был проведен второй старт для всех желающих – так называемое «мини-ориентирование». Использовалась карта масштаба 1:500 и искусственные препятствия (натянутая пленка, имитирующая линейные объекты). Напряженная борьба на дистанции, прямые единоборства в момент отметки контрольных пунктов дали возможность зрителям с интересом наблюдать за этими стартами. Тишина на Баклановском озере нарушилась всплесками эмоций болельщиков!

Награждение

Награждали участников этих соревнований много раз: победителей и призеров каждого дня соревнований и по сумме трех дней, отдельно наградили победителей и призеров соревнований в мини-ориентировании и в командном зачете. Ну, а главные призы (электрочайники, миксеры, тостеры) достались победителям в группе МЖ «ЭЛИТА». Ими стали Наталья Гурченкова и Артем Данченков из Смоленска.

Стандарты

Стандарты в ориентировании бегом – потенци-

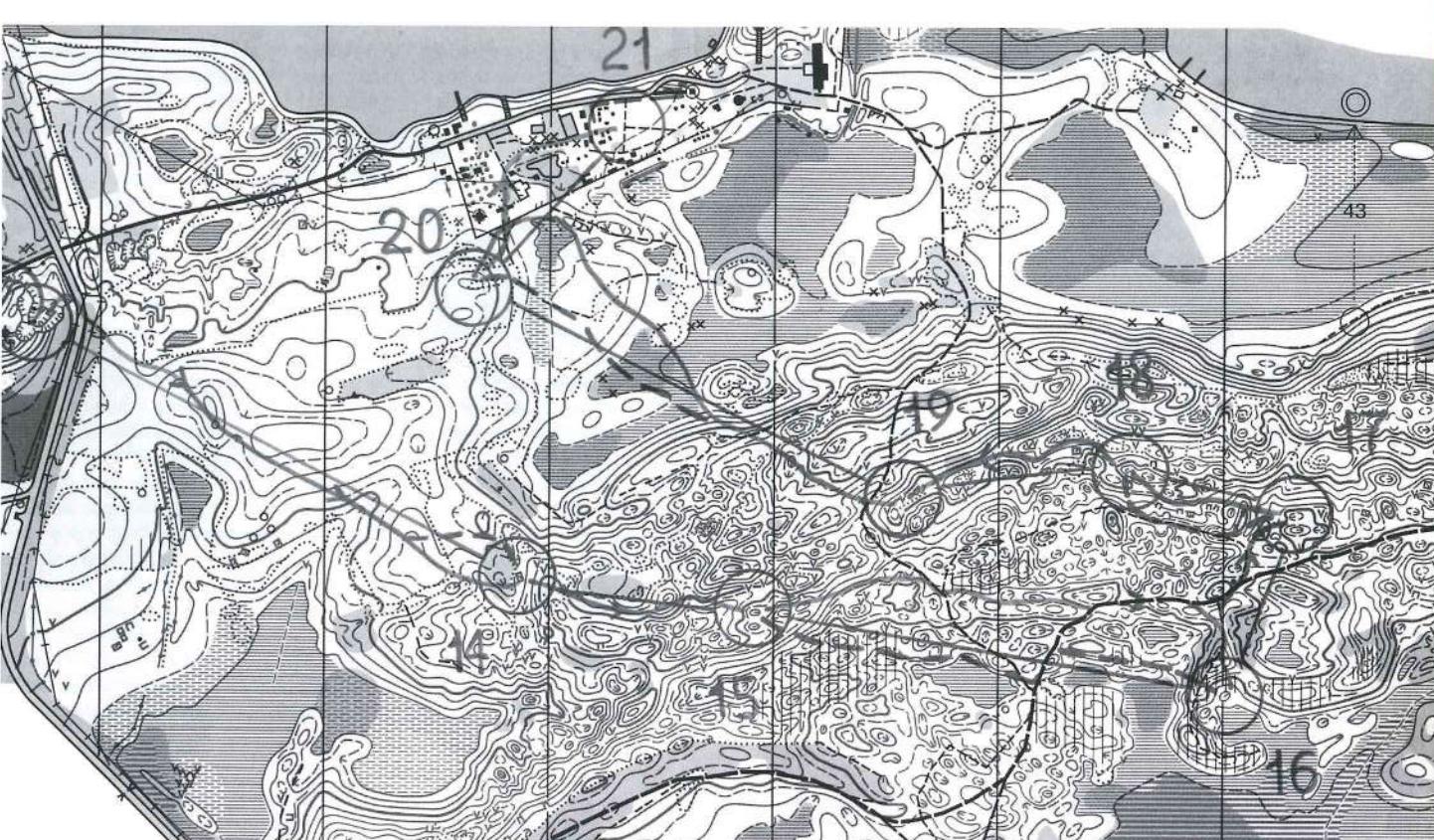
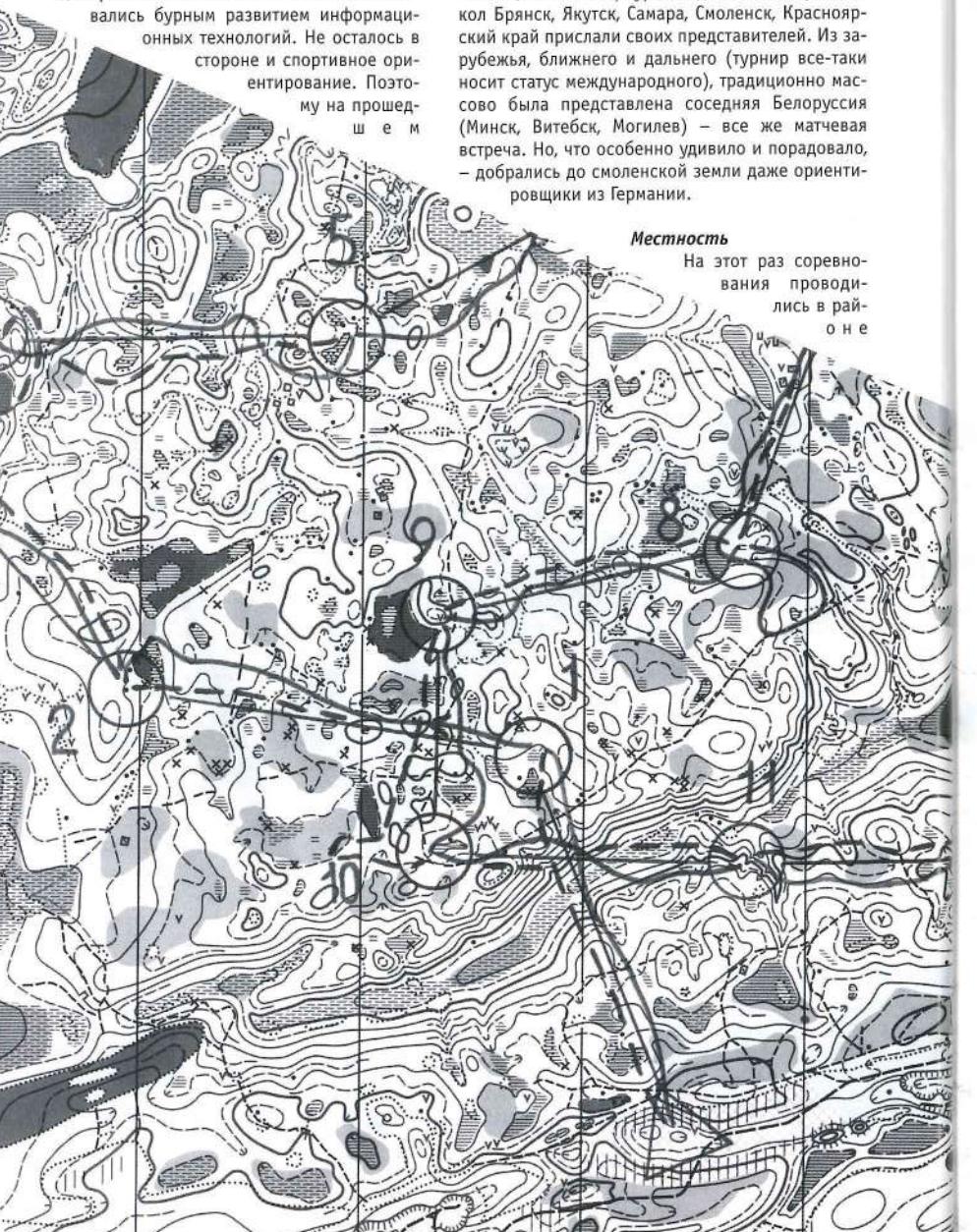
ально спорный вопрос. Традиционно, любая проводящая организация воздерживается от принятия стандартов, называемых извне, предпочитая вносить что-то свое, фирменное. Хорошо известно, что без тщательной подготовки стандарты не имеют никакой ценности, и прошедший турнир в очередной раз поставил вопрос: кто должен разрабатывать стандарты и отвечать за это? Ну, а спортсмены, посредством специально разработанной анкеты, оценили прошедшие в Смоленске соревнования. Так, достаточно высоко (по 10-ти бальной шкале) было оценено качество печати спортивной карты – 10,0 и 9,9 баллов (соответственно в 1-й и 2-й день); качество внесения дистанции – 9,4 и 9,4; соответствие местности (точность) – 7,4 и 7,1; соответствие параметров классу дистанции – 8,0 и 8,6; оборудование и финиш – 9,5 и 9,6; возможность для разминки – 9,1 и 8,3 балла.

Что может быть?

Возрождение «Приза Пржевальского» и, как следствие, возможность использовать уникальную ландшафтную зону для проведения соревнований любого уровня во многом зависит от всех ориентировщиков. Приглашаем всех поддержать своим участием усилия Федерации спортивного ориентирования Смоленской области по воссозданию еще одного центра ориентирования, что пойдет на пользу всем спортсменам. Председатель этой Федерации и директор соревнований Николин М.В. намерен, с помощью своего актива, и в дальнейшем строить свою деятельность, на трех китах: уникальной по сложности и разнообразию местности, высоком качестве спортивных карт и дистанций, а также продуманной организацией соревнований.

А в следующем году планируется проведение «Международного турнира Пржевальского» параллельно с матчем городов-героев в середине июня.

Федерация спортивного ориентирования Смоленской области:
Юрий Воронов, Михаил Николин,
Наталья Короткина.



Ревда – город паркового ориентирования



Ревда – типичный уральский городок. Расположен он в 45 км западнее Екатеринбурга, на границе Европы и Азии. Основу для развития спортивного ориентирования в городе заложил Юрий Николаевич Копытов. Первые соревнования состоялись здесь в далеком 1961 году.

44

В последние годы ориентирование в Ревде переживало не лучшие времена. Но именно здесь, при непосредственном участии руководства областной федерации (Игоря Шешенина) и местных организаторов в лице председателя городского спортивного комитета Алексея Кокшарова, а также энтузиаста спортивного ориентирования Владимира Белоглазова и руководства строительной компании «ВыСО» за последний год были организованы и проведены два Чемпионата Свердловской области. Один осенью, в программе летнего сезона, другой зимой – по лыжному ориентированию.

Что же объединяет и тот, и другой? Это «парковый формат» проведения, правда, в первом случае индивидуальный, а во втором – эстафетный. Соответственно, со всеми атрибутами бегового и лыжного паркового ориентирования, при одинаковом «парковом» масштабе 1:4000 и детализации. Хотя, если

рассматривать каждый из них по отдельности, можно выделить свои особенности. Карта и местность летнего этапа подготовлены в центре города, у памятника Ленину. Рядом парк Победы и жилые кварталы старой застройки со скверами и густо озелененными дворами. Это, скорее, городское ориентирование, хотя парковая зона здесь также присутствует.

Нижний Тагил, их получили Наталья Фрей и Василий Кондаков. Но это не самое главное. А главное в том, что соревнования при совместных усилиях организаторов, службы дистанции (Владимир Воробьев и Александр Дьяков) и самих участников удалось на славу. А город Ревда и его жители надолго запомнят бегающих в поисках КП по газонам и тротуарам спортсменов, пугающих прохожих и мирно сидящих на скамейках старушек.

Зимние соревнования были проведены несколько по иному. Местом проведения был выбран городской парк культуры и отдыха с прымкающим к нему стадионом, под обустроенной трибуной которого разместились участники. Территория парка представляет собой огороженное капитальным забором пространство, со спелым лесом хвойных пород и незначительным подлеском. Как и в любом парковом массиве, присутствовало большое количество троп, скамеек и аттракционов. А при стараниях службы дистанционников в течение трех дней была накатана густая сеть лыжных ходов, и все это было детально внесено на карту. Формой проведения соревнований была выбрана эстафета. И не случайно. Во-первых, эстафеты в зимней программе Свердловской области не проводились давно, во-вторых, имелся целый стадион для старта первого этапа и зрелищного финиша, и в третьих, эстафета должна быть самой динамичной и зрелищной из всех видов соревнований. Разумно соединив и смешав (2 мужчины и 1 женщина) все возрастные группы участвующих спортсменов, организаторы разбили их на три совмещенные: А – основные возрасты, Б – юношеские и В –

ветеранские, разбив их по двум забегам. Первый – группы Б и В, второй – А, после того как финиширует основная масса участников первого. Это было сделано для уменьшения плотности участников на КП и в районе, ведь площадь последнего составляла всего 0,25 кв.км. Все близко и все рядом. Неожиданно быстро «набегали» на участников пекрексты лыжней и КП, как свои, так и чужие.

Далеко не сразу, особенно на первом этапе, спортсмены смогли приспособиться к такому «парковому» масштабу. Многие «летали» и проскачивали с последующими возвращениями и соответствующей потерей времени. Даже «дернувшись» в сторону на 30-40 метров и потеряв при этом 10-15 секунд, в сумме можно было набирать минуты, что, в итоге, многие и сделали. А при среднем времени победителей 18-20 минут это уже солидный проигрыш, даже вне зоны видимости лидеров. Что и продемонстрировали многие спортсмены под зажигательные рассказы комментатора и музыкальные заставки посредством громкой связи. Победителями в группе А (из 17 команд) стала команда СК «Кедр» (Антон Мишкин, Елена Бондарь, Николай Бондарь), опередившая совсем не намного своих соперников из Нижнего Тагила (Стаса Изотова, Наталью Фрей, Александра Отинова). В группе Б не было равных юным спортсменам СК «Кедр», а в забеге ветеранов сразу две команды финишировали одновременно, судьи не смогли отдать предпочтение ни одной из них, и обе они разделили чемпионский титул – это команда СК «Кедр» и команда хозяев, сборная Ревды. Неплохой итог и успех не только ревдинского, но и всего областного ориенти-

рования. Потому что на карте Свердловской области появился еще один центр ориентирования, который успешно может проводить областные соревнования на высоком техническом и организационном уровне, используя «парковый формат» как самый зрелищный и динамичный.

Какие же выводы можно сделать из опыта проведения этих соревнований?

Прежде всего, следует отметить, что соревнования такого типа хоть и отличаются от классического, устоявшегося понимания спортивного ориентирования, тем не менее, вполне органично вписываются в его формат. Более того, соревнования такого типа можно и нужно проводить, причем даже на самом высоком уровне.

Ориентирование в городских условиях все равно остается, прежде всего, ориентированием, а не легкоатлетическим пробегом по городу. Важно выбрать интересный район и сделать правильную планировку дистанции. Точно также возможно качественное ориентирование на небольших площадях (в нашем случае пример – зимняя эстафета). Конечно, при этом сохраняются определенные требования к местности, и добавляется густая сеть лыжней и большое количество КП (даже возможно ложных).

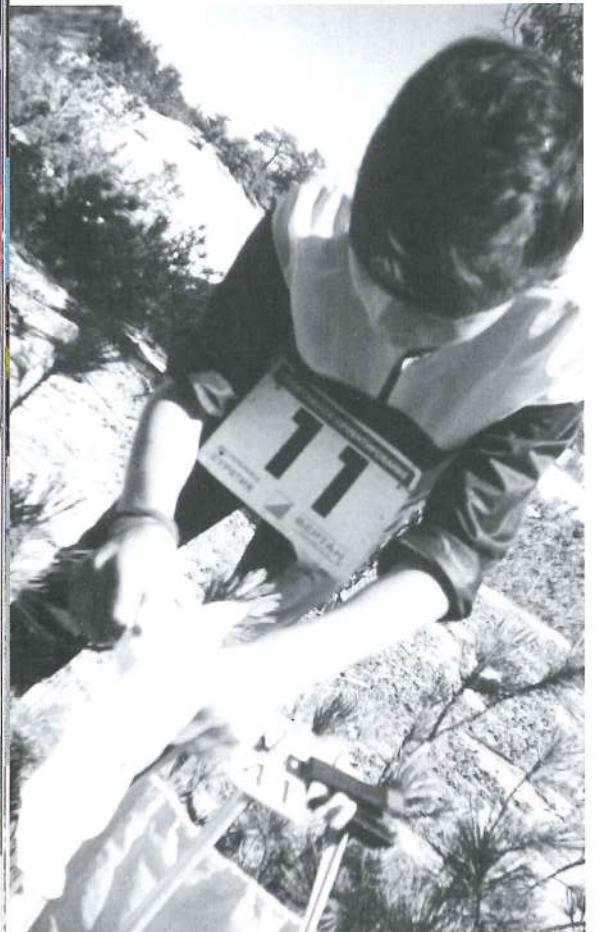
Наконец, главный вывод – соревнования по спортивному ориентированию могут быть яркими и зрелищными. Для этого необходимо, во-первых, приблизить их к зрителю (в нашем случае летом – в центре города, зимой – в парке и на стадионе). Во-вторых, должно быть хорошее информационное сопровождение хода соревнований (компетентный комментатор, информационные стенды и т.п.). В-



Воробьев В.И., г.Каменск-Уральский,
Белоглазов В.А., г.Ревда

45

От простого к сложному



Для достижения поставленных целей и решения задач, определенных в Положении о межрегиональном профильном лагере юных ориентировщиков «Азимут», все участники III смены т/л «Юность» были разделены на шесть команд. При распределении по командам учитывались: пол, возраст, физическая и тактическая подготовка детей. Для определения результатов соревнований всех детей также поделили на группы по полу и возрасту – МЖ-14, 16 и по степени подготовки: группа «А» – ребята, имеющие опыт ориентирования, группа «Б» – начинающие ориентировщики.

Учебный процесс по спортивному ориентированию был построен следующим образом: ребята-ориентировщики были разбиты по командам, на них возлагалась функция младших инструкторов. Перед началом обучающих занятий с инструкторами проводилась обзорная лекция, где кратко излагалась суть предстоящего занятия. Ежедневно инструкторами проводились занятия, на которых начинающие ориентировщики обучались работе с картой, компасом, технике отмечки КП и др.

В соответствии с планом работы смены два первых дня отводились для теоретической подготовки участников – изучение условных знаков, заполнение карточек участника, об-

щая информация об ориентировании. С третьего дня работы лагеря началась практическая часть обучения – соревнования, которая была представлена следующими видами:

1. «Мой дворик»;
2. Азимутальный ход;
3. Спринтерская гонка;
4. Классическая дистанция;
5. Экологичное-краеведческое ориентирование;
6. «Марафон» – комплексное ориентирование с элементами ТПТ.

Порядок проведения соревнований был выстроен от простого к сложному. «Мой дворик» дал общее представление об ориентировании. Данный вид соревнований предполагает прохождение спортсменами дистанции на территории т/л с использованием «обманных» КП. В этом случае участник должен при максимально возможной скорости прохождения дистанции уметь определять точное место расположения КП, т.е. это работа на внимательность.

На азимутальном ходе ребята смогли закрепить полученные на теоретических занятиях знания по работе с компасом. Из 47 участников с дистанцией по данному виду не справились только 9 человек.

Спринтерская гонка на короткой дистанции позволила участникам применить все полученные знания – работа с компасом, внимание, техника отметки, тактика прохождения дистанции. Из 49 участников не справились с дистанцией всего 4 человека, в основном дети моложе 13 лет. Поэтому к старту на классическую дистанцию данный возраст не допускался, т.к. кроме вышеперечисленных умений требовалась и физическая подготовка.

Для некоторого разнообразия был проведен старт экологичного-краеведческого ориентирования. Помимо того, что участники должны найти КП, им предлагается ответить на вопросы экологичного-краеведческой тематики. При подсчете результатов в первую очередь учитывается правильность ответов на вопросы, а уже затем скорость прохождения

дистанции.

Последним видом спортивной программы был «Марафон» – комплексное ориентирование с элементами туристской техники. В отличие от предыдущих видов программы, ребята должны были работать командой. «Марафон» включал в себя следующие этапы: ориентирование по памяти, с картой, установка и сборка палатки, определение азимута, загадки, гать, бревно и поиск клада. Только сплоченность команды и работа в группе позволили участникам без особых трудностей преодолеть все этапы и завоевать призовые места. Большую роль в этом сыграли младшие инструкторы, которые смогли организовать свои команды.

Результаты проведенных соревнований показывают, что за период смены ребята смогли получить достаточно теоретических знаний в области туризма, спортивного ориентирования и краеведения и закрепить их практически. С первых же стартов по группам определились лидеры, что не мешало и другим проявить себя.

Ребята-ориентировщики смогли во время смены не только обучить новичков, но тем самым и повысить уровень своего спортивного мастерства. Участвуя в матче встрече ориентировщиков Байкальского региона, воспитанники Центра составили жесткую конкуренцию взрослым спортсменам, завоевав при этом призовое место на классической дистанции и победив в эстафете.

Четко отложенная работа младших инструкторов и преподавательского состава лагеря позволила за короткий период времени обучить достаточно большое количество участников смены основам спортивного ориентирования и зародить у детей интерес к данному виду спорта.

М.Л.Сумухин,
Инструктор по спортивному
ориентированию,
воспитатель отряда «Бригантина»,
г.Улан-Удэ



Спорт и мусор ...

Никто не умеет так весело и непринужденно совмещать приятное с полезным и полезное с нужным, как наши дети. Под руководством взрослых, конечно. Вот, например, приятное: лето, берег озера, друзья и подруги около костра веселятся и поют песни. А вот полезное: те же друзья и подруги в кроссовках, с картами и компасами в руках бегут по лесу или парку – спортом занимаются и здоровье укрепляют. А чтобы бегать было приятней, сначала они занимаются нужным делом – убирают мусор. Они – это школьники, увлекающиеся спортивным ориентированием, члены детской общественной организации «Ориентир». Лет пять назад на базе республиканского центра детского туризма и краеведения эта группа зажила самостоятельной жизнью, а в прошлом году отношения были оформлены, так сказать, официально. Теперь это вполне конкретная организация, решающая конкретные детские проблемы. Например, уже пять лет подряд юные ориентировщики отыскали в специально организованных палаточных лагерях.

Можно, конечно, сказать, что ничего здесь особенного – ну бегают, ну ищут, ну живут как дикари в палатках. Можно, если забыть о том нужном и полезном, что дела-

ют и для себя, и для нас эти самые дети. Они убирают мусор. В этом году парковые соревнования проводились ими три раза – в парках «Юбилейный», «Орешково» и этнографическом музее. Более четырехсот ребятишек из детских клубов «Искра», «Эллада», «Ровесник», «Родничок», «Буревестник» перед тем, как начать соревнования, стаскивали всевозможные бутылки, пакеты, банки и склянки в огромную кучу, которую потом благополучно вывозили взрослые. Ну, и после соревнований, конечно, наводили чистоту. В этнографическом музее, правда, убирать было нечего – так они прошли вокруг, почистили гектар леса и два родника, немилосердно загаженных отыскали. И пусть не все юные ориентировщики станут маститыми спортсменами. Зато каждый из них точно не станет сорить там, где еще вчера собственными руками собирали мусор. А это уже большое дело.

Наталья Дружинина,
г.Улан-Удэ

ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ



Этнографический музей
Народов Забайкалья

M 1:5000
H-5м

Составитель схемы : Е. Осипов.
Цифровая обработка: Е. Осипов,
Цифровая обработка произведена
с использованием программы
OCAD Version 6.01. License № 2074



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
РДОО «ОРИЕНТИР»



**Региональная
детская
общественная
организация**
ОРИЕНТИР
**ПРОЕКТ
СОДРУЖЕСТВО**

Ж12

31 мая 2002.
Короткая дистанция
в заданном направлении

тел.: 44-14-44-14-

Fischer – самый успешный лыжный брэнд. В Кубке Мира 2003–04 завоевано 66 золотых, 58 серебряных, 70 бронзовых медалей на лыжах Fischer, 9 золотых, 3 серебряные, 3 бронзовые медали – на ботинках Fischer.

МЕЖДУ СТАРТОМ И ФИНИШЕМ –
SPEED

SPEED



Человеку свойственно быть победителем. Просто спросите об этом Бенте Скари, Марит Бьорген или Пера Элоффсона. Или задайте этот вопрос себе! Ощущение достижения цели неописуемо, не правда ли? Преодолели себя? Доказали всему миру, что Вы это можете?

Это ощущение мы и называем SPEED.

Концепция SPEED от FISCHER – самая успешная концепция в беговых лыжах стала еще совершеннее. Благодаря концепции SPEED Tip и SPEED Tail, мы укрутили инерционность лыж. FISCHER желает Вам успеха и поздравляет всех спортсменов с победами на лыжах и ботинках FISCHER.

ENJOY INNOVATION



Представительство в Москве:
Уржумская ул., д. 4
Тел./факс: +7 (095) 937 3193 Факс: +7 (095) 189 9197
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:
Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014
www.fischer.ru

FISCHER ▲
ENJOY INNOVATION

MADSHUS
The Cross Country Company - since 1906

МАДШУС – ЛЫЖИ ЧЕМПИОНОВ!

Всероссийский экипировочный центр:
121354 Москва,
ул. Дорогобужская, 14
Тел.: (095) 778 7311
Факс: (095) 416 8004
www.skimir.ru E-mail: info@skimir.ru