



MOSCOMPASS  
.RU

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ



10 В краю камней  
и кенгуру

37 Сверхкоротко,  
сверхбыстро

18 Альпийские чемпионы

44 Там где воевал Пугачев

**АЗИМУТ**  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ № 1, 2005

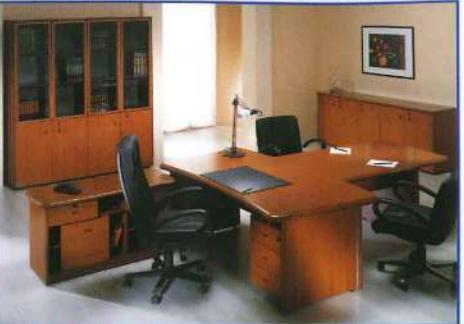
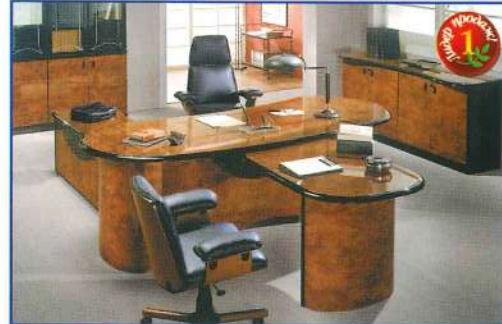
Russian Orienteering Magazine



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ  
**ЮНИТЕКС**

50.000 наименований офисной мебели и аксессуаров

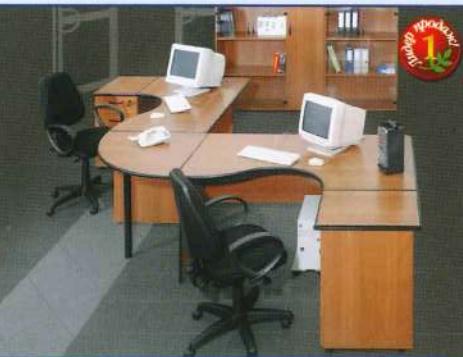
69 лет - традиции качества



FLO

FLAI

SYMBOL



IKS

ДИН-Р

СПЕКТР



SEGATOR



КАРСТУЛА



MUX COMPACT

EGO

SEGATOR

КАРСТУЛА

АМИГО



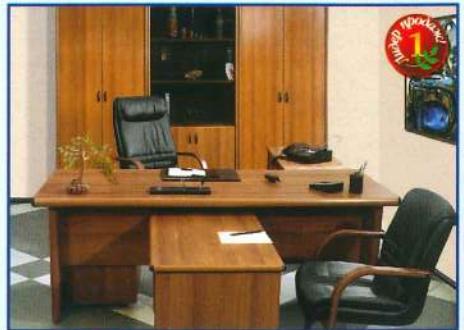
бесплатная рассылка каталога • выезд менеджера-консультанта • дизайн-проект  
доставка • сборка • скидки по дисконтным картам • постгарантийное обслуживание

дипломант программы **МОСКОВСКОЕ КАЧЕСТВО**



меньшие 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)



**СОДЕРЖАНИЕ:****№ 1, 2005****IOF**

У меня есть много идей .....	2
Позитивные сдвиги во многих направлениях .....	3
Россия в IOF .....	6

**СОРЕВНОВАНИЯ**

Финал Чемпионата России — 2004 .....	4
Команда финнов побывала в Петрозаводске .....	15
Возвращение ветеранов .....	34
Суровые испытания .....	36
Велосипеды на улицах города .....	36
Сверхкоротко, сверхбыстро .....	37
И ночью, и днем .....	38
Первые многодневные соревнования в Турции .....	39
Оса приглашает лесных скороходов .....	44
Там, где воевал Пугачев .....	44
Снежный лабиринт на масленицу .....	46

**СБОРНАЯ**

В краю камней и кенгуру .....	10
Чемпионат мира глазами карты .....	12
Чемпионские гонки в Финляндии .....	20

**II ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ**

«Вас приветствует Нижний Тагил!» .....	24
На Спартакиаду из дальнего далека .....	27
Пути победителей .....	28
Главное участники! .....	30

**ИНТЕРВЬЮ**

Альпийские чемпионы .....	18
---------------------------	----

**ПЕРСОНА**

Юбилей Вячеслава Китаева .....	9
Такие они, чемпионки .....	14
Спортсмен, судья и картограф Владимир Сычев .....	15
Тренерами рождаются — юбилей Рауфа Ахтамова .....	32

**УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

Удивительные метаморфозы .....	17
Возрастной коэффициент .....	35
Так тренируется Симоне Нигли Людер .....	40
Ошибки в соревнованиях по спортивному ориентированию .....	42
Быстрое восстановление .....	43
Тренируемся участвовать в соревнованиях .....	47

**RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 2, 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) 196-90-89. Зам. главного редактора: Екатерина Карташева, Юлия Белозерова. Ответственный секретарь: Ольга Минаева, тел. (095) 196-90-89. Верстка и дизайн: А. Лысов. Фотографии: Ю. Белозерова, А. Власов, А. В. Иванов, А. Д. Иванов, Н. Морсанова, Ю. Янин. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветоделение — ООО «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 ЗАО «ТДДС Столица-8». Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала. Журнал зарегистрирован в Государственном комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043.

## Президент IOF Оке Якобсон: «У МЕНЯ ЕСТЬ МНОГО ИДЕЙ ПО ПОВОДУ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ».



**Дата рождения:** 3 марта 1947 года.  
**Семья:** женат, имеет doch.  
**Профессия:** директор "Silvi Nova AB".  
**Достижения в спортивном ориентировании:**  
 был в составе национальной юниорской сборной Швеции.  
**Административная работа в ориентировании:**  
 — Генеральный секретарь Федерации спортивного ориентирования Швеции (SOFT) (1973-1976),  
 — Член Совета SOFT (1976-1986),  
 — Президент SOFT (1986-1994),  
 — Член Совета IOF (1988-1992),  
 — Вице-президент IOF (1992-2004),  
 — Президент IOF (2004).

Все началось с того, что один из лучших друзей Оке записал его на курс по спортивному ориентированию для новичков. Это было в 1958 году. В то время Оке занимался преимущественно легкой атлетикой, но все же решил попробовать. И с тех пор ориентирование стало неотъемлемой частью его жизни.

За долгие годы работы в спортивном ориентировании Якобсон сумел накопить достаточный опыт, так что мы можем быть уверены — Конгресс принял верное решение.

**Капитан команды**

«В течение нескольких лет я делил обязанности президента со Сью Харвей, теперь же мне придется привыкать делать все самому. Мы все работаем в IOF добровольно, так что с готовностью делим общий объем работы. После моего вступления в новую должность мы немного изменили работу Совета, а себя я вижу скорее в качестве капитана команды, а не как формального главы IOF.

У меня много идей по поводу ориентирования, которые я, конечно, хотел бы воплотить в жизнь. Поэтому я особенно рад своей новой должности, так как она дает мне возможность донести свои мысли до всех. То, что я работаю с людьми со всего мира над одной общей задачей, вдохновляет меня и является лучшей наградой за мои труды и время», — рассказывает Оке Якобсон.

**Нам необходимо большее признание**

На данный момент нам многое над чем нужно поработать. На мой взгляд, пожалуй, самое главное, это продолжать бороться за признание ориентирования как на международной спортивной арене, так и в широких массах. Я уверен, что ориентировщики заслуживают большего уважения за свои выступления, которые ничем не хуже достижений других спортсменов.

Большее признание нам необходимо и для того, чтобы мы могли надеяться на включение ориентирования в программу Олимпийских Игр. На практике это означает, что мы должны географически расширяться, а также позволить ориентировщику из любой страны соревноваться на самом высоком уровне. Для этого нам необходимо организовать соревнования таким образом, чтобы они были привлекательными как для спортсменов, так и для зрителей.

Как и многие национальные федерации, IOF ограничена в средствах, что, несомненно, накладывает некоторые ограничения на то, что мы хотели бы осуществить. Поиск финансовых средств и их сбор — одна из важнейших задач Совета IOF. В прошлом мы стремились собирать деньги таким образом, чтобы нам самим это ничего не стоило. Теперь же, я уверен, нам нужно быть готовымикладывать, с тем, чтобы получить какой-то доход. Нам может представиться такая возможность, скорее всего, в связи с Чемпионатом Мира-2005 и с привлечением к нашим соревнованиям телевидения.

**Работа, направленная на дальнейшее развитие**

Уровень подготовки и выступления наших спортсменов, а также качество проведения наших соревнований, несомненно, заслуживают включения ориентирования в программу Олимпийских Игр. Тем не менее, мы прекрасно понимаем, что пока еще не совсем подходим под формат Олимпиады (это касается ориентирования бегом). И над этим нам предстоит много работать в ближайшие годы. Кроме того, мы знаем, что МОК ввел целый ряд ограничений по участию в Олимпийских Играх, летних в особенности. Это означает, что для нового спорта стало невероятно сложно войти в программу Олимпиады до тех пор, пока какой-либо другой вид спорта не будет из нее вычеркнут, что сделать очень непросто. Мы внимательно следим за развитием событий, чтобы всегда быть готовыми к включению в программу Олимпийских Игр, если появится такая возможность. Но пока такой возможности нет, и я не хочу делать предположений о том, когда она появится. Я хочу сконцентрировать все усилия на том, чтобы ориентирование стало первым кандидатом на роль нового олимпийского вида спорта.

На Зимние Олимпийские Игры надежды больше, но опять же только от нас зависит, насколько хорошо нам удастся преподнести наш вид спорта. Мы должны показать, как ориентирование известно во всем мире, а здесь уже придется потрудиться федерациям-членам IOF.

**Международное сотрудничество**

Оке Якобсон со своей семьей живет в городе Дёсьебро на юге Швеции, где у него своя ферма. Все члены семьи занимаются каким-либо спортом. Поэтому, по словам Оке, к его постоянным путешествиям относятся с пониманием и воспринимают это как часть работы.

Собственный бизнес Якобсона — это группа компаний, действующих в лесном и земледельческом секторе.

— Наша основная деятельность — это консалтинговые услуги. Кроме того, мы владеем лесными плантациями, лесопилькой и мебельной фабрикой, а также небольшим производством молока и молочных продуктов в юго-восточной Азии. Всем этим управляем я и мой партнер, так что я довольно много времени провожу в Азии, — рассказывает Оке.

— На данный момент я также являюсь членом местного клуба "OK Silva", но мои бесконечные переезды не позволяют мне регулярно участвовать в соревнованиях дома. Однако раньше я много занимался организацией соревнований и созданием карт.

Новый президент IOF принимал участие в соревнованиях по спортивному ориентированию более чем в 50 странах.

— Теперь же бегаю, когда есть время. Или же за границей, если в то время, когда я там работаю, проходит какое-нибудь мероприятие. Сначала я считал, в скольких странах я побывал в качестве ориентировщика. Где-то 15-20 лет назад их число достигло 45, а сейчас уже, наверное, около 50. Но это для меня не самое важное. Для меня очень ценно общение с ориентировщиками из разных стран, — рассказывает Оке Якобсон.

Ориентирование в прошлом всегда было спортом только для участников. После 21-го Чемпионата Мира оно стало открытым и для зрителей, причем телевизионных. Все это стало реальным не только благодаря последним достижениям в области техники и телевидения, но и после ряда изменений в самом ориентировании. Мы, конечно же, обязуемся продолжать начатое и не терять времени даром.

В 21-м Чемпионате Мира, который проходил в сентябре 2004 г. в Швеции (в Вясторосе), приняли участие спортсмены со всех континентов земного шара. Впервые специально вместе с ЧМ были проведены Конгресс и Генеральная Ассамблея IOF. В Вясторосе собрались ориентировщики из 40 федераций-членов IOF для

# ПОЗИТИВНЫЕ СДВИГИ ВО МНОГИХ НАПРАВЛЕНИЯХ



Сью Харвей, почётный президент IOF      Оке Якобсон, президент IOF

того, чтобы посоревноваться, пообщаться, поделиться опытом и конечно же провести незабываемое время вместе.

В этот раз мы постарались максимально привлечь спортсменов и тренеров к деятельности Конгресса и Генеральной Ассамблеи, т.е. они могли участвовать в беседе и принятии решений. Я надеюсь, что в будущем мы также используем этот опыт. Будущее нашего спорта в многом зависит от взаимопонимания между самими спортсменами, их тренерами и руководством федераций спортивного ориентирования.

Основной темой, обсуждаемой на Конгрессе, было продолжение глобального развития нашего спорта. Главы федераций еще раз убедили руководство IOF в необходимости большего распространения ориентирования. Также обсуждался вопрос о поддержке маленьких клубов в регионах и об утверждении программы международных соревнований элиты.

Наш спорт уже широко распространен в Европе, Америке, Азии, Австралии и Океании. Особенно динамично ориентирование развивается последние времена в Центральной и Южной Америке и странах Азии. В доказательство тому в 2005 году ЧМ по ориентированию бегом будет проводиться в Японии. Затем в 2009 году наш спорт будет представлен в рамках Всемирных Игр в Тайбэе, столице Тайваня.

На Конгрессе особенно подчеркивалась важность сотрудничества IOF с другими спортивными федерациями. Наш спорт будет представлен на Всемирных Играх, а также на Всемирных Играх Мастеров. Однако одна из важнейших целей IOF — включение ориентирования в программу Олимпийских Игр.

Я особенно хочу отметить, что Сью Харвей, наш заслуженный президент, намерена продолжить свою работу в международном спорте. Ее опыт и знания очень ценные не только для IOF, но и для других спортивных организаций, в которых она работает.

Эрик Борг,  
Журнал «Orienteering World», №1-2, 2004

# ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ – 2004



Как обычно, в середине сентября состоялся финальный этап Чемпионата России. В отличие от других европейских чемпионатов он проходит в виде четырехдневных соревнований с днем отдыха в середине. Медали разыгрывались на средней и длинной дистанциях, в «капе man relay» и в эстафете. Не все спортсмены оказались в состоянии приехать на соревнования, проходившие сразу после чемпионата мира, однако конкуренция была более чем приличной.

Наиболее интересной и захватывающей оказалась борьба на средней дистанции. Под нее была задействована местность, использовавшаяся 13 лет назад на последнем Чемпионате Советского Союза. За это время карта успела позабыться, она использовалась для тренировок лишь местными спортсменами, а последние 4-5 лет вообще не посещалась. Редакция новой

карты сильно отличалась от старой, но масштаб 1:10000 оказался, по мнению некоторых спортсменов, недостаточным для отражения всех деталей местности.

Сложнейший карстовый рельеф, закрытый лесом различной проходимости (ель и сосна), заставляя не только скрупулезно читать карту, но и постоянно контролировать скорость передвижения. Скорость ориентирования менялась от очень быстрой до очень медленной. Значительно осложняло ориентирование похожество ям друг на друга: почти все они были одинаково круглыми и глубокими. Из-за этого пересечение рельефа становилось местами нерациональным, а движение по дуге сбивало с четкого курса и затрудняло определение своего места положения. Такая дистанция требовала не только уверенности и четкости действий, но и определенной доли везения. В итоге, многим сильным спортсменам не удалось сдержать свою скорость, что отбросило их далеко за первую десятку. А выиграли те, кому удалось, не форсировать скорость, пройти дистанцию, не совершив крупных ошибок.

**Ольга Шибанова, чемпионка на средней дистанции**

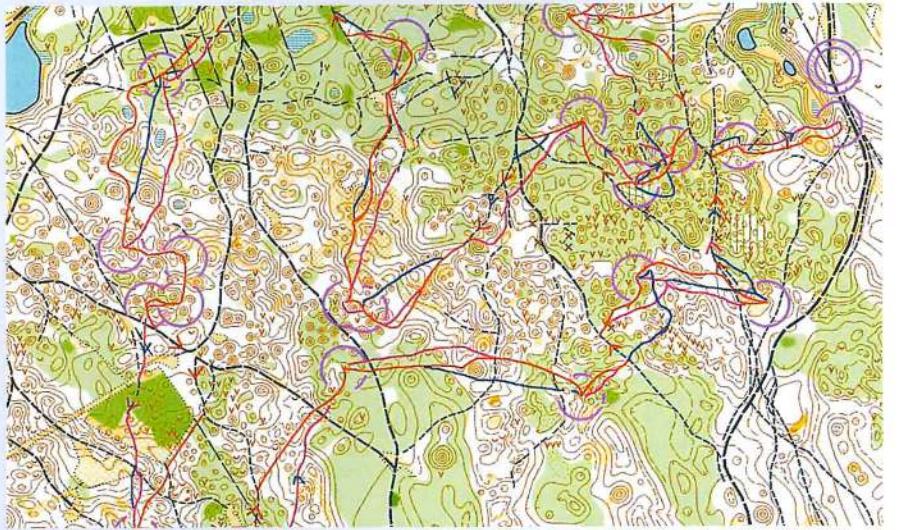
Накануне я, смотря на старую карту местности спринта, уже понимала, что дистанция будет трудной и интересной. В масштабе 1:12500, даже сидя за столом, было трудно прочитать все детали. Технически сложные дистанции у меня получаются лучше, чем более беговые, здесь же предстояло максимально концентрировать внимание на чтении карты.

Я стартовала поздно и, приехав на старт, уже знала лучшее время и то, что лес плохой проходимости и многих заставляет ошибаться. Начала не быстро, старалась увидеть каждую мелочь, все получалось. На 4 КП передо мной мельнула Александра Войтенко, стартовавшая 2 минутами ранее. По пути на 6 КП, увлекшись скоростью, мы отклонились от азимута и потеряли 30 сек. После этой небольшой ошибки заставила себя сесть. Увидев перегон на 13 КП, поняла, что он один из ключевых, и немного снизила скорость, но КП сам попался на глаза. Потом побежала быстро. Понимала, что скоро финиш, что бегу хорошо, хотелось посмотреть на часы, но заставила себя этого не делать, чтобы не отвлекаться. Очень довольна своим результатом. Мне удалось сконцентрироваться на чтении карты, контролировать свою скорость в зависимости от сложности перегона.

Сложно сказать чего не хватило другим спортсменкам, может, не ожидали такой сложной дистанции, а может, не успели восстановиться после выступления на чемпионате мира — трудно сказать.

**Чижикова Екатерина, серебряный призер на средней дистанции**

Старт — местность сразу захватила, скорость, сложность — это мое! Не- много не поняла рисовки, что стоило мне 40 секунд на первом КП, дальше, оценив ошибки, пошла уверенней. На 3-4 КП догнала Наташу Коржову, бежала она быстрее, но за счет ее ошибок я могла выравнивать свой путь, набирать скорость. Скорость нарастала с каждым пунктом, к 11 КП она была почти максимальной. Борьба за то, кто выберет наиболее оптимальный вариант оббега ям, выросла до долей секунд и захватывала меня все больше. К этому моменту нас стало уже четверо, но двое попытались убежать, и только «зеленка» давала мне фору. Попав в чистый лес с 11 на 12 КП, они начали уходить, а я почувствовала, что меня затягивает темп, и я не справляюсь с ориентированием. Остановилась только через 200 м. «Нашлась» в 300 м левее КП и дальше бежала уже с мыслью, что нужно помедленнее, а девочки пусть убегают, главное все просчитать!!! Перегон с 12 на 13 КП бежала четко, уверенно, все считывая. Но, находясь в 50 м от КП, перебежала приличных размеров бугор и, попав в глубокую яму, в которой я ждала КП, была сильно озадачена, не увидя призымы. Дальше потребовалось две привязки, чтобы разобраться и найти пункт. Не могу сказать с полной уверенностью, но, вероятно, со стороны захода был лишний бугор, не нарисованный на карте. Финишные пункты прошли шустро, все время поглядывала на часы: перед стартом назначила себе время — 28 мин., жаль — не уложилась.



Место	ФИ спортсмена	Территория	Г.р.	Результат
1	Сычев Дмитрий	Нижегородская обл.	1979	00:26:58 1:15(1) 1:31(2) 0:34(13)
	0:46(3) 2:35(16) 0:17(3)	0:10(5) 2:33(22) 1:26(6)	1:21(10) 1:58(1)	2:35(16) 0:13(46) 1:50(17) 1:17(4)
2	Гаврилов Евгений	Москва	1977	00:28:13 1:34(11) 1:59(36) 0:33(8) 0:49(10)
				2:35(16) 0:13(46) 2:14(2) 1:16(2) 1:34(24) 1:30(10) 0:32(11) 0:26(35) 0:19(13) 2:01(5) 2:15(7)
3	Новиков Валентин	Белгородская обл.	1974	00:30:03 1:27(2) 3:25(86) 0:26(1)
	0:55(33) 2:18(2) 0:23(50) 1:39(2)	0:14(62) 2:14(2) 1:38(31) 1:35(28)	1:17(4) 2:08(12)	1:18(2) 0:31(6) 0:23(7) 2:01(1) 2:02(70) 1:08(38) 1:49(67) 0:54(4) 0:18

Цвет имени = цвет пути на карте

**Дмитрий Сычев, чемпион на средней дистанции**

Первый раз я соревновался на этой местности более 13 лет назад, потом проводил тренировки, за исключением последних четырех лет: карта устарела, появилось много других интересных мест. Но тренировки, проведенные здесь, остались в памяти. Я помнил местность, и в этом заключалось мое преимущество.



Роман Ефимов, Андрей Храмов и Евгений Гаврилов



Валентин Новиков

**Новиков Валентин, бронзовый призер на средней дистанции**

Во-первых, на Чемпионат России я приехал не в форме, сказался только что закончившийся Чемпионат Мира. Во-вторых, полигон, предложенный организаторами, не был похож на местность средней дистанции, и я не смог выработать правильную тактику. По путям видно, что Дима выбрал тактику обходных вариантов, даже не подрезал углы с дороги на дорогу. Я же почти до конца дистанции пытался бежать прямо.

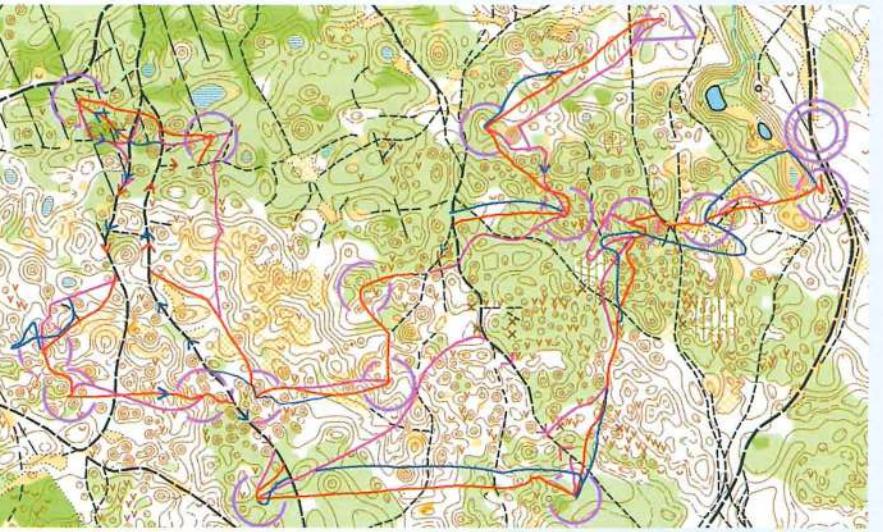
Еще мешали плохие пакеты для карт. Они постоянно топорщились и мешали работе с картой. К тому же, когда я стартовал, пошел дождь, и к середине дистанции карта слиплась и стала плохо читаемой. Некоторые перегонки размокли, и мне пришлось использовать соперников. В итоге сделал много мелких ошибок.

Первый пункт взял отлично, хотя плохо понял ямы при заходе. А на втором КП — трехминутная ошибка. Как и большинство, пытался найти развязку троп, а так как она сильно заросла низким ельником, то, естественно, это не получилось. Дальше побежал в направлении развязки, надеясь привязаться по ямам. Но этого не получилось: из-за отрицательной рисовки рельефа не все бугры оказались обозначенными, а сходу в этом разобраться было сложно. Так, привязываясь, вышел на 3 КП и только с него с трудом нашел второй. Дальше были мелкие ошибки, если не считать отклонение по дороге на 18-й пункт, где, как мне показалось, была нестыковка карты. Привязался по большому бугру справа.

По качеству карты что-то сказать трудно — видел ее плохо, а местность просто уникальна!!! Такого ландшафта, да еще в «зеленке», я не мог себе представить. Надо максимально использовать этот район для тренировок.

P.S. от автора: В следующем году в августе здесь пройдет клубный чемпионат России — три эстафетных дня и три личных. Приглашаем всех.

**Евгений Гаврилов, мастер спорта, г. Москва**



Место	ФИ спортсмена	Территория	Г.р.	Результат
1	Шибанова Ольга	Рязанская обл.	1983	00:28:20 2:37(18) 1:44(16) 2:09(3)
	0:57(14) 1:35(25) 3:24(6)	2:58(18) 1:31(2) 1:14(9)	2:34(5) 0:20	0:37(14) 1:10(10) 1:17(11) 3:31(7)
2	Чижикова Екатерина	Москва	1982	00:29:28 2:50(30) 1:23(2) 2:14(10) 0:55(8)
	1:12(1) 2:39(6) 4:39(48)	1:48(15) 2:24(4) 1:11(4)	0:20	1:03(2) 1:05(3) 4:32(41)
3	Новикова Юлия	Белгородская обл.	1980	00:29:42 2:45(27) 1:32(11) 2:03(1)
	0:50(1) 1:45(36) 3:00(1)	2:25(1) 1:27(1) 1:32(54) 0:21	3:32(54) 0:32(6) 1:21(19)	1:11(12) 1:57(4) 3:29(6)

Цвет имени = цвет пути на карте

# РОССИЯ В IOF – ИСТОРИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

В 1986 году сбылась мечта нескольких поколений ориентировщиков — СССР стал полноправным членом Международной федерации ориентирования (IOF). В то время это означало — нашим спортсменам открылась дорога на чемпионаты мира. Постепенно поднимаясь по ранговым ступеням, спортсмены СССР, а затем России все ближе подбирались к пьедесталу, и в 1994 году вершина зимнего ориентирования была достигнута — Иван Кузьмин стал первым российским чемпионом мира! А через 10 лет «взял» пьедестал самого почетного и представительного вида — на летнем Чемпионате мира в Швеции «серебряный дождь» хлынул на российскую команду. Татьяна Рябкина и Валентин Новиков стали личными призерами, на вторую ступеньку пьедестала поднялись и наша мужская эстафетная команда: Михаил Мамлеев, Андрей Храмов, Валентин Новиков. И в октябре 2004 в далекой Австралии Виктор Корчагин «распечатал» пьедестал чемпионов по ориентированию на велосипедах, завоевав бронзу.

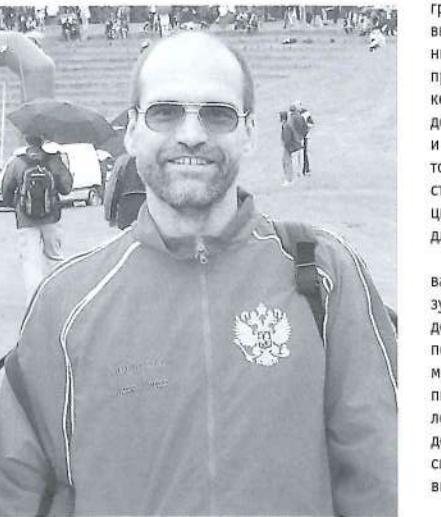
Рост успехов спортсменов требовал проникновения на «кухню», где готовились соревнования, — в руководящие органы IOF. В декабре 1995 года вновь избранному президенту ФСО России была поставлена задача активизации международной деятельности, входящей в рабочие органы IOF, проведения соревнований международного календаря на территории России.

**1996 год, июнь, Австрия.** По предложению России, традиционному матчу юношеских команд Центральной Европы организаторами дано название «Чемпионат Европы среди юношей». Сразу же расширился список стран-участников.

**Август, Конгресс IOF, Израиль.** Делегаты от России — А.С. Манаев, Г.В. Шур, А.Р. Кузьмин. Основная задача, поставленная перед российской делегацией, — добиться права провести Чемпионат Мира по лыжному ориентированию 2000 г. в Красноярске. Первый Чемпионат Мира среди юниоров на российской территории уже был запланирован на 1998 год в Туле. Отсутствие опыта международной борьбы за право получения соревнований, недостаток подготовительной работы и презентационных материалов были компенсированы энтузиазмом нашей делегации и активной личной пропагандой красноярских преимуществ. В упорной борьбе со Швецией Россия получает Чемпионат-2000 и в придачу (как предчимпионат) — этап Кубка Мира 1999 года.

**1997 год, июль, Норвегия.** По традиции, летние чемпионаты мира сопровождаются «Малым конгрессом» — Конференцией президентов стран-членов IOF. Делегаты от России: И.И. Соловьев, А.Р. Кузьмин. Россия подняла вопрос о необходимости движения к Олимпиаде. На конгрессе обозначили первостепенные задачи. Но на пути не только препятствия перегруженной программы Игр и трудности прохождения через сию требований Международного олимпийского комитета (МОК). Идея «колимпизма» с трудом продвигалась по IOF сквозь непролазные скандинавские дебри! Живется им и так неплохо, зачем что-то менять? А менять нужно многое. Необходимо привести календарь IOF в соответствие с развитием ориентирования как вида спорта, признанного МОК кандидатом на включение в Игры! Необходимо достроить пирамиду международных соревнований IOF с созданием региональных чемпионатов для взрослых, юниоров и юношей.

**1998 год, июль, Конгресс IOF, Португалия.** Делегаты от России: В.Л. Елизаров, И.И. Соловьев. Выдвинуто предложение России — проведение Чемпионата Европы как первой ступени расширения календаря IOF. Переговоры с IOF идут без прогресса. Скандинавам это не нужно, остальные с оглядкой на них тоже выступают против... Россия предлагается новый проект — создание Европейской ассоциации спортивного ориентирования, в том числе как руководящего органа проведения европейских соревнований. Идея поддерживается многими странами, согласовывается дата проведения учредительной конференции — конец 1998 г. Почувствовав опасность потери монополии IOF на проведение крупных соревнований (чемпионаты Европы), в Москву на переговоры приезжает президент IOF Сью Харвей. Взаимопонимание было достигнуто! Договорились о компромиссе — отказ от Ассоциации в обмен на поддержку проведения



ним Чемпионатов Европы со стороны IOF. Кроме того, И.И. Соловьев назначается в SKI-, а А.Р. Кузьмин — в FOOT-комитеты IOF.

**1999 год, июнь, Германия, Первенство Европы среди юношей.** Россия поднимает вопрос об официальном утверждении со стороны IOF статуса Чемпионата Европы для этих соревнований. Осторожно, чтобы «не спугнуть», подкрадываемся к решению. Нас уже боятся — слишком хорошо выступаем! Поэтому любое российское предложение воспринимается однозначно — раз они предлагают, значит, это выгодно, значит, мы — против! Также предлагается расширить программу, включив спринт как новый, прогрессивный, зрелищный и несложный для организации вид (в следующем году, в России, спринт будет включен как «факультативный» вид программы, не входящий в командный зачет). Предложения обсудили, но никакого решения не принял.

**Июль, Президентская конференция, Шотландия.** Делегат от России — А.Р. Кузьмин. По инициативе России, в IOF организуется новое звено — Конференция президентов европейских стран IOF, и избирается Европейская рабочая группа IOF из 6 человек в составе председателя и секретаря (оба из Норвегии) и членов группы, представляющих Испанию, Нидерланды, Швейцарию, Россию (А.Р. Кузьмин). Россия наставляет на рассмотрении вопроса о Чемпионате Европы. И «удо» происходит! Европейская конференция голосует за проведение уже в 2000 году Чемпионата Европы параллельно с Кубком Мира. Региональный вопрос включается в приоритетные задачи Консультату IOF, курировать его должен вице-президент Хью Камерон (Австралия). Несмотря на отклонение вопроса о юношеском Чемпионате Европы (по скандинавской формулировке «отложить»), прогресс в строительстве «региональной пирамиды» очевиден!

**2000 год, июнь, Россия, Светлогорск, Первенство Европы среди юношей.** Великолепное проведение спринта позволило решить вопрос с представителями участвующих стран — они проголосовали за включение его как полноправного вида в программу соревнований, начиная с 2002 года.

**Европейская конференция.** Без проблем утверждется следующий «большой» Чемпионат Европы — по накатанной схеме, права на совмещение Кубка Мира-2004 с «Европой» отдаются Дании. Наконец-то, удалось утвердить официальный статус летнего Чемпионата Европы среди юношей. На традиционное предложение скандинавов «отложить вопрос» на столы делегатов легло обращение представителей 19 стран: «Увердите, нам это нужно!... Крыть было нечем, скандинавский барьер оказался преодолен, «линия Маннергейма» пала! Вопрос о зимнем юношеском Чемпионате опять отложен (скандинавы должны отработать свое).

**Конгресс IOF, Австрия.** Делегаты от России — И.И. Соловьев, А.Р. Кузьмин. Предложения России для мирового Конгресса: 1) проведение Чемпионата Мира для молодежи (группа 23), 2) введение командного зачета с на-

граждением на всех официальных соревнованиях, 3) введение звания «абсолютный чемпион» по сумме личных дисциплин с награждением. Кроме того, проводятся предварительные переговоры с делегатами по поддержке кандидатуры Японии на проведение WOC-2005. С 1993 до 2003 года все Чемпионаты Мира были запланированы и прошли в Европе (да и в 2005 году основным кандидатом была Швеция). Для Олимпийского проекта — убедительный показатель! К тому же, Япония — это не Швеция, там нескандинавская местность, и больше шансов для всех!

Конгресс все предложения России благополучно привалывает, но работа за Японию дает положительный результат. В «Европе» все гораздо продуктивнее. Утвержден следующий летний Чемпионат Европы — этот статус получил этап Кубка Мира-2002 в Венгрии. По той же схеме принято решение провести Зимний Чемпионат Европы (вместе с Финалом Кубка Мира-2001) в Вологде. Удалось прощаться с решением по проведению зимнего молодежного Чемпионата (МЖ23). Это большой успех! Несмотря на то, что все остальные вопросы отложены, — вновь по скандинавской инициативе.

**2001 год, март, Вологда.** Чемпионат Европы прошел блестяще! Организация грандиозной церемонии открытия, четкая работа всех служб напрекор коллизиям природы произвели огромное впечатление на всех. Оправдалась идея молодежного Чемпионата — всем понравилось, признали полезность и необходимость проведения в дальнейшем. Не оправдались и опасения иностранцев о «коем поле для россиян — медалях у нас было мало-вато». Но и на нашей улице был праздник — Василий Глушарев стал чемпионом Европы среди молодежи, этот успех отмечен руководством его родного города Октябрьского — Василию выделяется квартира! По ходу Чемпионата проведены переговоры с организаторами Ski-JWOC-2002 г. в Чехии о проведении Первенства Европы по группам МЖ16-18, параллельно с юниорским Чемпионатом Мира.

**Июнь, Первенство Европы, Чехия.** Наконец-то удалось убедить большинство стран-участниц в необходимости официального утверждения статуса Чемпионата Европы для этих соревнований. Осторожно, чтобы «не спугнуть», подкрадываемся к решению. Нас уже боятся — слишком хорошо выступаем! Поэтому любое российское предложение воспринимается однозначно — раз они предлагают, значит, это выгодно, значит, мы — против!

Также предлагается расширить программу, включив спринт как новый, прогрессивный, зрелищный и несложный для организации вид (в следующем году, в России, спринт будет включен как «факультативный» вид программы, не входящий в командный зачет). Предложения обсудили, но никакого решения не принял.

**Июль, Чемпионат Мира среди юниоров JWOC.**

На совещании тренеры обсудили проект программы

с новым видом — спринтом — и высказали свои по-

жалования. Спринт побегут только три участника из 6, в

программе будет только финал.

**Сентябрь, Швеция, Первый Конгресс IOF, совме-**

стенный с «большим» (т.е. FOOT) WOC.

Как уже стало привычным, там же проводилась и европейская конфе-

ренция. В этот год она предшествовала Конгрессу. Об-

суждались следующие вопросы:

1. Снова норвежцы (председатель еврогруппы) под-

няли вопрос о самостоятельности — предложен Устав

Ассоциации европейских федераций. Это означает ста-

новление структурной единицы с правом проведения ев-

ропейских чемпионатов. В последний момент (уже на

конференции) Консультат IOF предложил свой проект, со

своей руководящей ролью и без всяких формальных

объединений со стороны Европы. Обсуждение и принятие отложено.

2. Предложения по изменению программы Чемпионата

Европы (Foot). Предлагалось несколько вариантов, в

том числе выделение спринта в отдельный чемпионат.

Наибольшая поддержка (наше предложение) — сохра-

нение нынешней структуры с заменой классики с квали-

фикацией на опен relay с общим стартом, что эконо-

мит два дня программы. Получена поддержка идеи на

Конференции. Поручено проработать комитетам.

3. Правила проведения лыжных Чемпионатов Европы:

3.1. Элита — принятая существующая структура с

нашим поправкам (допуск чемпиона Европы перво-

сонально).

3.2. Юноши — основная борьба по проведению эста-

феты и командному зачету. Принято — не проводить ко-

мандный зачет и не проводить официальных эстафет.

Однако организаторы могут провести эстафеты вместе с

юниорами со своим награждением.

4. Правила проведения Чемпионатов Европы по вело-

ориентированию. Так как велокомиссия не представила

проект правил, решено ЧЕ не проводить и не назначать

проводящие страны до утверждения правил.

5. Назначение организаторов:

5.1. Юноши, лето-2006 — боролись Словения и Венг-

рия, выиграла Словения.

5.2. Зима-2006 — Россия: элита+юноши.

**Европейская конференция, Швейцария.** Россия

проводит презентацию «мини-ориентирования». Проявлен

большой интерес к поднятой теме, но новые россий-

ские беды — нет готовых электронных материалов для

распространения! Почти холостой выстрел...

**Президентская конференция, Швейцария.** Россия

проводит презентацию «мини-ориентирования». Проявлен

большой интерес к поднятой теме, но новые россий-

ские беды — нет готовых электронных материалов для

распространения! Почти холостой выстрел...

**Ассамблея IOF**

Ей предшествовал семинар, где дискутировались все

выдвигнутые на Ассамблею вопросы. Основная дискуссия

— по новой структуре членских взносов в IOF, по элит-

ным соревнованиям и по регионам.

оттепель. Впервые проведенный по инициативе Чехии, юношеский Чемпионат Европы для групп 16 и 18 сразу собрал представителей 13 стран (в том числе и финнов, не принимавших до этого участия ни в одном юношеском Чемпионате!). Но что оказалось неожиданным для всех, и особенно для организаторов, — это побывающий успех российской юношеской команды на чужой территории. Обнаружив, что почти все медали достались России, на тренерских совещаниях у всех проснулось традиционное мышление — это выгодно только ей, значит, нам это нужно!

**Март, WOC, Болгария.** На состоявшихся параллельно со Ski-WOC открытых заседаниях Лыжного Комитета IOF, явно выяснилось непонимание (или нежелание?) необходимости развития как юношеского, так и молодежного календаря со стороны скандинавского руководства Комитета. Несмотря на успешное проведение молодежного Чемпионата Европы в Вологде, высказанную поддержку и одобрение, как спортсменов, так и тренеров, дальнейшее проведение этих соревнований заморожено.

**FOOT-комитет разработал проект программы проведения юниорского Чемпионата Мира с новым видом — спринтом — для обсуждения с представителями команд в Польше.**

**2004 год, январь, Финляндия, совместная сессия Консультату и комиссий IOF.** Сью Харвей объявила об уходе с поста президента IOF, который она занимала 10 лет. Это десятилетие — целая эра международного ориентирования, тема для отдельной статьи, а может, и книги. Уменьшение участия — а ЧЕ не платят IO

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®

## Ю Б И Л Е Й

# Вячеслава Китаева



Марш мира в Японии.

Вячеслав Китаев родился 23 февраля 1935 года в Брянске.

После окончания школы Вячеслав был призван в армию. С годами службы связан ряд интересных эпизодов его жизни. Он проходил ее в пехотных войсках недалеко от крепости Порт-Артур в Китае. Те годы были безоблачным периодом в истории советско-китайских отношений (сам помню газету конца пятидесятых годов с огромным заголовком «Дружба советского и китайского народов не будет конца» — прим. авт.). В часть, где служил Вячеслав, приехала представительная делегация во главе с премьером Госсовета КНР Чжу Эньлаем. На показательных стрельбах Вячеслав отличился, без промаха поразив из ручного гранатомета три учебных танковых мишени.

Китаев дважды был награжден юбилейными медалями в честь трехлетия и пятилетия содружества Вооруженных Сил СССР и Народно-освободительной армии Китая. Эти медали ему лично вручал в Пекине Мао-Цзедун. Впрочем, туда Вячеслав попал не за успехи в боевой и политической подготовке. Представительной советской делегации позарез требовался человек, способный оперативно и красиво подписать вымпела, оформить стенгазету, написать лозунг и т.д., здесь художественные наклонности Вячеслава оказались как нельзя кстати. Среди всех награжденных Вячеслав оказался единственным рядовым. Возможно, поэтому (хотя и не исключено, что Мао-Цзедун понравилась его фамилия) великий кормчий предложил начать вручение медалей с рядового. Через два года своим красивым почерком Вячеслав опять внес существенный вклад в дело укрепления дружбы между СССР и КНР, причем Мао-Цзедун продемонстрировал хорошую память, вспомнив его.

После демобилизации Вячеслав шесть лет проработал газогенераторщиком на крупнейшем судоремонтном предприятии Приморского края Дальзаводе. Будучи избранным на общественных началах физоргом цеха № 21, он за короткий срок вывел его в лидеры спортивного движения не только завода, но и всей отрасли. За шесть лет на различных спартакиадах городского, краевого и республиканского уровня было завоевано 28 кубков по ориентированию на местности, туристской технике, русской лапте, городкам, пулевой стрельбе, легкой и тяжелой атлетике. Трижды коллектив физкультуры признавался лучшим в ЦС ДСО «Труд». Вячеслав сам выступал во многих соревнованиях, неоднократно становился их призером и победителем. Однако важнее все-таки была его организационная деятельность. Успехи были столь велики, что его дважды избрали делегатом Всесоюзного слета физзугов. В 1962 г. он был награжден золотыми медалями ЦС ДСО «Труд», Центрального Совета ДОСААФ и Центрального Совета по туризму и экскурсиям.

Надо сказать, что Вячеслав умел находить контакты с людьми, тем более что в нашей стране многое зависит именно от них. Будучи председателем краевой федерации ДСО «Спартак» я неоднократно использовал его в качестве «тяжелой артиллерии», когда надо было решить какой-либо финансовый вопрос в своем ведомстве. Не скажу, что такой путь всегда приводил к успеху, но эффект от этого безусловно был. Может сложиться неверное впечатление, что Китаев действовал исключительно в Приморье. Это не так. В 1971-1976 гг. он был членом Центральной секции ориентирования, позднее избирался председателем коллегии судей и вице-президентом Федерации ориентирования России. В 1982 г. он был заместителем председателя коллегии судей Федерации ориентирования СССР.

Как ведущий судья (Всесоюзную категорию Вячеслав получил в 1971 г.) он принимал участие в обслуживании крупнейших соревнований в качестве главного судьи, председателя жюри, судьи-инспектора. Только главным судьей чемпионатов РСФСР Вячеслав был четыре раза. Кроме этого Китаев осуществлял руководство 27 судейскими семинарами, в том числе и всесоюзного уровня. Стоит упомянуть и о спортивном прошлом юбиляра. В личном послужном списке мастера спорта СССР В.Китаева 354 старта. Он неоднократный призер и чемпион множества крупных соревнований. Принимал участие в Чемпионате Мира среди журналистов (на котором представлял приморскую газету «Красное Знамя»), где занял пятое место. В краевых соревнованиях ветеранов он неизменно первенствовал в своей возрастной категории.

К сожалению ориентировщиков, в конце 80-х годов Вячеслав сменил поле деятельности. В период 1987-1989 гг. он участвует в подготовке и проведении в Приморском крае четырех международных маршей СССР-Япония, СССР-США по спортивно-оздоровительной ходьбе. В 1990 г. Китаев создал первую в СССР общественную организацию — Приморскую лигу ходьбы «Женьшень». К настоящему времени он провел 14 Владивостокских международных маршей, в которых участвовало 52210 человек (в 1998 г. в 9-м марше стартовало 12400 человек — это своеобразный рекорд массовости в России). С 1994 г. Владивостокский марш регулярно включается в план-календарь Всемирной лиги ходьбы. Ежегодно Приморская лига ходьбы проводит бесплатно или в режиме самоокупаемости до 100 прогулок и походов.

Как и прежде, Вячеслав не ограничивается только организационной деятельностью. Как действующий спортсмен он завоевал два золотых креста на Всемирной олимпиаде по ходьбе в Голландии и четыре золотых медали на маршах мира в Японии. Регулярно участвуя на самых престижных гроссмейстерских дистанциях длиной 50 км, он первым в стране стал Золотым мастером интернациональной ходьбы. С 1993 г. В.Китаев является членом исполкома Азиатско-Тихоокеанской марафон-лиги при Всемирной лиге ходьбы. В 2004 г. сборная команда России под руководством Китаева приняла участие в марше мира в Японии. Десять сильнейших спортсменов поднялись на самую высокую вершину Японии — Фудзияма-Сан высотой 3776 м, на которой был водружен флаг России.

Приморская краевая федерация ориентирования поздравляет Вячеслава Китаева с 70-летием и желает ему спортивного долголетия и дальнейших успехов в деле пропаганды здорового образа жизни. Думаю, к нашим поздравлениям присоединится множество ориентировщиков из других регионов, знативших его по совместной работе в федерациях, судивших с ним соревнования или как-то иначе сталкивавшихся с ним.

Сергей Говорушки,  
Судья Всесоюзной категории

# В краю камней и кенгуру

ВТОРОЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ  
НА ВЕЛОСИПЕДАХ В АВСТРАЛИИ (18-23 ОКТЯБРЯ 2004 ГОДА)



## Самый честный

Честность — это основа и нашего вида спорта. Малейшая неточность в рисовке карты или знание особенностей местности кем-то из спортсменов убивают саму цель соревнований — определение, кто на сегодняшний день лучше готов физически, лучше всех смог разобраться в коварствах постановки дистанции и рельефа местности. Ради такого честного состязания ума и тела спортсмены преодолевают расстояния, равные половине земного шара, чтобы на никому не известной местности взять старт и еще раз выяснить, кто же сегодня лучший в мире.

В Австралии соревнования по велоориентированию проводятся с 1987 года. У австралийцев свое представление об этом виде ориентирования (может быть более продвинутое, чем в Европе). И надо сказать, что в ходе чемпионата они нас убедили в правильности своего понимания этого вида спорта.

В чем же особенности австралийского велоориентирования:

- езда: в Австралии нельзя ездить вне дорог и судьи строго следят за этим (по экологическим соображениям и соображениям безопасности — есть ядовитые змеи);

- обгон: в Австралии левостороннее движение и обгонять можно только справа;

- дороги: очень много качественных (быстрых) дорог;

- рельеф: соревнования проводят на таком рельефе, что прямо из треугольника надо начинать думать «на всю катушку». Это настоящий горный вид ориентирования, где возможности велотехники используются на 150-200%;

- карта: начальники дистанций любят использовать всю площадь карты, ставя КП по диагонали на расстояние до 5 км. При этом КП могут располагаться на расстоянии меньше 1 см от края карты, а местность и дороги за картой аналогичны нарисованным в карте;

- организаторы: организацией и проведением соревнований чемпионата мира занимаются спортсмены всех возрастов. Для них это работа, которая становится удовольствием (корректировку части карты для длинной квалификации доверили спортсмену 1985 г.р., а на информации работали спортсмены 75 возрастной группы);

- местность: много острых камней и кенгуру; — честность: наконец, самое главное, это были самые честные соревнования по велоориентированию.

Австралия — очень древний континент, своего рода реликт, вулканическая деятельность здесь прекратилась давно. Кратеры вулканов уже заросли и трудно различимы на фоне общего рельефа. Время и ветер сделали большую часть работы старательей. И первые переселенцы, которые появились на этой райской территории, обнаружили сказочные богатства буквально у себя под ногами. Золото, которое для местных аборигенов имело совсем иной смысл, чем для колонистов, стало колоссальным стимулом для освоения новых территорий.

**Балларат (Ballarat)** — город старательей (золотодобытчиков). Времена золотой лихорадки представлены в городском музее золота. Здесь до сих пор можно добывать золото первобытным способом, промывая песок в ручье. В центре города есть памятник самому большому самородку весом 64 кг, найденному в окрестностях Балларата в 1851 году.

Когда старатели со всех континентов ринулись добывать золото варварским способом, на пути у них встали британские солдаты гарнизона «Eureca». Свободным старателям бы-

ло предложено добывать золото, оформив лицензию Британской империи. Золотодобытчики ответили стихийным восстанием. Революция длилась 15 минут — солдаты гарнизона «Eureca» расстреляли самых буйных, остальные поспешили принять условия британцев. После этого кровавого события все золотодобытчики, приобретая лицензию на добывчу драгоценных металлов, автоматически становились под защиту Британии. Так жизнь в городке Балларат упорядочилась.

С этого момента верховенство закона над человеческими соблазнами стало основой жизни колонистов. Австралийцы очень дорожат общественным согласием, потому что справедливо считают его основой процветания своего государства. Честные отношения между государством и его жителями проявляются во всем.

Организаторы соревнований Чемпионата Мира (ЧМ) искренне удивились, когда мы попросили их поставить печати на командировочные документы, а финансовые расписки заверить штампом, спросив: «А разве подписи не достаточно?».

## Сюрпризы

Аэропорт. После приземления в аэропорту Мельбурна нас ожидал первый сюрприз — прохождение санитарной зоны Австралии. Мы услышали, что «салоны» всех самолетов, прибывающих из-за границы, дезинфицируются, чтобы микробы и вирусы не могли стать причиной различных болезней. Запрещен ввоз яиц, мяса, рыб, мясных консервов, колбас, молочных продуктов, включая сыр и т.д.». Аэропортовые собачки быстро обнаружили продукты, про которые мы успели забыть за время 30 часов перелета. Запасы конфисковали. Затем процедура дезинфекции подвергла наши велосипеды. Вымытые все колеса и аккуратно запакованы их в наши же велокоробки, таможня возвратила нашу велотехнику. Все эти манипуляции продолжались 2.5 часа. И вот, наконец, мы в Австралии.

Размещение. Мы прибыли в небольшой город Балларат, расположенный в 107 км от Мельбурна на самом юге Австралии (по-нашему, на самом севере — в смысле удаленности от экватора). Нам удалось разместиться в кампинге — достаточно комфортно и не дорого. Кстати, в кампингах Австралии отдельно от платы за размещение надо платить за постельное белье приблизительно 1 \$ в сутки. Но наш традиционный русский напиток и желание австралийцев помочь гостям сняли проблему оплаты постельных принадлежностей и сохранили нам 280 \$.

Наша команда прожила все время в одном кампинге. Кстати, организаторы ЧМ оплатили бронирование нашего размещения под наше честное слово, за три месяца до



еще какой-нибудь «подвариант», еще быстрее и тоже «глобальный». То есть спортсменам на максимальной скорости приходилось максимально «шевелить» мозгами. И хотя параметры дистанций на старте пугали, но из-за того, что «ум» постоянно был занят решением тактических задач, а глаза и тело — работой с велотехникой, дистанции преодолевались как бы на «одном дыхании». А дышать при этом приходилось на всю катушку. Австралийцы доказали — велоориентирование может быть технически и тактически крайне сложным и интересным.

В день квалификации карты были несколько не точны в изображении класса дорог. Иногда это влияло на «глобальный выбор» вариантов, но общего впечатления не испортило.

На длинной дистанции стало ясно, что велоориентирование стало самостоятельным видом ориентирования, так как без специальной, серьезной велосипедной подготовки невозможно попасть в мировую элиту.

В этот день Виктор Корчагин сделал всего одну ошибку. Уехав под углом 10-15 градусов по параллельной дороге за карту и выехав на нее же в другом месте, он потерял всего 4 минуты (что для длинной дистанции не «смертельно»). Но даже если бы не было этой ошибки, в этот день он смог бы стать только шестым. Почти в свою силу выступил Максим Журкин, заняв 12 место (во Франции он был восьмым). Удач-

ным можно считать дебют Андрея Груздева, занявшего 13 место без специальных велотренировок. Виктор Корчагин в итоговом протоколе занял 15 место (во Франции он был шестым). После квалификационного заезда на длинную дистанцию он занимал вторую строку. Остальные наши участники не смогли пробиться в мировую тридцатку велосипедистов-ориентировщиков. Неудачником на длинной дистанции можно считать победителя французского чемпионата, финна Юсси Микила, который из-за технических неполадок не прошел квалификационный барьер в 60 участников. А чемпионом стал в этот день победитель квалификационного заезда швейцарец Алан Бергер.

Наши девушки на сегодняшний день явно отстают от мировой элиты в велоподготовке. Их непускают в личных гонках даже в двадцатку. И хотела Анна Воробьева на этапе Кубка Мира-2003 смогла прорваться в призовую шестерку, в Австралии вышла 22 места в личные дни ей подняться не удалось (но по сравнению с Францией это значительно). В целом, у женщин однозначных мировых лидеров, как у мужчин, нет. Так, победительница на длинной дистанции Анже Дановски (Германия) на средней заняла только 19 место.

Наши надежды были связаны со средней дистанцией у мужчин и с эстафетами. Однако нам пришлось бороться с неожиданной трудностью — погодой.

## Наша первая бронза

Октябрь — это по австралийски весна. Средняя температура в этих местах от +6 до +16°C. Во время сбора так и было: +7 ночью, +18°C днем. Но к началу ЧМ погода «разгулялась», и днем в тени было до +30-36°C. Это были идеальные условия для отдыхающих, но никак не для спортсменов северного полушария. В дни соревнований стояла жара. А поскольку родной Аэрофлот по-отечески позабылся о нас, забрав за 80 кг перевеса 4000 \$, то денег на аренду микроавтобуса не осталось.

Приходилось ездить на транспорте организаторов ЧМ, который забирал нас первыми около 8 часов утра, а привозил последними часами к 17. При этом старт участников был в 13.00-13.30. По этой причине на средней дистанции (при +34°C в тени) Виктор Корчагин, находясь три часа под тентом, получил-таки свою дозу солнечной радиации и за 40 минут до старта «поплыл» от радости общения с австралийским солнцем. Пришло срочно закладывать в шлем 2 пригоршни льда, чтобы привести спортсмена в чувство. Только перед самым стартом, который вдбавок был вынесен на 5 км,

после того как весь лед растаял, «в голове наступило прояснение и «видимость» наладилась». В этот день у нас и получилась первая в истории отечественного велоориентирования бронзовая медаль.

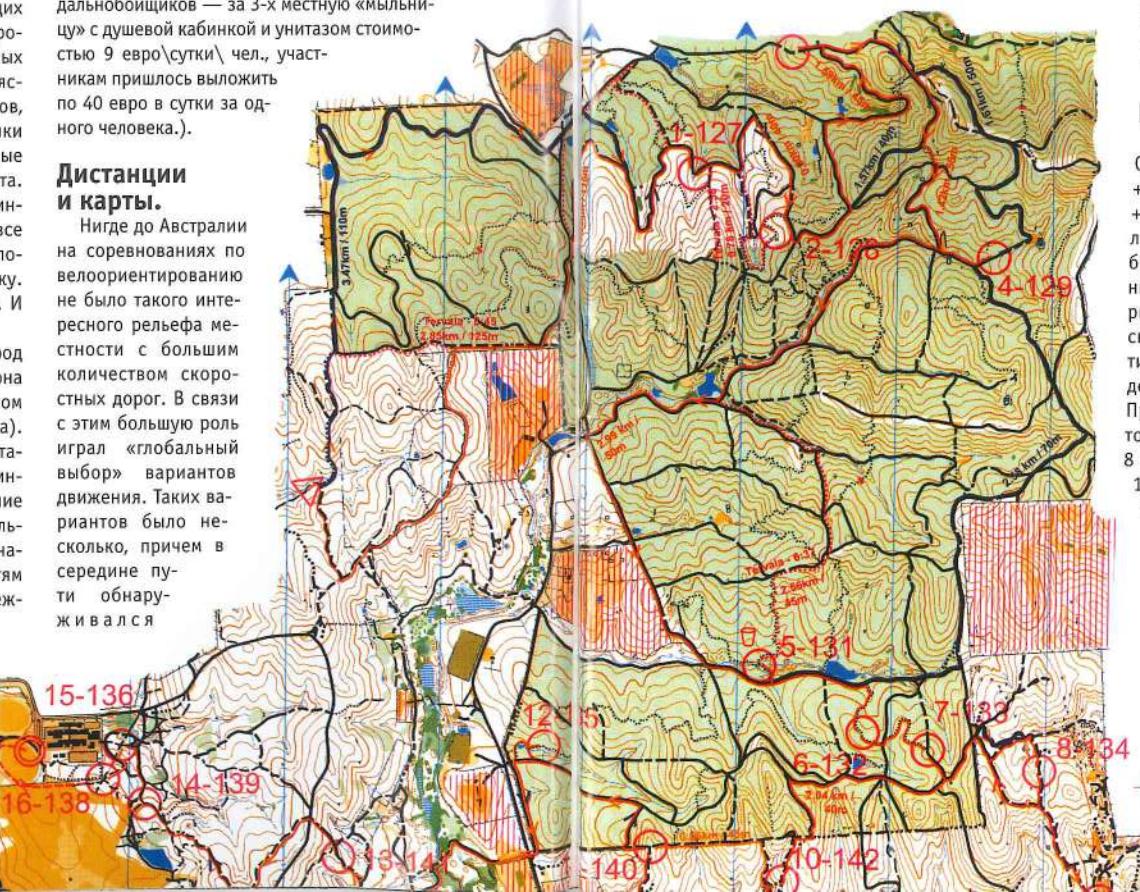
Эстафеты, как мужская, так и женская, показали, что любое место на пьедестале нашим спортсменам по плечу. Если бы не техническая неисправность на последнем этапе у мужчин (Максим Журкин дважды проколол колесо), они могли бы бороться за самый главный трофей.

Справедливости ради надо сказать, что у всех мужских команд кроме команды победителей (Финляндия 1), на одном или нескольких этапах были проблемы с техникой. Хотелось бы добавить о взаимовыручке, благодаря которой первая мужская сборная России заняла шестое место. Вторая наша мужская команда не смогла закончить третий этап, потому что Александр Кротов отдал свою запасную камеру Максиму Журкину, а уже после этого тоже проколол колесо. Поэтому шестое призовое место первой сборной дорого стоило, и было добыто усилиями всей мужской сборной.

Девушки в этот день «превзошли себя», заняли четвертое место и обыграв бывших чемпионок мира француженок и второго призера французского чемпионата, сильную команду Чехии. Причем на последнем этапе Анна Воробьева до 12 КП (второй пункт рассеивания) ехала на второй позиции. За нее шли девушки из двух команд Австралии и чемпионка на средней дистанции Микаэла Гигон из команды Австрии. И только после того, как ориентирование «практически закончилось» (остались только общие КП), более подготовленные австралийки и Микаэла Гигон уехали от Анны на финиш разыгрывать пьедестал, вслед за явными фаворитками этой эстафеты — сборной Финляндии.

Р. С. Когда я сел писать эти строки, с момента окончания второго Чемпионата Мира прошло уже три месяца, но воспоминания об этом прекрасном континенте остались все такими же яркими и светлыми. Весь негатив, который всегда присутствует при перемещении на большие расстояния, забывается. Остается желание, как минимум, вернуться и, как максимум, оставаться в этой далекой стране. Такие же чувства, по его словам, испытал и директор этих соревнований Алан Блейк, когда много лет назад он приехал в Австралию из США и так и остался там жить.

**Александр Иванов,**  
Старший тренер сборной команды России по спортивному ориентированию на велосипедах





# ЧЕМПИОНАТ МИРА ГЛАЗАМИ КАРТЫ

Как известно, быть картой ориентирования не просто. Всегда появится кто-то, кто найдет какую-либо неточность. Я — карта Чемпионата Мира 2004 года по велоориентированию, соревнований, прошедших в окрестностях австралийского города Балларат.

Я появилась на свет благодаря совместным усилиям Рейбена Смита (Reuben Smith) и его 18-летнего коллеги Эндрю Слаттери (Andrew Slattery). Я сознавала всю значимость предстоящего соревнования и старалась помочь начальникам дистанций, чтобы они показали эту местность во всей ее красоте и сложности. Благодаря хорошей работе «рисовщиков» и планировщиков дистанций все было готово за несколько недель до старта ЧМ.

## Тренировочная неделя. 11–18 октября.

В понедельник 11 октября, за неделю до официального старта ЧМ, я столкнулась с первой серьезной проверкой — тренировкой в лесу в окрестностях Балларат. В тот день меня звали Nettina. Я чувствовала, как пристально и внимательно меня рассматривают участники, которые впервые отмечались на КП на Австралийском континенте. Кто-то не отваживался ехать по извилистым тропам и выбирал обездные пути по хорошей дороге. Другие рисковали проверить кратчайшие пути и узнавали, что короткий путь — самый трудный. Густая сеть маленьких дорог, разбитая многочисленными следами мотоциклов, разъединенная водой и ветром, — не самая легкая трасса. Особенно, если учесть, что участников ждали постоянные подъемы и спуски на высокие, изрезанные оврагами холмы. Но все же участники остались довольны, особенно те, кто впервые увидел кенгуру. Последующие тренировки проходили в Greswick Forest и Canadian Forest. Я полагаю, команды использовали тренировочные дистанции для получения максимально возможной информации. По вечерам все команды собирались, изучали меня, анализировали все возможные варианты.

## Длинная дистанция. Квалификация. Вторник 19 октября.

19 октября спортсмен за спортсменом вставляли меня в планшет и отправлялись в лес. С самого старта я поняла, кто ставит перед собой серьезные цели и намерен бороться за самое высо-

кое место в финале. Впрочем, женщинам, чтобы попасть в финал, нужно было просто завершить дистанцию. Но у мужчин уже на квалификации была борьба — надо было попасть в число 60 лучших.

Казалось бы, у лидеров мирового ранга не должно быть никаких проблем. Однако дистанция оказалась коварной: сложная местность, падающее солнце и проблемы с техникой (в том числе проколы) вычеркнули из числа претендентов некоторых фаворитов. Одним из них оказался Джесси Макила (Jussi Makila), экс-чемпион мира на этой дистанции.

## Длинная дистанция. Финал. Среда 20 октября.

Я приложила все усилия, чтобы финал длинной дистанции был достойным. Дистанция состояла из 2 кругов, отличающихся между собой. Я наблюдала, как спортсмены проезжали первый круг с превосходным результатом, теряли свои силы на втором и были обыграны своими соперниками. Другие же смогли рассчитать силы и справиться со вторым кругом, предполагавшим езду по быстрым дорогам. Однако остановились спортсмены, которые боялись меня и не доверили мне. Я была разочарована, т.к. я ничего не собиралась скрывать и показывала все возможное. Поставщик дистанции спланировал перегоны с несколькими вариантами движения, но все они были примерно равнозначными. Можно было потерять больше времени на выборе движения, чем выиграть на «лучшем» варианте.

Гонка преподнесла несколько сюрпризов. Мир понял, что нужно считаться с австралийцами, а именно, с молодым Эдрианом Джексон-

ном (Adrian Jackson) — он занял третье место. Анк Давновски (Anke Darnowski) из Германии доказала, что она перестала быть номером два не только в немецкой команде, но и в мире, став чемпионкой. Для немцев в этот день был еще один сюрприз: в строй вернулась Антэ Борнхак (Antje Bornhak). Ее отличный результат (третье место) показал, что она полностью оправилась от травмы, полученной ею в конце прошлого года. Но были и разочарования. Фаворитка квалификации австралийка Эмили Винер (Emili Viner) досрочно завершила гонку из-за прокола колеса. Единственная ошибка не позволила занять высокое место победительнице Кубка Мира этого сезона Микаэлле Гигон (Michaele Gigon) из Австралии, закончившей гонку на седьмом месте.

Сплиты показывают, как ровно и тесно проехала первая десятка у мужчин. Мика Тервала (Mika Tervala), победитель Кубка Мира прошлого года, на первом круге показал хорошее время — 50 минут, к которому приблизились лишь австрали-

ец Эдриан Джексон и чех Любомир Томечек (Lubomir Tomecek). Виктор Корчагин, занявший второе место в квалификации и стартовавший предпоследним, выбыл из борьбы лидеров после ошибки на первом круге. Однако последний из стартующих — Алан Бергер (Alain Berger) из Швейцарии, улучшил это время на 1 минуту.

Все должен был решить второй круг. На нем Мики Тервала и Эдриану Джексону удалось удержать свой темп, и в итоге они обогнали Любомира Томечека. Но сможет ли Алан Бергер закончить гонку также хорошо, как и начал ее? И он смог. Швейцарец использовал весь свой опыт и выиграл гонку, взяв тем самым реванш за поражение от Мики Тервала на прошлом Чемпионате мира в Франции.

## Средняя дистанция. Финал. Пятница 22 октября.

Эстафета была последней дисциплиной на ЧМ. Организаторы долго не могли решить, на какой карте ее провести. Наконец, они выбрали меня. На этот раз я называлась «Равнина москитов». Я опять напомнила участникам обо всех возможных вариантах местности в Австралии. На этот раз участники ездили по эвкалиптовым лесам.

На этой местности спортсменам приходилось много пользоваться компасом. Из-за большого количества дорог чтение карты было очень трудным. Здесь участникам должна была сопутствовать некоторая удача, чтобы они точно попали на КП. Организаторы обещали сильное рассеивание команд, но в итоге оказалось, что лишь два КП у женщин и три у мужчин были разными. Это давало шанс более слабым командам, которые могли просто ехать за более сильными соперниками.

В течение всего ЧМ одним из моих достоинств было то, что я предлагала длинные перегоны с различными вариантами. Такие же перегоны я предложила и на этот раз. Мои ожидания оправдались — дистанция получилась интересной. Множество различных пересекающихся дорог заставляло гонщиков останавливаться и читать карту. Те же, кто ехал в обезд, избегали этих остановок.

Итак, 12 женских и 32 мужских команды выстроились на старте.

После первого этапа три команды у женщиншли вместе: команда Финляндия-1 и две австралийские команды. Через некоторое время появились мужчины. Первыми были финны, а за ними большая группа разных спортсменов. Неудача постигла чеха Радека Тичачека (Radka Tichaceka), который сломал седло. Ему пришлось ехать половину дистанции стоя.

На втором этапе финки увеличили свой отрыв от команд Чехии, Франции и двух команд Австралии до 2 минут.

У мужчин события развивались драматично. Победитель французского чемпионата Джюсси Макила оправдался за неудачу на квалификации и приехал первым с небольшим отрывом от команд России и чуть большим отрывом от команд Чехия-2, Австралия и Чехия-1.

Виктор Корчагин

На финише все с нетерпением ждали, что же будет дальше. У женщин первая сборная Финляндии, ничем не рискуя, обеспечила себе уверенную победу — первую на ЧМ. Серебро досталось австралийкам, которые должны поблагодарить своего лидера Микаэллу Гигон, опять показавшую свою превосходную физическую подготовку. С лучшим временем она подняла свою команду с самого dna на позицию, о которой многие из ее команды и не мечтали. Анна Шелдон (Anna Sheldon) из второй команды Австралии пришла третьей, на три минуты обогнав пришедшую четвертую сборную Австралии-1.

Неудача постигла чешскую сборную, где Маркета Джакубова (Marketa Jakubova) допустила ошибку на 9 КП и потеряла слишком много времени. Команда опустилась на 7-е место.

Финны также лидировали у мужчин. Мика Тервала доказал, что вовсе не везению обязан титулом победителя Кубка Мира и принес победу своей команде. Он приехал на финиш с отрывом в 3,5 минуты. Хотя, конечно, задачу ему облегчил Максим Журкин из России, неоднократно прокаливавший колесо. Лидера преследовали Эдриан Джексон (Австралия), Алан Бергер (Швейцария), Любомир Томечек (Чехия) и Милан Срутва (Milan Sruva, Чехия-2), которые шли бок о бок. Не повезло Аллану Бергеру — он проколол заднюю покрышку, и в игре осталось лишь три команды. Любомир Томечек по ходу проигрывал австралийцу, но смог обойти его буквально на отметке последнего КП. Эдриан Джексон потерял всего несколько секунд на этой отметке, но на финише он был лишь третьим с проигрышем всего в 1 секунду!!! Четвертыми пришла вторая чешская команда, которую на финише едва не опередили эстонцы. Четыре команды финишировали в течение 30 секунд — настоящий «экшин»!

## Несколько слов в заключение.

Говорили, что на ЧМ в Австралию не придет много участников из-за удаленности от Европы и слабого уровня организации. Однако эти слухи не подтвердились, и в Австралию съехались все сильнейшие спортсмены мира, доказав, что этот относительно немногочисленный спорт быстро развивается.

Нельзя также забывать, что прошло всего 10 лет с того момента, как в 1994 году состоялись первые международные соревнования во Франции.

Микаэлла Лицгрова, «Orienteering-sport», №8  
Перевод с англ. Александра Иванова (младшего)



# ТАКИЕ ОНИ, ЧЕМПИОНКИ

## Интервью с Татьяной Власовой и ее тренером и мужем Александром Власовым.



Власова Татьяна Германовна

Заслуженный мастер спорта

Дата рождения: 21 мая 1977 года.

Место рождения: г. Горнозаводск (Пермская область).

Семья: дочь Анна (5 лет), муж Александр Власов (47 лет).

Тренер: муж Александр Власов.

Место работы: Уфа, ШВСМ Республики Башкортостан.

Первые успехи: 1995 г. — победа на Кубке России в спринте, 1996 г. — чемпионка России, 2000 г. — чемпионка мира в спринте.

Последние достижения: 2005 г. — чемпионка мира на средней дистанции и в масс-старте на длинной дистанции.

— Первый вопрос к главе семьи. Как появился тренер А.Г. Власов и как он стал заслуженным тренером России по спортивному ориентированию?

— Александр: Я с детства занимался спортом. Начинал с лыжных гонок, затем случайно выступил в биатлоне и удачно. Меня пригласили в сборную команду Красноярского края по биатлону. Выступал на чемпионатах Союза, России в 1975-77 гг. Был призером на зонах России, на «большой» России занимал 5-7 места. Вообще, стал кандидатом в мастера спорта аж по 12 видам, а вот мастера не удалось выполнить. После поступления в Красноярский пединститут на очный факультет я сразу стал работать тренером, потом председателем ДСО. Окончил институт в 1982 году. В молодости был активным, работал в комсомоле, был председателем профкома, но постоянно при этом был тренером по биатлону. Из первого моего набора Кости Попов стал чемпионом мира по биатлону и трижды призером. Кроме того, он — семикратный чемпион России.

Затем просто бег на лыжах перестал мне нравиться, и даже биатлон уже не увлекал. Я стал заместителем начальника штаба ЦС ВЛКСМ на Всесоюзной стройке КАТЭК (Канско-Ачинского топливно-энергетического комплекса). Вел спортивную организационную работу: устраивал слеты, соревнования, фестивали самодеятельной песни. Все это с выездом на природу, естественно. И с года 1985-го стал рисовать туристские схемы. В итоге, овладел тонкостями рисовки и сам создал порядка 10 карт.

Пришел в ориентирование уже серьезно в 1987 году в Шарыпово. С 1988-89 гг. пошли успехи моего «выходка» на популярных тогда Всесоюзных «Мемориалах памяти А.Матросова» и «GRAND PRIX» на Псковщине, да и на других соревнованиях. В 1990-м году меня пригласили в Горнозаводск вместе с этими ребятами. Но что-то «не срослось», и они на Урал не приехали. В Горнозаводске я набрал хороших ребят, которые потом неоднократно становились призерами чемпионатов и первенств страны. В этом наборе была и Татьяна Власова. Звание заслуженного тренера я получил за ее подготовку. Тренером сборных России я стал с 1996 года.

— Татьяна, а каким был твой путь в ориентировании?

— В 1990 году Александр Георгиевич пришел в школу, где я училась, и пригласил всех учеников заниматься ориентированием. Моя подружка начала у него заниматься раньше. Она рассказывала

пример, в футболе или хоккее. Я бы сказала, что наш вид спорта легче. Вот, например, как проходят наши летние тренировки: мы бегаем кроссы, катаемся на роликах. То есть нет запрещенных нагрузок. Штангу на тренировках я не применяю. Однако, может быть, я заблуждаюсь насчет легкости.

— Получается, у тебя один тренер. Наверное, хорошо, когда и сам тренер растет профессионально, и соответственно растет мастерство его учеников?

— Да, он у меня первый и единственный тренер.

— А в каком году вы поженились?

— В 1997.

— Довольно часто тренерами становятся отцы, матери, мужья. И все-таки, каково это, когда муж — твой тренер?

— Александр Георгиевич прекрасно понимает меня, не давит. Думаю, он даже лучше понимает мое состояние, чем обычный тренер. Он как-то легче входит в мою ситуацию: усталая, заболела или просто у меня психологический спад. Я ему больше доверяю, и у нас взаимопонимания больше.

— Вы не устали друг от друга — и дома, и на работе вместе?

— (Смеется) Нет, конечно. Какая усталость!?

— А дочку Аню берете с собой или оставляете с кем-то, хотя бы с родителями?

— Нет, она в Горнозаводске с моей мамой (она уже на пенсии). Летом Анja была здесь (сейчас Власовы живут в Уфе — прим. ред.), а чаще у мамы на даче. Хотела этой зимой брать Аню с собой, так мама вспомнилась: «Будете там дочку морозить! Что, у нас некому за ребенком присмотреть?», — и не отпустила. Ну, и нам, конечно, легче, не отвлекаемся на эти заботы.

— У вас была большая семья?

— У меня две сестры, обе старше меня. Они не спортсменки. Вот только двоюродный брат играет в хоккей.

— А кто твои родители по профессии?

— Мама раньше работала поваром в столовой, а папа — в леспромхозе на тракторе. Вот, наверное, от него и у меня «лесной» ген. В мои юные годы у молодежи не стало идеалов. А у меня был интерес, любимое занятие, я была при деле. Поэтому никаких препятствий со стороны родителей не было.

— Появились ли у тебя подруги в ориентировании?

— Татьяна: Совсем близких подруг, пожалуй, нет. Все-таки это спорт, конкуренция. Где-то в одном месте мы подруги, а в другом — соперницы. Есть у меня Лена Бондарь, вот с ней мы охотно общаемся. Она до 10-го класса спортом не занималась, закончила художественную и музыкальную школы.

— Александр: Лена в 10-ом классе увидела на лыжах Татьяну, и все... Теперь Татьяна у нее кумир. Хотя и сама Лена стала мастером спорта по ориентированию, да и замуж вышла за МСМК Колю Бондаря. Красивая пара получилась. А теперь в Горнозаводске вторая поклонница Тани растет, Ольга Новикова (в 2005 году Ольга стала чемпионкой мира среди юниоров в эстафете и серебряным призером на длинной и средней дистанции — прим. ред.).

— Профессиональное занятие спортом равно здоровому образу жизни?

— В нашем виде спорта, скорее всего, равно. У нас не такие колоссальные нагрузки, как, например,

— А что является для тебя лучшим отдыхом: полежать, телевизор посмотреть или, может быть, что-нибудь еще?

— Наверное, полежать, побольше побывать в горизонтальном положении (смеется). Но не удается все равно. Сезон идет тяжело, он очень насыщенный. Нам рекомендуют бегать лыжные гонки, если не переплетаются с календарем — участию по возможности.

— Где вы предпочитаете проводить отпуск, если он у вас, конечно, есть?

— В основном дома. Девять месяцев в году мы «гастролируем», особенно, если есть этапы Кубка Мира. До дома добираемся исключительно редко, на день-два. Так что желание побывать дома вполне объяснимо. Мы с мужем уже давно не выезжали ни на море, ни на курорты.

— Какие виды спорта тебе симпатичны помимо ориентирования?

— Люблю смотреть биатлон. Такой же, по моему убеждению, разнообразный и не монотонный вид спорта, как и ориентирование. В биатлоне есть национальность, динамика и эмоции... Его интересно и нескучно смотреть. К тому же он сродни лыжам.

— Что для тебя важнее: победы и медали или чувство уверенности в себе, которое дает человеку спорт?

— Наверное, все вместе. В спорте я самоуважаюсь.

— В вашем случае спорт и собственно жизнь взаимосвязаны? Иными словами, после поражений вы способны впасть в депрессию, а после побед ощутить за спиной крылья?

— Сильных эмоций у меня не бывает ни от поражений, ни от побед. А жизнь и профессия, конечно, переплетены. Например, когда нахожусь дома, часто перебираю старые карты, анализирую прошлые соревнования, вспоминаю детали. Хотя ни один ориентировщик не знает, где конкретно будет проходить трасса. И думать и принимать решения можно только на ней. По ходу борьбы, на скорости.

— А высшее образование у тебя есть?

— Сейчас получаю — учусь в Академии физической культуры в Челябинске.

— Чего в твоих победах больше — физической готовности или техники ориентирования?

— Татьяна: Даже не знаю. Может, лучше тренер ответит?

— Александр: На мой взгляд, она, можно сказать, родилась на лыжах. Занималась бы чистыми лыжами — выступала не хуже, чем олимпийская чемпионка Юлия Чепалова. Когда была маленькой, ориентирование ей мешало бежать, она просто летела. В принципе, ориентирование зимой — это лыжная гонка с элементами ориентирования. По складу она более холерик, поэтому у нее всегда лучше получался спринт. А вот на российских соревнованиях она больше медалей выиграла, пожалуй, на длинных дистанциях. Хотя «лонг» — это удел более закаленных, созревших, кому за 30.

— А как вы относитесь к опыту выступлений зимних мастеров на летних соревнованиях в составе сборной страны? Вот Вадим Толстопятов стал в финале чемпионом России, а многие зимние «сборники» здорово выступали на чемпионатах Европы и мира по ориентированию бегом и на велосипедах.

— Александр: Мне кажется, этого не надо делать. Спортсмен перегорает, прежде всего, психически. Запасы психической энергии не беспредельны, может появиться умственная усталость. И без отдыха подойти к пику возможностей в основном сезоне такому спортсмену довольно сложно. У молодых еще есть такая возможность, но с возрастом это не рекомендуется.

— Леонид Седюк (г. Уфа),  
Игорь Жуков (г. Челябинск),  
Генрих Шур (г. Москва)

## СПОРТСМЕН, СУДЬЯ И КАРТОГРАФ ВЛАДИМИР СЫЧЕВ

16 марта 2005 года отметил свой 50-летний юбилей Владимир Александрович Сычев, мастер спорта, судья Всесоюзной категории.



В школьные годы Владимир Александрович попробовал себя в разных видах спорта: гонялся на картинах и мопедах, пригнал с трамплина, занимался лыжным двоеборьем. Но предпочтение было отдано спортивному ориентированию. В семидесятые годы он был известен как достойный и опасный соперник, стал победителем Всесоюзных соревнований среди юниоров, призером ЦС «Буревестник», являлся участником команды-победительницы первенства России.

Закончив Горьковский педагогический институт, Владимир Сычев в течение 20 лет проработал преподавателем на кафедре физического воспитания Горьковского политехнического института. Под его руководством команда вуза по спортивному ориентированию удачно выступала на межвузовских соревнованиях.

Еще будучи действующим спортсменом, Владимир Александрович попробовал себя в составлении карт и в судействе. С годами это увлечение стало основным занятием его жизни. Около 110 квадратных километров Нижегородской области нашли свое отражение в спортивных картах, составленных им. Его карты используются для проведения соревнований от Казахстана до Калининграда, а также в Германии и Италии.

Сейчас юбиляр трудится в должности старшего методиста СДЮШОР №12 г. Нижний Новгород. Его работа по достоинству оценена и отмечена — он награжден знаком «Отличник физической культуры и спорта», медалью Госкомспорта России.

Хочется пожелать Владимиру Александровичу

крепкого здоровья, оптимистического взгляда на

жизнь и продолжения плодотворной работы по разви-

тию и пропаганде спортивного ориентирования, которому юбиляр посвятил всю свою жизнь.

## КОМАНДА ФИННОВ ПОБЫВАЛА В ПЕТРОЗАВОДСКЕ

В начале июня команда юниоров из клуба «Савон Сунта» вместе со своим тренером совершила незабываемое путешествие в столицу Карелии — Петрозаводск, где приняла участие в чемпионате по ориентированию.

Этот визит был организован в рамках программы дружеского обмена между городами Савонлинна и Петрозаводск. Карельские спортсмены уже приезжали в Варкаус в 2002 году на соревнования Fin5.

Среди нас были ребята от 12 до 16 лет, двое взрослых, а также один житель Петрозаводска, который не только возил нас по городу на микроавтобусе, но и выступал в роли отличного экскурсовода.

Дети практически все были в России впервые, так что вопросов и восторгов хватало. Вопросы были в основном из области истории, географии и лингвистики.

Нас поселили в местном студенческом общежитии, которое летом используется как гостиница. Уровень комфорта соответствовал тому, что у нас называют кэмпингом. К тому же все время нашего пребывания не было горячей воды, которую, как оказалось, отключают на определенный период по причине профилактического ремонта системы городского водоснабжения.

В тепле домашней сауны

Гостеприимные друзья заметили наши мучения и организовали нам посещение бани. Таким образом, нам удалось заглянуть в быт жителей Петрозаводска, так как у многих из них имеются домашние бани. Впечатления незабываемые (в положительном смысле).

Помимо участия в соревнованиях в нашу программу входило и посещение городской ратуши. Вместе с помощником мэра мы обсудили условия, имеющиеся для физического воспитания детей и подростков в Финляндии и Карелии. Наши ребята с удовольствием рассказывали о своих уроках физкультуры в школе.

Оказывается, в Петрозаводске открылась специальная школа ориентировщиков, в которой помимо

общеобразовательной программы детей обучают и навыкам спортивного ориентирования.

**Короткая дистанция в центре Петрозаводска**

По программе чемпионата на субботу были назначены соревнования на короткой дистанции, которые были организованы в парке в самом центре Петрозаводска, а на воскресенье — на классической дистанции. Последние проходили в лесу около города Эссиоля, в 80 км от столицы.

На короткой дистанции наша команда завоевала два призовых места: бронзу и серебро.

В группах МЖ12 соревнования были немного видоизменены, то есть ориентировщикам предлагалось самим выбрать из 12 КП только 8, которые они должны были обязательно пройти. Однако это оказалось не так просто, как кажется!

Соревнования на классической дистанции проходили по сложной местности, и юные спортсмены, как русские, так и финские, иногда пропускали КП. Тем не менее, двоим нашим девочкам в разных группах додались серебряные медали.

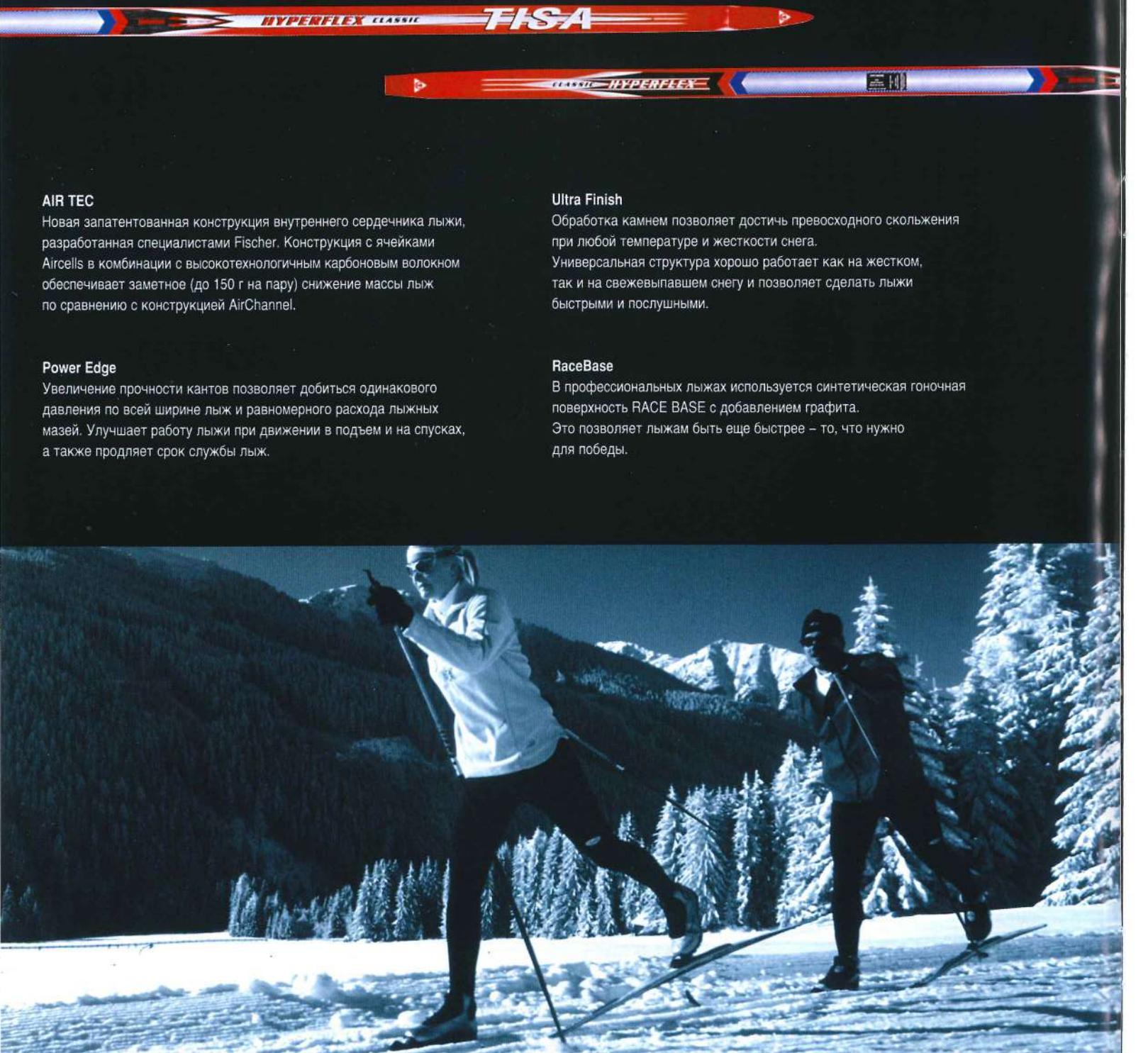
Для компостирования на КП на обоих соревнованиях пользовались компостерами — система Emiit сюда еще не дошла. Сами стойки КП были сделаны из алюминия, и на спринте важно было успеть их быстро выставить непосредственно перед началом соревнований, а потом также быстро убрать, чтобы их же использовать и на классической дистанции. Однако одного КП все-таки не додались.

В свободное время нам представился шанс походить по магазинам в сопровождении русских «гигиев», юные ориентировщики полностью избавили нас от проблемы языкового барьера.

В общем, нужно признать — поездка удалась. Все благодаря тепл

## 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.



### 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

## УДИВИТЕЛЬНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ

### Спортивное ориентирование обновляет свой облик: микро-ориентирование



На Североевропейском чемпионате по спортивному ориентированию, который состоится в городе Ноттден в конце мая 2005 года, мы станем свидетелями того, как микро-ориентирование войдет в программу состязаний на средней дистанции. Это будет новая, непохожая на предыдущие трасса. И вот как планируется ее проходить:

- Вначале ориентировщики должны преодолеть «обычную» дистанцию длиной в 3 километра.
- Затем они получат отдельные карты для микро-дистанции. Протяженность дистанции микро-ориентирования — один километр. В конце этого этапа, на месте сбора участников, предусмотрены штрафные круги.
- И в завершении спортсмены пройдут километровый отрезок «обычной» дистанции.

Когда спортсмен-ориентировщик получает и раскрывает карту микро-дистанции, он видит, казалось бы, самую обычную дистанцию, обозначенную на карте микро-ориентирования, которая внешне ничем не отличается от привычной карты.

#### Однако некоторые отличия все же есть:

- Масштаб карты 1:4000 или 1:5000, перепад высот (высота сечения) составляет 2-2,5 метра.
- Правила отображения на карте больших камней и орбров пересмотрены (на карте микро-ориентирования также обозначены и более низкие камни и орбры).
- У контрольных пунктов нет никаких номеров, однако на карте, как обычно, впечатаны легенды контрольных пунктов.
- Минимальная высота до экрана контрольного пункта составляет 80 сантиметров.
- В непосредственной близости от контрольных пунктов располагаются ложные контрольные пункты для сбивания спортсменов с толка. Ложные контрольные пункты на карте не обозначаются.
- Если спортсмен сделал отметку на ложном контрольном пункте или же проколол какой-то микро-контрольный пункт, то ценой этих ошибок становятся штрафные круги, а вовсе не дисквалификация.
- На микро-дистанции могут находиться так называемые обязательные контрольные пункты.

#### Штрафные круги

Время прохождения микро-дистанции составляет приблизительно пять минут. Если на трассе выставлено, к примеру, пять микроконтрольных пунктов, то максимальное число штрафных кругов не может быть



#### Контрольный пункт расположен не на ориентире («в молоке»)

В районах, где нет изобилия ориентиров, или же в тех районах, где участки густых зарослей перемежаются с участками леса с хорошей видимостью, может возникнуть необходимость устанавливать микроконтрольные пункты и ложные контрольные пункты в «молоке» (не на конкретном объекте, обозначаемом на карте).

В микро-ориентировании КП может стоять «в молоке». Тогда в центре кружочка (соответствующем его местонахождению на местности) ставится крестик. Тем не менее, такой КП спорсмену должен быть привязан к какому-либо ориентиру. Например, он может стоять в 10 метрах к югу от единственного на местности ориентира — возвышенностей с камнем наверху. Эта возвышенность попадет на периферию кружка, обозначающего КП. Хотя всего каких-нибудь

10 метров будут отделять возвышенность от КП, от ориентировщика потребуется немало усилий, чтобы в условиях накала спортивной борьбы с соперниками суметь найти верный контрольный пункт среди обилия «обманок» и приставить нужную отметку в карточку. Ему нужно будет правильно определить, какой из нескольких предложенных пунктов находится именно на юге от ориентира и именно на расстоянии 10 метров!

#### Контрольные пункты-рассеиватели

В условиях соревнований, где в различных группах участвует большое количество спортсменов, а также при проведении будущих чемпионатов, особенную актуальность может приобрести рассеивание участников на одном или нескольких микроконтрольных пунктах. И в этом случае задача ориентировщиков сводится не только к тому, чтобы идти уже проторенной другими участниками дорогой. Спортсмен должен рассчитывать только на себя и не идти по трассе, оглядываясь на своих конкурентов и обращая внимание на то, на каких контрольных пунктах, они отмечаются. Контрольные пункты-рассеиватели могут, к примеру, располагаться на противоположной стороне одного и того же камня, на двух рядом лежащих склонах или с нескольких сторон одной и той же вершины.

При постановке дистанции необходимо учитывать следующие моменты:

- Пункты-рассеиватели должны находиться в радиусе 10 метров друг от друга;
- Спортсмены должны обладать одинаковым уровнем технической подготовки по спортивному ориентированию для того, чтобы пройти дистанцию;
- Уровень проходимости и видимость местности в районе пунктов-разделителей не должен резко отличаться;
- Выбор комбинаций путей должен быть одинаково длинным. Разница между самым кратким и самым длинным альтернативными путями не должна превышать 15 метров.

#### Подготовка к телевизионной трансляции

Предстоящий Чемпионат Северной Европы в Ноттдене будет транслироваться по телевидению. Для этого необходимо будет задействовать значительно большее количество материально-технических ресурсов, чем при проведении микро-ориентирования «в обычном режиме». Все контрольные пункты, как настоящие микропункты, так и ложные пункты, должны быть объединены в одну большую систему, отражающую результаты прохождения КП и другие детали в режиме реального времени. Трансляция соревнований «он-лайн» позволит телезрителям увидеть, правильный ли контрольный пункт выбрал ориентировщик, в тот момент, когда он делает отметку на своей карточке.

Помимо этого, на случай отказа электроники необходимо оборудовать трассу постами, так что количество присуждаемых штрафных кругов и, соответственно, финальное время участников было верным, чтобы ни случилось.

Ян Видар Нильсен, «Veivalg»  
Пер. с норвежского Аллы Мишиной

# АЛЬПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ

## ИНТЕРВЬЮ С УЧАСТИКАМИ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ-2005 СРЕДИ ЮНОШЕЙ

Тарас  
КашукНина  
ОleinichenkoТатьяна  
Мендель

23-29 января в Швейцарских Альпах прошел Чемпионат Мира среди юниоров и Чемпионат Европы среди юношей. В командном зачете Россия заняла первое место, обогнав таких соперников, как шведы (2 место), финны (3 место) и норвежцы (4 место). Всего же в соревнованиях приняли участие 20 стран.

На Спартакиаде учащихся журнала «Азимут» удалось побеседовать с тремя представителями центрального округа — участниками Чемпионата Европы — Тарасом Кашуком, Татьяной Мендель и Ниной



## 24 января, спринт

M20 — 2,9 км, 50 м, 13 КП; Ж20 — 2,8 км, 45 м, 11 КП

- Rost Erik Швеция 13:57
- Чех Станислав 14:00
- Hall Gustav Швеция 14:14
- Кожемякин Алексей 14:18
- Салаткин Александр 15:07
- Груздев Андрей 15:11
- Уткин Павел 15:37
- Козлова Татьяна 14:55
- Кравченко Анастасия 15:24
- Трапезникова Алена 15:35
- Мальчикова Полина 17:17
- Борина Злата 18:45

## 25 января, длинная дистанция

M20 — 10,6 км, 400 м, 28 КП; Ж20 — 8,8 км, 300 м, 24 КП

- Rost Erik Швеция 56:04
- Кожемякин Алексей 56:28
- Ламов Андрей 56:36
- Чех Станислав 58:00
- Уткин Павел 58:15
- Панов Сергей 60:15
- Салаткин Александр 64:09
- Svensson Eva Швеция 54:55
- Новикова Ольга 55:25
- Кравченко Анастасия 55:25
- Козлова Татьяна 55:44
- Трапезникова Алена 63:39
- Трифанова Ольга 67:24
- Мальчикова Полина 67:26

## M17 8,9 км, 290 м, 25 КП Ж17 7,7 км, 200 м, 22 КП

- Belomazhev Stanimir Болгария 50:49
- Игнатов Владимир 50:55
- Кашук Тарас 52:35
- Белоусов Илья 55:49
- Oleinichenko Nina 56:25
- Sahlén Therese Швеция 57:25
- Leloup Marlie Франция 57:49
- Мунина Екатерина 59:13
- Мендель Татьяна 61:10
- Волкова Татьяна 63:13

## 27 января, средняя дистанция

M20 — 6,3 км, 150 м, 20 КП; Ж2 — 5,6 км, 120 м, 17 КП

- Rost Erik Швеция 33:00
- Simula Jussi Финляндия 33:25
- Уткин Павел 33:57
- Кожемякин Алексей 33:58
- Ламов Андрей 34:07
- Чех Станислав 34:40
- Панов Сергей 36:24
- Svensson Eva Швеция 32:56
- Новикова Ольга 33:49
- Tunis Pernilla Финляндия 35:11
- Козлова Татьяна 35:26
- Мальчикова Полина 37:05
- Трапезникова Алена 37:31

## M17 5,6 км, 120 м, 18 КП Ж17 4,6 км, 110 м, 15 КП

- Кашук Тарас 30:48
- Belomazhev Stanimir Болгария 31:13
- Игнатов Владимир 31:22
- Белоусов Илья 34:05
- Качанов Дмитрий 38:25
- Oleinichenko Nina 30:49
- Мендель Татьяна 32:56
- Мунина Екатерина 34:01
- Волкова Татьяна 36:23

## 28 января, эстафета M20

- Россия Кожемякин Алексей  
Чех Станислав  
Ламов Андрей 1:37:26
- Швеция 1:38:50
- Финляндия 1:42:26
- Россия Козлова Татьяна  
Кравченко Анастасия  
Новикова Ольга 1:17:09
- Швеция 1:22:34
- Норвегия 1:22:39
- Финляндия 1:22:34



## Трасы вам понравились?

Н.О. Дистанции проходили в Альпах. Большой набор высоты, мы «умирали». Была интересная концовка, интересная для зрителей, а не для нас. Там было четыре перегона вокруг стадиона, едешь, а все смотрят на тебя, кричат. Это тяжело психологически. Многие ошибались.

## А на дистанциях ошибки были?

Н.О. Не много. Там был выбор вариантов на длинных перегонах, но несущественный. Мне не понравилась подготовка лыжней, они были узкие, палки проваливались. Иногда почти невозможно было заехать в подъем, по два раза на дистанции приходилось снимать лыжи. Кто-то делал это и по три-четыре раза.

## Есть ли что вспомнить об этой поездке кроме дистанций?

Н.О. Была интересная экскурсия в Альпы, на которую ездили всеми командами. А юниоры, победители предыдущего дня, летали туда же на вертолете. Мы ездили на автобусах, а затем вверх поднимались на фуникулере. Было очень красиво. Одно дело все это на картинках видеть, а другое — своими глазами. Сделали много хороших фотографий.

Т.К. Банкет... И домик хороший был, в котором мы жили. Почти особняк, трехэтажный. Удачно нас разместили.

Н.О. Погода была великолепная. Настоящая швейцарская зима. Солнечно и морозно. С утра минус двадцать. К старту теплело до минус пятнадцати. Но на высоте воздух сухой и холод не так сильно чувствуется, как, например, здесь, на Урале.

## Были ли в этом году у России сильные конкуренты?

Т.К. Шведы. В двадцатой группе у мальчиков все дни выигрывал швед (Erik Rost). И у девочек два дня из трех выиграла шведская спортсменка (Eva Svensson).

В юниорском возрасте финны и шведы многие годы являются серьезными соперниками для России. Но в группе 17 раньше конкуренции почти не было. Сейчас ситуация изменилась?

Т.М. Не сильно. Все дни выиграла некая Нина Оleinichenko. Но уже подтянулись французы (на длинной дистанции Marlie Leloup, проиграв Нине, заняла третье место). И девушка из Швеции (Therese Sahlén) один день была второй.

## Можете ли вы сравнить уровень российских соревнований, к примеру, третьего этапа Спартакиады, и стартов в Швейцарии?

Т.К. Нет, их сравнить невозможно, и по организации, и по подготовке дистанций. В России трассы подготовлены гораздо лучше и дистанции значительно интереснее.

Н.О. У нас конкуренция выше, чем на «Европе».



Т.М. Я, по крайней мере, пока буду студенткой, хочу быть «универсалом».

Н.О. Я тоже. Я летом выбрали лето, а после этой зимы передумала. Сейчас не знаю, что выбрать, но больше нравится лето.

Т.М. Мне тоже больше нравится лето. Зимой так холодно.

## Не боитесь, что универсальность может повредить вашим результатам?

Т.М. Пока нет. Думаю, в юниорском возрасте можно успешно выступать и зимой, и летом. А дальше надо будет определяться.

Сейчас, в своем возрасте, вы одни из сильнейших спортсменов. Как вы считаете, что нужно для того, чтобы показывать высокие результаты?

Н.О. Трудно сказать. Мне кажется, в наших группах выигрывает тот, кто в более раннем возрасте подготовил себе базу — и физическую, и техническую. А сейчас это проявляется в большей или меньшей степени. Думаю, в основном это ранняя подготовка.

Т.М. Еще очень важна психологическая устойчивость.

Н.О. Мне кажется, это опыт. Чем больше в твоей истории занятия спортом стартов, тем выше твоя психологическая устойчивость.

Т.К. Тренировочный процесс — главное в подготовке. А соревнования — это уже результат этого процесса. Зимой важны и «физика», и «техника», и если эти два качества не взаимодействуют — результата не будет. Нужен баланс, если его найти, можно много достичь.

Н.О. Любимая фраза Ольги Львовны Глаголовой: «Голова должна успевать за ногами». А у некоторых бывает наоборот. В основном, у мальчиков голова не успевает за ногами, а у девочек — ноги за головой. Не обидела я мальчиков? Или девочек?

## Какие качества вам сейчас надо развивать в себе?

Т.К. Учиться бегать маркировки (в первый день на Спартакиаде Тарас выступил неудачно — от ред.).

Т.М. Я считаю, мне надо постепенно увеличивать скорость и работать над техникой на высоких склонах.

Н.О. Я даже не знаю. Иногда мне кажется, что мне надо подправлять физическую подготовку, иногда — техническую.

Т.К. Да, скорость ориентирования надо повышать. Все-таки элитные спортсмены бегают гораздо быстрее. В Октябрьском, на сборе, где мы тренировались вместе с лидерами мужской сборной, я это оценил. Еще надо развивать память, чтобы не смотреть постоянно на карту, а ездить, как Виктор Корчагин, который смотрит на пункты в карту, приезжает на следующий, смотрит в карту и опять, не глядя, едет до следующего КП.

Юлия Белозерова, г. Москва



мой соревнований, полностью уравнивал мои шансы с другими участницами.

Практически со старта многое получалось. Тем не менее, несколько небольших неточностей в процессе реализации выбранных путей движения не позволили мне показать лучший результат. В частности, на втором круге выбранный мною вариант движения по скоростной лыжне (вариант с 5 на 6 КП) в подъем оказался проигрышным (по сплит-таймам это 40 сек.). Далее была допущена еще одна техническая ошибка, стоявшая мне 30 сек. Причиной сбоя в работе явилась высокая скорость на спуске, не позволявшая правильно прочитать лыжи на карте (вариант движения с 9 на 10 КП).

К недостаткам работы на дистанции могу также отнести недостаточную горнолыжную подготовку, так как на вариантах с крутыми спусками я тоже немного проигрывала.

В целом оцениваю свое выступление в этой дисциплине Чемпионата Мира как удовлетворительное и рассчитываю на следующих международных соревнованиях в подобной гонке попробовать взять реванш у своих соперниц.

**Третий день. Средняя дистанция (10.1 км, 17 КП, набор высоты 220 метров).**

### Татьяна Власова (1 место)

Средняя дистанция проходила в том же районе, среди лыжных трасс, но еще добавился район с горнолыжными трассами, а это требовало повышенного внимания. Задачи по выбору и отработке вариантов поставила те же, что на классике, а вот длина дистанции заставляла передвигаться быстро и точно от старта до финиша. Перед стартом чувствовалась усталость после классики, но на старт выходила в боевом настроении. Карту выдавали за минуту, и хватило времени разобрать максимум вариантов.

Проблем с выбором вариантов не было, лыжи скользили здорово, все это придавало мне сил, и я уверенно ушла на дистанцию. Она была трудная физически, приходилось терпеть на подъемах и не терять голову. На смотровом пункте тренер сказал, что иду лидером. Оставалась половина дистанции, нужно было четко и трезво отработать до финиша. Тяжелый подъем после смотрового КП и скоростной перегон по трассам выбили меня из равновесия, я допустила ошибку на 13 КП. Невнимательно прочитала пересеки между трассами, поторопилась и ушла сильно влево, потеря 40 секунд. Оставшиеся 4 КП прошли без потерь и на предельной скорости. После пересечения финишного створа мой результат стал лучшим.

### Татьяна Власова (1 место)

Результаты гонки на средней дистанции:

1. Татьяна Власова 37:22
2. Ега Юкинен Фин 37:27 +5
3. Стине Хермстад-Киркевик Нор 38:22 +1:00
5. Ирина Онищенко 38:35 +1:13
8. Наталья Томилова 39:52 +2:30
19. Светлана Швецова 44:00 +6:38

## ЧЕМПИОНСКИЕ ГОНКИ В ФИНЛЯНДИИ – РАССКАЗЫВАЮТ УЧАСТИКИ

Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах прошел в Финляндии в местечке Levi с 6 по 11 марта. Перед Чемпионатом был проведен централизованный учебно-тренировочный сбор с 21 по 27 февраля в Москве на УСБ «Планерная» и с 28 по 5 марта в Финляндии, г. Китила. На сборе решались основные задачи подготовки к основному старту сезона: акклиматизация и адаптация, моделировались дистанции предстоящих стартов и осуществлялась подводка к ним.

**Первый день соревнований, 6 марта. Спринт, 3.6 км (10 КП, набор высоты 60 метров).**

### Татьяна Власова (6 место)

Главной задачей для меня было сконцентрироваться на прохождении предстоящей дистанции. Считаю, что это мне удалось, на старт вышла в состоянии боевой готовности.

По ходу гонки я выбирала более короткие варианты, но не всегда они были выигрышными, так как скорость передвижения на скоростных лыжных трассах была выше.

В спринте я заняла шестое место, проиграв победителю 29 секунд. Считаю, что мне не удалось в полной мере оценить разницу скоростей при передвижении на скоростных лыжных трассах и на быстрых (пунктирных) лыжнях.

После гонки был проведен анализ прохождения дистанции. Выяснилось, что моя скорость передвижения на скоростных лыжных трассах со-

ставила 4,9–5,6 м/сек., а на быстрой лыжне 3,6–3,8 м/сек., то есть выигрыш по скоростной лыжне составлял 1,5 м/сек. Эта значительная разница в скорости, сразу недооцененная мной, и предопределила результат гонки.

### Второй день, 7 марта.

**Массстарт-классика (по прямой 15,3 км, по оптимальному пути — 18.1 км, 26 КП, набор высоты 520 метров).**

### Татьяна Власова (1 место)

На массстарт главной задачей было работать обдуманно, самостоятельно, спокойно, четко давать себе задания и выполнять их, не забы-

вая про скорость передвижения. Сложный рельеф и большой набор высоты требовали хорошей физической подготовки. Карту выдали за 15 секунд, я успела посмотреть конфигурацию дистанции и выбрать вариант на первый контрольный пункт. Так как соревнования проводились в районе большого количества лыжных трасс, то большую роль играл выбор варианта с их использованием. Старалась рационально выбирать и отрабатывать варианты передвижения, учитывая многие факторы: градацию и качество подготовки лыжней, рельеф, густоту сетки и подрезки. В итоге на смену карт пришла восьмая. Второй круг начала спокойно, так как сразу пришло ехать в большой подъем (650 метров с набором высоты 90 метров). На 2 КП не использовала лыжные трассы, пошла по узким лыжням, при этом потеряла 20 сек. После

ошибки я стала более тщательно выбирать варианты путей, четко давать себе задания и отрабатывать их. При передвижении на 6 КП выбрали обездной вариант по трассам, но он оказался проигрышный, потеря 25 сек. Второй круг закончил треть, проигрывая 1 мин. 20 сек. Третий круг был общий для всех и небольшой. Я прошла его без ошибок и очень быстро.

Считаю, что мне удалось реализовать свою физическую, тактическую и психологическую подготовленность.

### Наталья Томилова (2 место)

До старта поставила перед собой задачу соудароточить внимание на дистанции и не обращать внимания на соперников, учитывая, что придется бежать с общего старта, и

сбывающих факторов будет значительно больше, чем на дистанции с раздельного старта. На всех трех кругах не испытывала проблем с ориентированием. При реализации вариантов работала надежно и уверенно.

На смене карты, перед уходом на третий круг, взяла не свою карту, возможно, сказалась усталость. Тренеры вовремя окликнули меня, я вернулась, чтобы взять свою карту. Потеря составила 1 мин. 20 сек.

В целом я считаю, что выложилась полностью и показала достойный результат.

### Ольга Шевченко (3 место)

Классические гонки по лыжному ориентированию, проводимые в России и за рубежом, практически всегда связаны с напряженной физической нагрузкой. Данная дистанция не стала исключением.

Выступление именно в этой дисциплине я связывала с надеждой на высокий результат, так как лыжная подготовка всегда давала мне некоторое преимущество. Тем более, доверие президента ФСО России, давшего мне возможность своим решением выступить именно в классической гонке, усилило ответственность и повысило мою мотивацию. Поэтому настрой на борьбу перед стартом был очень хорошим. Тем более, общий старт, предусмотренный програм-

### Ольга Шевченко (3 место)

#### Результаты гонки на длинной дистанции:

1. Татьяна Власова 1:14:08
2. Наталья Томилова 1:15:00 +52
3. Ольга Шевченко 1:15:05 +57
4. Ирина Онищенко 1:18:11 +4:03



### Татьяна Власова (6 место)

#### Результаты спринта:

- 1 Stine Hjermstad-Kirkevik 13:16
- 2 Eja Jokinen 13:18 +2
- 3 Katja Rajaniemi 13:33 +17
- 6 Татьяна Власова 13:45 +29
- 9 Светлана Швецова 14:08 +52
- 12 Ирина Онищенко 14:30 +1:14
- 13 Наталья Наумова 14:33 +1:17
- 16 Ольга Шевченко 14:55 +1:39

# ЧЕМПИОНСКИЕ ГОНКИ В ФИНЛЯНДИИ – РАССКАЗЫВАЮТ УЧАСТИКИ

## Эдуард Хренников

При подготовке к Чемпионату Мира и на самом Чемпионате я ставлю для себя цель — показать свой максимальный результат на данный момент. Потому что мой результат не зависит от соперников. Он зависит от моих психологических качеств, моей подготовленности, моей работы на дистанции и от удачи. Но если говорить о местах, то сейчас, на моем пятом Чемпионате Мира, я говорю себе, что если я не буду в тройке, то можно на него и не приезжать. И по большому счету, есть только первое место, когда ты — чемпион, все остальные — это поощрительные призы. Поэтому, выходя на старт, стараюсь выигрывать.

## Длинная дистанция

На старт длинной дистанции я вышел в хорошем настроении, так как в первый день соревнований (на спринтерской гонке) я проиграл всего 3 секунды победителю и понимал, что моя готовность позволяет мне показать хороший результат. Ведь на длинной дистанции можно показать и реализовать весь комплекс своих умений. Единственное, что волновало, — это «массстарт», в котором может произойти непредвиденное, как это было на прошлом ЧМ, когда мне сломали палку.

Поэтому я решил для себя, что нужно со старта постараться выйти в лидеры, чтобы исключить эти



Эдуард Хренников

ситуации. И это мне удалось — со стартовой поляны я выехал первым. И началась тяжелая работа. Район соревнований представлял собой кругой склон с большим количеством лыжных трасс. Это создавало две трудности: подъем в гору требовал огромных функциональных затрат, а высокая скорость на спусках предъявляла повышенное внимание к технике ориентирования. Ведь малейшая невнимательность будет стоить огромных потерь времени. Плюс требовалась горнолыжная техника прохождения крутых спусков.

Дистанция состояла из четырех кругов, последний из которых был общим. Первые два круга я прошел без особых проблем. Единственное, на чем можно было улучшить результат, — это подрезки на круговых склонах. Несмотря на то, что было много снега, на спусках можно было подрезать достаточно большие виражи на лыжных трассах. На третьем круге началась по-настоящему длинная дистанция, так как при большом нарастающем утомлении очень трудно оставаться предельно сконцентрированным. Но с этим я справился. Приходилось очень сильно терпеть в круговых подъемах, в которые заезжал, что называется, «на зубах». В середине круга я выбрал вариант по черной дороге, надеясь, что машины создадут ледяной накат, как это обычно бывает на заснеженных дорогах. Но, выехав на дорогу, я увидел, что она очень узкая, неровная, накатаны снегоходами и машины по ней ходят. Сответственно, скорость сильно уступала той, что я планировал. Но сделать ничего было нельзя. На этом я проиграл около 30 сек. Далее, заехав в последний круговой подъем на этом круге, я выехал перед собой примерно в 15 сек. Андрея Груздева. Осталось два КП до последней смены карт и ухода на четвертый общий круг. Перед сменой карт вариант с Андреем снова разошелся, и на смене карт он был впереди в тех же 10–15 сек. Сменив карту, я немножко попридержал себя, чтобы аккуратно выбрать вариант, и не погнался за Андреем. Это было самое верное решение. Андрей, стараясь убежать от меня, не успел верно оценить вариант и полетел проигрышным. Вот тут-то я начал работать во всю силу, ведь оставалось всего 4 КП до финиша. Поднявшись в гору, я отметил КП на 10 сек. раньше Андрея. И оставшиеся 3 КП я старался бежать с максимальной скоростью, при этом постоянно

мысленно убеждая себя бежать как можно аккуратнее и надежнее. Ведь после 1,5 часов работы, когда в голове туман, когда попыткам бежит один из сильнейших ориентировщиков мира, очень тяжело контролировать себя в карте. Но я старался изо всех сил и был счастлив, пересекая линию финиша и становясь восьмикратным Чемпионом Мира.

На первом этапе Андрей Груздев пришел вторым, проиграв примерно 35 сек. шведам, лидерам на тот момент. На второй этап ушел Руслан Грицан.

Поговорив с Андреем, я пришел к выводу, что он не делал ошибок на дистанции и прошел свой этап очень сильно, а отставание от шведов — это результат более длинного этапа у него. Ожидая Руслана, я надеялся, что у него тоже будет длинный этап и тогда на моем, последнем этапе не должно быть неожиданностей, но этого не случилось. Руслан появился на смотровом КП, выигрывая уже больше минуты у своих преследователей. Въехав в зону передачи, я пришел к выводу, что есть, как говорят, две новости — одна хорошая, другая плохая. Хорошая, что Руслан отлично, безошибочно прошел свой этап, а плохая, что у него был короткий вариант, а у меня будет длинный.

Стартовав и имея в запасе некоторое время, я решил, что сейчас важно безошибочно и очень аккуратно пройти первую часть дистанции, возможно, немного в ущерб скорости. Пройдя половину дистанции и поднявшись на высшую точку трассы, на противоположной я встретил финского спортсмена. У него был КП, ниже моего на 150 м. Мне пришлось проехать на этом участке дистанции больше, чем ему, на 300 м. И за счет этого отрыв сократился с полутора минут до 20–30 сек. Вот тут я начал работать с максимальной скоростью, чтобы не допустить его к себе. Пройдя смотровую петлю, я немножко ушел от него, но успокоиться не получилось. Еще из беседы с Андреем я знал, где стоял его КП после

смотрового, и, увидев свой пункт, понял, что стоит он выше, на неудобной узкой лыжне. Понимая, что если у финна будет нижний КП, он снова получит преимущество около 30 сек., в подъем я заскочил, отдав оставшиеся силы. Оставались только 2 КП до финиша, и оба на спуске. Сейчас было важно пройти их аккуратно. Подъехав к последнему КП и обернувшись назад, я понял, что могу спокойно докатиться до линии финиша к нашей пятой золотой медали в эстафетах и моей девятой золотой медали. РОССИЯ — ЧЕМПИОН!!!

## Руслан Грицан Средняя дистанция

Вечером перед средней дистанцией я продумал основные технические трудности, которые могут встретиться: пересечение горнолыжных трасс, участки густой сетки после разгона по лыжным скоростным трассам. Спланировал возможные перегоны на самодельной карте, которую всегда рисую перед важными стартами.

Стартовая позиция у меня была плохая — в начале красной группы. Обычно с такой позиции не выигрывают, так как не хватает информации и, главное, грамотных подрезок. Да и сильных соперников рядом.

Но чувствовал, что могу пробежать очень хорошо, и настроился на серьезную работу. Спринт я, к сожалению, не бежал, на длинной до конца не реализовался — прихватило печень в конце, пришло сбывание темпа. Уже на четырех гонках чемпиона мира был четвертым, а следующая гонка только через два года. Так что надо все собрать в себе и биться.

За первую минуту, стоя на старте, успел выбрать путь на первые четыре КП и оценить дистанцию в общем. Понял, что начало простое — надо гнать по трассам. В середине несколько КП в густой сетке — надо тщательно реализовать кратчайшие варианты. На второй половине опять простые перегоны, но в гору. Концовка технически посложнее — сметка на склоне вниз.

Со старта сразу взял высокий темп и на первом КП выигрывал уже 13 сек. Дело еще и в том, что никто из 12-ти человек, стартовавших после меня, не поехал сразу в гору, и это оказалось хуже. 2 и 3 КП — без проблем, гоню по трассам, раскатываю, терплю. На 4 КП проблема выбора — справа вниз по горнолыжной трассе до низа и забежать елочкой на КП или по пунктиру, напрямик, с постоянным сбросом высоты. Эту ситуацию я обдумывал накануне, быстро решил — вниз.

5, 6, 7, 8 КП в густой сетке прошел очень аккуратно, контролируя все лыжи и спрямляя траекторию по кратчайшим подрезкам перед КП. Выигрываю

## Руслан Грицан и Наталья Моросанова



## Эстафета

Я очень хотел бежать в эстафете на ЧМ. Не потому, что мужская эстафета — это почти гарантированная медаль, а потому, что это особенная гонка, это вершина чемпионата, особенно, для сильной российской команды.

Я наблюдал эстафету в Красноярске как запасной, когда мне было 22, бежал в «золотой» команде в Болгарии, когда со второго этапа пришел первым, бежал в последней эстафете в Швеции и пришел первым с третьего этапа. Настрой на эстафету приходит ко мне сам собой, и в отличие от индивидуальных гонок, я всегда бегу на свои 100%. И в Леви я был уверен, что справлюсь со всеми трудностями. Тем более, что бежали на местности уже третий день.

На разминке посмотрел, как разворачивалась борьба в головке первого этапа, кое-что взял на



Андрей Груздев, Эдуард Хренников, Юкка Ланки

вооружение. Андрей при передаче сказал мне, что все нормально, значит, разница во времени — это рассвирепство.

Уже на втором КП увидел шведа и на тяжелых подъемах убежал и от него, и от финна, который понапачалу дышал мне в спину. Гнал себя, как мог, лыжи ехали отлично. В густой сетке перед смотровым КП (там мне крикнули, что разрыв больше минуты) и на подрезке вниз на предпоследний КП переключил скорость, подстраховался.

Скорости на эстафете были сумасшедшие — 3 м 12 сек. на км, каждый перегон проходился на одном дыхании.

Залог успеха — тренировочных работы в течение всего года и подводка именно к ЧМ. Удачным был недельный сбор в Финляндии, отработал на нем много специфических технических приемов, связанных с передвижением: подрезки на склонах разной крутизны, спуски и подъемы с забеганием, заезды с трасс на пунктир и наоборот и т.д.

Готовясь к Чемпионату мира, я рисковал не отобраться в команду, так как не мог быть в форме в январе и середине февраля. Но, как известно, кто не рискует, тот не пьет шампанское.

## Итог Чемпионата Мира (от редакции):

**Золото в мужской эстафете:**  
(Андрей Груздев, Руслан Грицан, Эдуард Хренников);

**Золото на классической дистанции:** Татьяна Власова, Эдуард Хренников;

**Золото на средней дистанции:** Татьяна Власова, Руслан Грицан;

**Серебро на классической дистанции:** Наталья Томилова, Андрей Груздев;

**Серебро на средней дистанции:** Андрей Груздев;

**Бронза на классической дистанции:** Ольга Шевченко;

**Бронза на средней дистанции:** Эдуард Хренников.

## Спринт, MEN 3,9 km

1 Matti Keskinen 12:01
2 Bertil Nordqvist 12:02 +1
3 Tobias Slund 12:03 +2
4 Эдуард Хренников 12:04 +3
7 Андрей Груздев 12:15 +14
9 Сергей Осипов 12:24 +23
10 Вадим Толстопятов 12:26 +25
18 Кирилл Веселов 13:08 +1:07

## Длинная дистанция, MEN 25,5 km

1 Эдуард Хренников 1:35:02
2 Андрей Груздев 1:35:15 +13
3 Jukka Lanki 1:35:24 +22
4 Руслан Грицан 1:37:19 +2:17
9 Сергей Осипов 1:40:13 +5:11
13 Вадим Толстопятов 1:43:26 +8:24



# «ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ НИЖНИЙ ТАГИЛ! ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ СПАРТАКИАДА!»

Современным школьникам есть, в чем позавидовать — у них появилась Спартакиада! Для большинства ее участников это главное спортивное событие года, где можно и на других посмотреть, и себя показать. Здесь встречаются учащиеся из восьми федеральных округов, от Дальневосточного до Северо-Западного, здесь начинающие спортсмены могут познакомиться с мастерами спорта и участниками Чемпионатов Европы.

В конце февраля — начале марта 2005 года прошла уже вторая зимняя Спартакиада учащихся России. Ориентировщики соревновались на Среднем Урале — в городе Нижний Тагил. В 2004 году ориентирование проводили в Кыштыме.

Кто-то может подумать, что Спартакиада начинается с открытия. Это не совсем так. Она начинается с полигона. Накануне первого дня соревнований ребят рассадили по автобусам (а жили мы в 20 км от места соревнований) и повезли на полигон. Участников встретила «традиционная» уральская зима, «мороз и солнце — день чудесный». Уральские леса хранят в себе странную, непроницаемую тишину. Таких величественных сосновых лесов не найти в средней полосе России. Даже дети, раскатившиеся по маркировке, почти не нарушили этой тишины, готовой поглотить любые «человеческие» звуки.

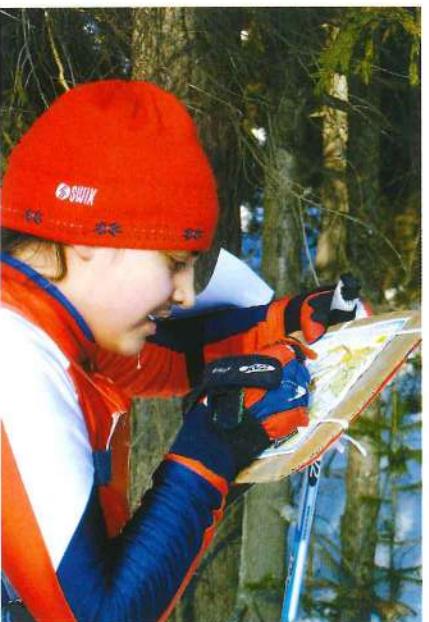
Так же спокойно и уверенно встречал Урал и других спортсменов. До нас в этом же месте соревновались «летающие лыжники». Карта полигона находилась как раз под знаменитым в Нижнем Тагиле трамплином К90, на котором и соревновались прыгуны. После нас туда заехали двоеборцы.

В этом году на Спартакиаду приехало меньшее количество участников — около 190 человек (в 2004 году — около 290). Причина — соревнования проводились в одной возрастной группе МЖ 17, тогда как в 2004 г. — по группам МЖ 16, МЖ 18. Здесь мы вновь увидели повзрослевших лидеров прошлогодней группы 16. Трое из них: Карина Фершалова, Таня Мендель и Нина Олейниченкова за год успели выполнить норматив мастера спорта.

И вот Спартакиада началась. «На первое» спортсменам предложили спринт на маркированной трассе. Старт и финиш находились в разных местах. Участники проезжали небольшую петлю по лесу, затем пересекали автомобильную дорогу, затем еще одна небольшая петля, и выезд на финишной поляне. Оценочный круг расположили в лесу, зато штрафной — на поляне. Зрителям было прекрасно видно, как спортсмены проходили круги, преодолевая небольшой подъем.

Тренеры расставили спортсменов по забегам — лидеры замыкали стартовый протокол. Но уже после финиша первых участников стало понятно, что скорости на дистанции очень высокие, а штрафы достаточно небольшие.

Так уж получается, что постоянно напрашиваются сравнения с первой Спартакиадой. Что-то осталось таким же, что-то изменилось — все это хочется отметить. Если в прошлом году многие перегоны шли по так называемому «молоку», то в этом — все было четко и ясно. Спортсмены постоянно находились на дорогах и тропинках, обозначенных на карте. В результате сразу увеличились скорости, и снизилось количество ошибок. рубеж, на который судьи вывещивали красные цифры, обозначавшие количество штрафных кругов. И где-то с середины протокола стало появляться большое количество нулей, на столько большое, что заготовленных



Алена Чукарева.  
До бронзовой медали на классике еще  
пол дистанции.

участие в соревновании такого высокого уровня, маркировка показалась достаточно сложной. Организаторы использовали все возможности карты: похожие перекрестья и полянки, спланировали разгонные участки. Так отозвался о маркировке Петр Нурумхаметов из Владивостока: «Мне было трудно. У нас в крае проводятся маркировки. Но здесь было много различных дорог, развилок. А у нас очень помогает рельеф — по нему можно определиться. И дорожная сетка не такая уж и большая. Намного легче, чем здесь».

Спартакиада действительно выявляет самых сильных и ярких спортсменов. Так в десятке сильнейших оказались знакомые по прошлой спартакиаде лица: Алена Чукарева (Москва) на маркировке в прошлом году была третьей, а в этом — второй; занявшие 1-е и 2-е места Володя Игнатов и Андрей Прохоров из Пермской области в прошлом году были первыми в эстафете на маркированной трассе.

По традиции на месте финиша было проведено цветочное награждение. Победителям вручили странных белых игрушечных зверьков. Потом оказалось, что это соболь — символ этой Спартакиады. Почти три века назад родился город Нижний Тагил, ставший центром уральской металлургии, а соболь был клеймом знаменитых Демидовских заводов, вокруг которых и рос город.

«На второе» была эстафета на маркированной трассе. Здесь уже старт и финиш располагались в одном месте, поэтому тренеры и представители могли наблюдать за ходом борьбы от начала до конца. Первыми в лес отправили девушек. После общего старта и ста метров классического хода девушки уехали в лес и через минуту вновь появились перед зрителями на спуске. Уже здесь было видно, как по разному спортсменки «входят» в дистанцию. Кто-то ехал спокойно и уверенно, кто-то пытался выиграть секунды, обгоняя на спуске по нераскатаенной левой стороне, в итоге, падая и теряя гораздо больше времени. Кто-то вверху подъема ускорялся, работая палками, кто-то, напротив, притормаживал.

«красных» нулей не хватило, и пришлось использовать «запасные» нули черного цвета. Стало очевидным, что в лидеры смогут вырваться лишь те, кто пройдет без ошибок. Так и получилось: у первых четырех юношей и первых пяти девушек штрафов не было. Скорости лидеров удивили даже организаторов. Если на следующие дни судьи правильно предсказали время победителей, то на спринте скорости были поистине стремительными. Вместо ожидавшихся 18-20 минут — шестнадцать. Лидер девушек, Таня Мендель из Московской области, проехала 4 км за 15.58 со скоростью 4 мин/км. Победитель в группе М17, Володя Игнатов из Пермской области, проехал 5,1 км за 16.03 со скоростью 3,1 мин/км.

Маркировка по дорогам, конечно, легче маркировки «по молоку». Занявшая второе место Алена Чукарева назвала ее «слишком легкой». Однако для многих спортсменов, впервые принимающих



Андрей Прохоров, Владимир Игнатов,  
Дмитрий Летуновский.



Пока Катя теряла время на штрафном круге, появилась и команда Приволжского округа, но Ксения Третьякова тоже ушла на штрафной круг и команда заняла второе место.

У юношей гонка складывалась жестче. После второго этапа команда Приволжского округа проиграла команде Уральского всего 9 секунд, причем оба спортсмена не допустили на дистанции ни одной ошибки. Но третья команда — Центрального округа, — шла уже с трехминутным отрывом от лидеров, а ее преследователи отставали на три минуты.

Вот на финише появилась вторая команда Москвы и третья команда — Приволжского округа. Видимо, девушки всю дистанцию так ишли рядом, но Раисе Лашковой так и не удалось отыграть секунды, проигравшие на втором этапе. Алена Чукарева финишировала в 20 секундах перед Раисой, получив «серебро».

У юношей опять не обошлось без штрафных кругов. Женя Скозырев из Уральской команды ушел на два штрафных круга. Но этой форы не хватило Андрею Прохорову, чтобы догнать лидера. Слишком долго сам Андрей катал три штрафных круга после первого пункта оценки. В итоге команда Уральского округа победила почти с двух минутным отрывом. Показавший лучшее время на дистанции Тарас Кащук вывел команду Московской области на третье место. До второго ему не хватило всего 3 секунды.

После таких серьезных гонок был устроен день отдыха. Впрочем, участники не совсем отдыхали. Утром им был предложен полигон для заданного направления, а после обеда они ездили на экскурсию в музей Нижнего Тагила.

Действительно суровой оказалась классическая дистанция. Для сравнения в 2004 году в группе Ж18 трасса была 6,1 км, а в 2005 в более младшем возрасте Ж17 — 8,4 км. Юношеская дистанция была 9,6 км, что приблизительно равнялось прошлогодней дистанции М18. Но, сопоставляя длины, нельзя забывать о наборе высот. В Кыштыме дистанции заданного направления проходили по берегу озера. Был крутой, но короткий подъем от берега озера в лес и небольшие подъемы на

дистанции. Трассы Нижнего Тагила проходила вокруг горы «Голый камень». У девушек набор высоты составлял 210 метров, у юношес — 260! К тому же в этот день изменилась погода. Мороз спал, солнце покинуло небо, и пошел снег. Преимущество позднего старта в этот день было, как никогда, ощущимо. Впрочем, распределение по забегам ставило все команды в равные условия.

На середине дистанции проходил смотровой перегон, на нем было видно, что дистанции не из легких. Даже лидеры отмечали физическую сложность трассы. Так сразу после финиша Тарас Кащук (Московская обл.) сказал: «Мне было очень тяжело. Вторая петля была для меня особенно трудной, и я там все оставил ходом. Сил не хватило. Ошибка была одна небольшая, и два раза я не совсем удачно выбрал вариант. В принципе, вариант был правильный, но им не воспользовались ехавшие впереди, поэтому было непрокатано. Пришлося топтать». Тарас шел лидером на смотровом перегоне, но финишировал лишь с третьим результатом. То же, что и Тарас, сказал занявший 14 место Сергей Кухарчук из Пермской области: «Тяжело. Я устал еще на первом круге».

Если юноши больше обращали внимание на физическую работу, то девушки говорили о выборе вариантов и технической сложности дистанции. После своего финиша Галя Ежкова (Карелия), занявшая шестое место, так описала трассу: «Сегодня было очень интересное, сложное ориентирование. Главную роль играл выбор вариантов и их реализация. На спусках было очень тяжело читать карту, и надо было, не теряя скорости, быстро понимать, куда поворачивать». Серебряный призер классики Надя Ляпсина также из Карелии сказала: «Дистанция была тяжелая. Был выбор вариантов. Перегон проходил прямо через гору Каменную, надо было обезжать вокруг. Получалось намного длиннее, но зато меньше подъемов. Я все объехала».

Победителями на классической дистанции, как и на маркированной трассе, стали Таня Мендель и Володя Игнатов. Таня проехала дистанцию за 50.06, ее средняя скорость была 6,0 мин/км. У второго места Таня выиграла три минуты. Преимущество Володи было далеко не столь значительным. Его результат — 50.23, средняя скорость 5,2 мин/км. Занявший второе место Андрей Прохоров уступил всего 3 секунды.

После финиша классической дистанции были определены абсолютные чемпионы Спартакиады. Исходя из того, что лидеры на маркированной трассе и в заданном направлении не менялись, никаких сомнений по этому поводу не было. Таня Мендель и Володя Игнатов получили специальные кубки и долго позировали фотографам.

Эстафета проходила по той же карте, где была классика. Смотровой перегон, естественно, отличался, но был таким же удобным для зрителей. В этот день первыми ушли юноши, они же первыми появились на смотровом перегоне и на финише.



Сценарий развития гонки также поменялся. Теперь уже мужская лидирующая команда Приволжского округа, стартером которой выступил Володя Игнатов, уверенно шла к победе, не подпустив к себе конкурентов. Команда Северо-Западного округа, после первого этапа шедшая третьей, а после второго — четвертой, благодаря успешному выступлению Андрея Минова поднялась на второе место, обойдя команды Уральского и Центрального федеральных округов.

В эстафете у девушки все началось без сюрпризов. Таня Мендель в гордом одиночестве проехала смотровой перегон. Приблизительно через минуту на нем появилась группа преследовательниц из пяти девушек. На второй этап Свирь уехала с преимуществом почти в полторы минуты. Но Катя Муннина из Москвы и Ксения Третьякова из Приволжского округа догнали и на 15 секунд обогнали Настю. Вслед за лидерами с небольшим отрывом ушли команды Уральского и Северо-Западного округов. Приблизительно в той же последовательности девушки пришли на смотровой КП. Алена Чукарева из Москвы ехала впереди, но Нина Олейниченкова проигрывала ей всего несколько секунд. За ними в секундах приехала группа спортсменок. На смотровом пункте две девушки столкнулись, и в результате Раиса Лашкова, ехавшая за команду Приволжского округа, потеряла около 20 секунд, оказавшихся потом роковыми.



На коротенькой финишной петле Нина Олейниченкова все-таки обогнала Алена Чукареву, и команда Центрального округа вернулась на первое место, а Таня Мендель стала четырехкратной чемпионкой Спартакиады. Команда Москвы, как и на маркированной трассе, стала второй. Зато на третью место вышла новая команда. Успешно проехав свой этап, Даша Щербинина вывела команду Урала в число призеров Спартакиады.

Эстафета завершилась, часть команд сразу после обеда отправилась домой, а для оставшихся хозяева приготовили сюрприз. На большое поле за лагерь торжественно въехала пожарная машина, и юноша, на радость всей женской половине ориентировщиков, был успешно с березы снят.

Спартакиада показала, что в юношеском спорте один год значит очень многое. На Спартакиаде 17-летних спортсменов было всего 40% у девушек и 50% у юношей, остальные спортсмены были 16, 15 и даже 14 лет. Но лишь одной спортсменке младшего возраста — Наде Ляпиной на классической дистанции удалось попасть в число лидеров и стать второй. Впрочем, стоит отметить, что Надя показала себя и на прошлой Спартакиаде. Тогда она в свои 15 лет, выступая по группе Ж18, стала дважды чемпионкой в эстафетах.

На Спартакиаде проводится не только индивидуальный, но и командный зачет. Опять не удалось сбалансировать количество очков, получаемых в личном и командном зачете. Если в прошлом году основные очки несли эстафеты, то в этом, напротив личный зачет. В эстафете победившая команда приносила округу всего 80 очков, в то время как в личном первенстве максимально удавалось получить 320-335 очков. Тем не менее борьба по окружам шла жесткая, и настоящим триумфатором показал себя Центральный округ. Он поднялся с пятого места в прошлом году на первое место. Лидер прошлого года, Северо-западный округ, опустился на второе место. Уральский округ сохранил свою третью позицию, а вот команда Москвы опустилась со второго на пятое место.

Вторая зимняя Спартакиада показала, что растут результаты не только у спортсменов, но и у организаторов соревнований. Судейская бригада была почти такой же, что и на первой Спартакиаде. Если первая Спартакиада прошла хорошо, то вторая — просто отлично. Наездок, связанных с работой судей, практически не было. Не было проблем и с лыжнями. Зам. главного судьи по СТО В. Воробьев из Каменск-Уральского еще в первый день соревнований пошутил: «Нам никакой снеголад не страшен, даже если снежный бур начнется прямо перед стартом — все равно всю сетку восстановим». И действительно пятью бурнами была обеспечена накатка отличной сетки. Несмотря на то, что каждый день спортсменов приходилось возить на старт на автобусах, все проблемы с дорогой были решены, так как работал специальный человек, отвечавший за транспорт. Вывод прост: когда над соревнованиями работает достаточно большое количество профессионалов — соревнования выходят на действительно высокий уровень.

Юлия Белозерова, Москва

## 26 февраля, спринт, маркированная трасса

### М17 — 5,1 км, 8 КП

Фамилия, имя	Федеральный округ	Субъект РФ	штраф	результат
1. Игнатов Владимир	Приволжский	Пермская обл.	0	16:03
2. Прохоров Андрей	Приволжский	Пермская обл.	0	17:05
3. Летуновский Дмитрий	Центральный	Воронежская обл.	0	17:08
4. Пыжов Николай	Центральный	Московская обл.	0	17:09
5. Скозырев Евгений	Уральский	Челябинская обл.	1	17:42

### Ж17 — 4 км, 6 КП

Фамилия, имя	Федеральный округ	Субъект РФ	штраф	результат
1. Мендель Татьяна	Центральный	Московская обл.	0	15:58
2. Чукарева Алена	Северо-Западный	Москва	0	16:16
3. Ланева Ирина	Северо-Западный	Карелия	0	16:19
4. Волкова Татьяна	лично		0	16:25
5. Свирь Анастасия	Центральный	Воронежская обл.	0	16:51

## 1 марта, классика, заданное направление

### М17 — 9,6 км, 17 КП

Фамилия, имя	Федеральный округ	Субъект РФ	результат
1. Игнатов Владимир	Приволжский	Пермская обл.	50:23
2. Прохоров Андрей	Приволжский	Пермская обл.	50:26
3. Кащук Тарас	Центральный	Московская обл.	51:08
4. Летуновский Дмитрий	Центральный	Воронежская обл.	53:29
5. Масный Дмитрий	Москва		53:38

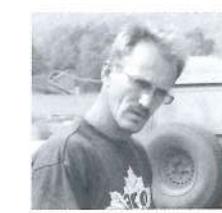
### Ж17 — 8,4 км, 15 КП

Фамилия, имя	Федеральный округ	Субъект РФ	результат
1. Мендель Татьяна	Центральный	Московская обл.	50:06
2. Ляпсина Надежда	Северо-Западный	Карелия	53:17
3. Чукарева Алена	Москва		54:49
4. Кульбачко Ольга	Северо-Западный	Карелия	55:57
5. Фершалова Карина	Санкт-Петербург		56:49

## Абсолютное первенство:

Фамилия, имя	Федеральный округ	Субъект РФ	сумма
M			
1. Игнатов Владимир	Приволжский	Пермская обл.	1:06:26
2. Прохоров Андрей	Приволжский	Пермская обл.	1:07:31
3. Летуновский Дмитрий	Центральный	Воронежская обл.	1:10:37
4. Кащук Тарас	Центральный	Московская обл.	1:11:22
5. Масный Дмитрий	Москва		1:11:54
Ж			
1. Мендель Татьяна	Центральный	Московская обл.	1:06:04
2. Ляпсина Надежда	Северо-Западный	Карелия	1:10:08
3. Чукарева Алена	Москва		1:11:05
4. Кульбачко Ольга	Северо-Западный	Карелия	1:12:58
5. Сухарева Нина	Москва		1:13:47

## НА СПАРТАКИАДУ ИЗ ДАЛЬНЕГО ДАЛЕКА



Варивода Леонид Леонидович, главный судья третьего этапа Спартакиады Дальневосточного федерального округа. В Нижний Тагил приехали не только школьники-ориентировщики, но и тренеры, и судьи. Спартакиада дала нам возможность узнать больше о развитии ориентирования и третьем этапе Спартакиады в этом дальнем крае, побеседовав с его представителями. В следующих номерах журнала мы будем рассказывать о развитии ориентирования, подготовке к зимним и летним спартакиадам в других округах.



Семенчуков Юрий Николаевич, заслуженный тренер России, судья республиканской категории, представитель команды Хабаровского края.

Третий этап Спартакиады прошел в городе Арсеньеве Приморского края. В этом году в нем приняло участие пять команд: Приморского, Хабаровского края, Еврейской автономной области, Амурской и Сахалинской областей. Команда Сахалинской области приехала впервые. Мы были очень рады, что появился еще один территориальный участник в наших соревнованиях. Вдобавок, они заняли третье место в командном зачете. Очень жаль, что они не смогли выехать на финал.

Хотелось бы, чтобы они приехали сюда вместе с нами, посмотрели бы, как проводятся всероссийские соревнования, получили бы определенный опыт не только участия, но и проведения соревнований. Третий этап Спартакиады прошел в Арсеньеве уже четвертые годы. Потом ее расширили. И вот уже четвертые годы, как мы проводим там соревнования.

По ряду причин мы проводим в Арсеньеве уже вторые отборы. У нас в Приморье есть энтузиазм, есть люди, желающие работать, но имеется и одна проблема — с техникой. Мы уже давно отстали от уровня развития зимнего ориентирования в Хабаровске. В этом году снегоход в Арсеньеве нам смогли выделить лишь один, старенький. Тем не менее, им мы смогли накатать лыжи. Нам не повезло — перед соревнованиями пошел снег. Мы успели восстановить сетку, и перед самым стартом снег кончился. Начался старт, и опять повалил снег. И в этот момент окончательно сломался «буран».

На будущий год, я почти уверен, у нас будет новая техника, может быть даже японского производства, а не русские «бураны». Мы готовы приглашать дистанционников из Хабаровска. Мы были бы рады, если бы они приехали к нам, поделились опытом, поучили нас, как планировать дистанции. Все-таки мы не специалисты в лыжном ориентировании.

На крае сейчас зимних карт такого уровня, как в Арсеньеве, нет. Но через год-два, нарисуем еще карты и будем проводить соревнования в другом месте. В общем-то, уровнем чуть ниже зимнее ориентирование проводят и в других местах, не только в Арсеньеве. Где-то, может быть, бегом. Где-то лыжни готовят без помощи техники. Первенство города Находки, например, зимой проводят регулярно.

В этом году мало инициативы проявляют краевые спортивные комитеты. Его работники по прошлому году поняли, что у нас сильная федерация и сочли возможным не вмешиваться в организацию и проведение соревнований. Поэтому мы работаем сами и готовы и впредь проводить зимние мероприятия. О летних я и не говорю, это само собой. И все-таки спортивный комитет очень помог в одном — за его счет мы смогли отправить сюда двух спортсменов и одного тренера: поучиться и побегать.

На третьем этапе было заметно, что многие



Самый долгий путь проделали до Спартакиады, естественно, жители Дальневосточного федерального округа. В Нижний Тагил приехали не только школьники-ориентировщики, но и тренеры, и судьи. Спартакиада дала нам возможность узнать больше о развитии ориентирования и третьем этапе Спартакиады в этом дальнем крае, побеседовав с его представителями. В следующих номерах журнала мы будем рассказывать о развитии ориентирования, подготовке к зимним и летним спартакиадам в других округах.

Мышакин Евгений Анатольевич, тренер (Приморский край).

Дети занимаются зимним ориентированием три-четыре года. Есть кое-какие результаты, один из которых — мы приехали на финал. У нас в команду округа попали два мальчика — один из Владивостока, другой из Арсеньева. На третий этап Спартакиады мы привозили полную команду. Она была сборная, в ней были школьники из Владивостока, Находки, Арсеньева, Черниговки. Так что зимнее ориентирование развивается в крае не в одном городе. Дети катаются, им нравится лыжное ориентирование.

Гурин Леонид Антонович, председатель ФСО Еврейской АО.

В области у нас ориентирование еще только развивается. На российском уровне мы выступаем всего второй год, в том числе второй раз участвуем в Спартакиаде. Соответственно, наши результаты пока еще скромные. У нас молодая команда — 90 г.р., а в Спартакиаде участвуют спортсмены 1988 г.р. и моложе. Мы надеемся, что впереди нас еще ждут успехи.

Девятых Алиса (Еврейская АО).

Здесь в Нижнем Тагиле мне очень понравилось. Для меня это были соревнования самого высокого уровня, к которым я стремилась.

Для меня здесь дистанции сложные. Я младше по возрасту и к таким серьезным дистанциям я не привыкла. К тому же здесь конкуренция гораздо сильнее, чем у нас в Дальнем Вост

# ПУТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Володя Игнатов и Таня Мендель стали абсолютными чемпионами II зимней Спартакиады. Мы попросили их рассказать читателям журнала «Азимут» о своем прохождении классической дистанции.



**Володя Игнатов  
проехал 9,6 км  
за 50.23.**

**Старт-1.** Мне сразу бросился в глаза вариант по коньку, потому что там, в основном, не надо было думать, и при этом должна быть высокой скорость.

**1-2.** Я не разобрался и вначале поехал в гору, чуть-чуть поднялся, а потом меня «сосенило» — я понял, что ошибся, вернулся и повернулся. Почему-то левого варианта я не увидел, хотя он коньковый. Но отсечки я не с кем не сравнивал, так что не знаю, какой вариант лучше. Честно говоря, я вообще обычно отсечки не сравниваю.

**2-3.** Тут я рассказать ничего не могу. Я увидел товарища впереди и бросился его догонять. Амбиции, сами понимаете. Гора здесь уже дала свое — почувствовалась высота.

**3-4.** Довольно спорный вариант. Хотелось вначале как-нибудь через бугор или правее, но выбрал логически более надежный вариант. Третий КП и так уже был достаточно поднят, поэтому оставшийся подъем был несущественным. Единственное, дул ветер, и все было заметено. Мне говорят, что выигрышный вариант правый. Но я не знаю.

Дальше на первом круге ничего сложного не было. Я пытался что-то выжать. Дистанция мне нравилась. На смотровом перегоне я многим проигрывал. Но меня это не смущало. Я когда смотровой проходил, мне тренер кричал: «Кашку минуту проигрываешь». А я еду, карту переворачиваю и думаю: «Ну,

проигрываю, так проигрываю, судьба такая». И как получилось, что все-таки выиграл, сам не знаю. Второе дыхание открылось.

**14-15.** Коварный пункт — есть, где подумать. Я немного ошибся. Хотел проехать левее с использованием полужирной дороги, но свернул не туда. Смотрю, а там довольно-таки много народа по нашей группе в гору поднимается. Не знаю, как выбирал вариант и как ехал, на дистанции решения очень быстро принимаются. Я еще человек такой — в скорости себя не регулирую. Не могу работать на разных скоростях, что летом, что зимой.

**9-10.** Я вначале хотел ехать другим вариантом. Но сам не знаю, почему решился так.

**10-11.** Рассматривал вариант справа, но думал, что он невыигрышный. Так, как я выбрал, практически едешь по одной горизонтали, хотя и надо немножко подниматься. Я почему-то себя увереннее ощущаю на подъемах в лесу на узкой лыжне — там толкаешься и едешь. Кто подлиннее, пораскатесте, тому, мне кажется, выгоднее ехать по коньку. А я не так уж много могу выиграть на коньковом ходе.

**12-13.** Пересек просеку и увидел, что вдоль нее надо подниматься, решил избежать подъема и поехал вниз. Но оказалось, что и там, в итоге, надо было подниматься (перед самым КП).

**13-14.** Довольно-таки тихо прошел. Хотел вначале проехать правым вариантом по краю карты, но потом решил, что в конце слишком много придется читать. Хотя и здесь было много, но какой-то внутренний голос отправил меня сюда. В поворотах нигде не путался — я обычно в сे�точке редко путаюсь.

**14-15.** Коварный пункт — есть, где подумать. Я немного ошибся. Хотел проехать левее с использованием полужирной дороги, но свернул не туда. Смотрю, а там довольно-таки много народа по нашей группе в гору поднимается. Не знаю, как выбирал вариант и как ехал, на дистанции решения очень быстро принимаются. Я еще человек такой — в скорости себя не регулирую. Не могу работать на разных скоростях, что летом, что зимой.

**9-10.** Я вначале хотел ехать другим вариантом. Но сам не знаю, почему решился так.

**10-11.** Рассматривал вариант справа, но думал, что он невыигрышный. Так, как я выбрал, практически едешь по одной горизонтали, хотя и надо немножко подниматься. Я почему-то себя увереннее ощущаю на подъемах в лесу на узкой лыжне — там толкаешься и едешь. Кто подлиннее, пораскатесте, тому, мне кажется, выгоднее ехать по коньку. А я не так уж много могу выиграть на коньковом ходе.

**12-13.** Пересек просеку и увидел, что вдоль нее надо подниматься, решил избежать подъема и поехал вниз. Но оказалось, что и там, в итоге, надо было подниматься (перед самым КП).



**Таня Мендель  
проехала 8,4 км  
за 50.06.**

На дистанции мне встречались непрокатанные лыжи, а я старалась последней. Видимо, как первые шли, так за ними и остальные.

**7-8.** Один вариант.

**Старт-1.** Я хотела ехать посередине, но так как там было очень мало прокатано, я поехала коньковым вариантом. В тот момент он был выигрышным.

**1-2.** Тут два варианта: левый и правый. Я выбрала правый, не знаю почему. Вроде, слева надо спускаться, а потом подниматься, а справа вначале подниматься, а потом спускаться. Мне кажется, они равносильны. Дорога, обозначенная черным цветом, была засыпана камушками, и хотя на нее накидывали снег, лыжи я все равно поцарапала. Дальше лыжня была достаточно широкой. Вообще, на всей дистанции там, где лыжня обозначена пунктиром, она достаточно широка, чтобы ехать коньком.

**3-4.** Можно было с третьего уйти направо, но так длиннее и не было особого смысла. Можно было также на сам пункт заходить справа, но я решила заходить слева, чтобы потом не разворачиваться.

**4-5.** Пункт где-то в полутора километрах. Я спустилась по просеке до дороги с камушками, потом поехала по траверсу по коньковой лыжне. Немножко поднялась опять по коньковой лыжне. А потом начался самый райский участок — под спуск. Лишь в конце надо было немножко поработать. Тем вариантом, который я выбрала, этот длинный перегон оказался физически легким. Я не знаю, ехал ли кто-нибудь по нашей дистанции через гору, но уверена, что это выигрышный вариант, так как в начале дистанции ехать через гору — потерять много сил. Быстро устанешь.

**5-6.** Выбора варианта фактически не было, надо было просто читать сетку.

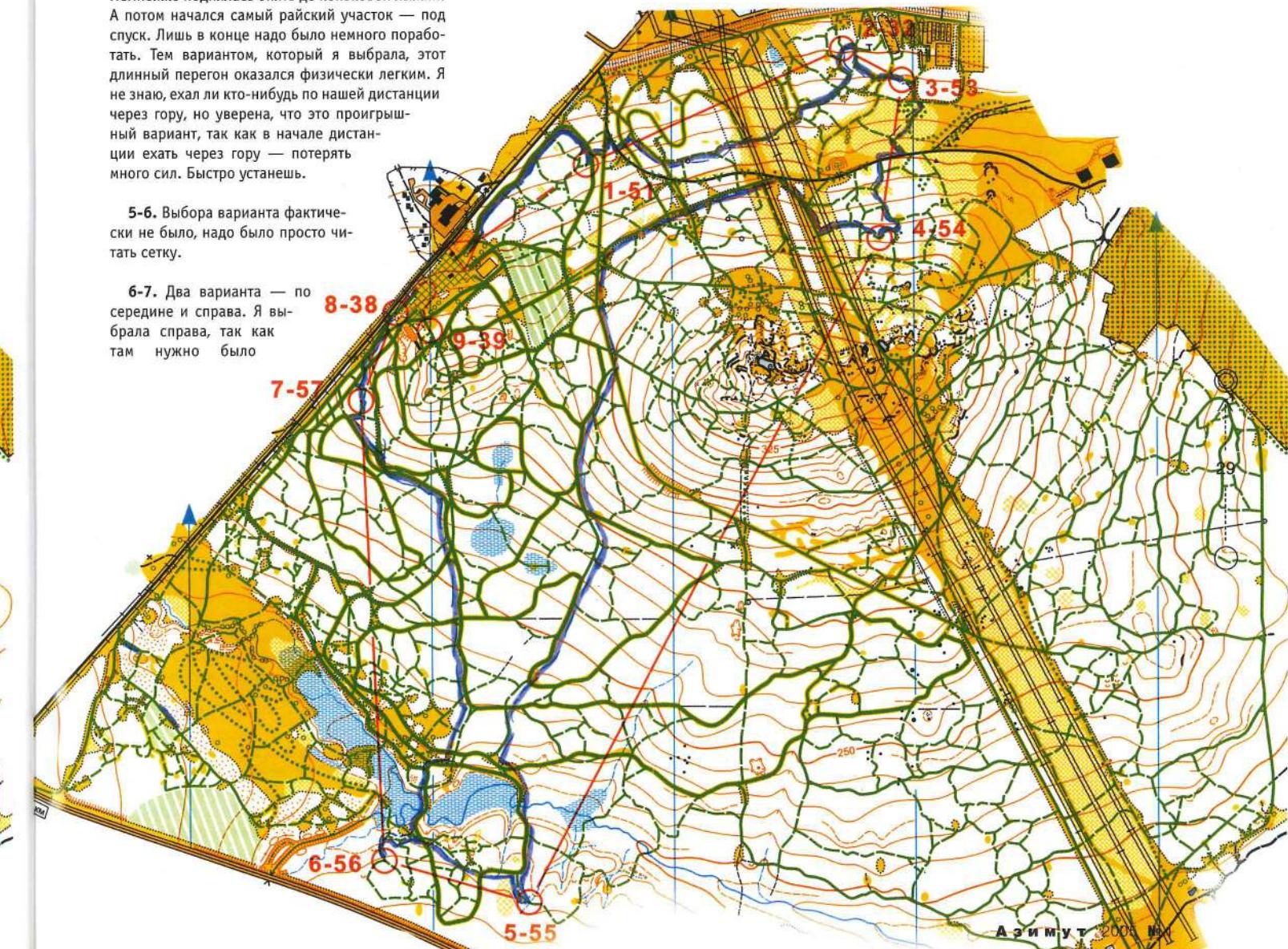
**6-7.** Два варианта — по середине и справа. Я выбрала справа, так как там нужно было



**12-13.** Есть левый вариант и правый, я выбрала левый только потому, что заход на пункт прямой, а правым вариантом надо чуть-чуть возвращаться. Может, правый и выигрышнее?

**13-14.** Последний перегон, где надо выбирать вариант. Опять же можно было обезжать гору справа и слева. Я выбрала слева, так как это более простой вариант. Здесь легче читать. Справа слишком много мелких деталей, лыжней с точками. Тем более, слева подъем более щадящего режима. На поляне следы были заметены, так как там дул сильный ветер. И снег был свежим, его сносило на лыжню.

**Записала Яна Алексеева, г. Москва**



# ГЛАВНОЕ УЧАСТИКИ!



II ЗИМНЯЯ  
СПАРТАКИАДА  
УЧАЩИХСЯ  
РОССИИ



<b>Спортсмен</b>	<b>Катя Кузнецова,</b> г.Санкт-Петербург, 1989 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> В.Г. Урванцев. Стаж занятий ориентированием: 6 лет.	<b>Андрей Минов,</b> г.Кировск, (Ленинградская область), 1988 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> А.Н. Козьмов. Стаж занятий ориентированием: 5 лет.	<b>Саша Трехлеб,</b> г.Комсомольск-на-Амуре, 1990 г.р., 1 р. <b>Тренер:</b> О.М. Поливцева. Стаж занятий ориентированием: 3 года.
<b>Опишите самое запомнившееся событие, связанное с ориентированием.</b>	Мой самый первый старт. Сестра уговарила меня попробовать в мой день рождения. Мне дали карту и компас. Надо было бежать по разметке и сворачивать на пункты. Я один пропустила и была снята. Я опоздала на свой день рождения — гости ждали меня три часа.	Мой первый выездной старт летом под Анапой. Помню гористую местность, интересную карту и солнце, много солнца. Я помню — бегу, у меня получается. Мне нравится. Интересно было сравнить местность, увидеть Кавказ после домашней «плоскоты».	На Первенстве России в Пензе прошлым летом выиграли трехэтапную эстафету. Мы не ожидали, что выиграем. Помню, финиш был в большую гору, шел дождь, к моему второму этапу уже все было протоптано.
<b>Как вы тренируетесь?</b>	В основном, летом, на лыжах мало. На сборы ездили в Финляндию, в прошлом году весной ездили в Литву, до этого в Анапу, в Геленджик. Обычно четыре раза в неделю, на картах каждое воскресенье, зимой реже.	Четыре раза в неделю, специализируюсь на зиме. В основном объем набираю на сборах. С началом зимы едем на «вкатку». В этом году 23 дня провели в Мурманской обл., через неделю после возвращения поехали на учебно-тренировочный сбор в Горнозаводск, а затем я участвовал в соревнованиях, по ходу которых набирался опыта.	Четыре раза в неделю. Два дня соревнований, иногда один — воскресенье. Участвую либо в лыжных гонках, либо в ориентировании. На сборы ездили в поселок «Горный» на хребет Мяо-Чан. Там вкатывалась Юлия Чепалова, когда была маленькой.
<b>Есть ли у вас другие увлечения? Каковы успехи?</b>	Я учусь в языковой гимназии: испанский и английский языки, а вместо третьего языка — психология, и МХК. Времени на что-то еще не остается.	Программированием. Я пока только начинаю. Сейчас делаю свой сайт.	Люблю смотреть соревнования по баскетболу в школе, борьбу (зональные первенства и первенства России). У нас в городе много сильных борцов.
<b>Как вы думаете, каким будет ориентирование через 100 лет?</b>	Усовершенствуются способы отметки. Будут чипы на тренировках. Придумают еще что-то новое и более надежное, не будет такого, чтобы станции отказывали.	Останется классическим. Будут проводить в парках и заповедниках, возможно, появятся какие-то новые виды. Может, мы уже в то время будем свободно летать в космос?	Будет включено в Олимпийские Игры. Людей будет заниматься больше. А сейчас многие и не знают, что такое ориентирование.
<b>Кем вы хотите стать?</b>	Врачом. Думаю, буду поступать в медицинский.	Спорт, думаю, останется для здоровья. Хочу работать в какой-нибудь фирме, чья деятельность связана с компьютерами. Еще хочу много путешествовать.	Олимпийской чемпионкой и просто хорошим человеком, как говорит мой тренер.
<b>Что нужно делать лично вам, чтобы стать чемпионом мира?</b>	Больше времени уделять тренировкам. Думаю, что летом я могу войти в сборную команду страны. Надо усилить физическую подготовку.	Просто приложить к этому все усилия. Правда, с учебой будет сложно, придется уделять ей меньше времени. О многом придется забыть.	Я часто болею. В этом году в декабре на соревнования взяли только двух человек, а я была третьей. Мне нужно больше сборов.

# НА II ЗИМНЮЮ СПАРТАКИАДУ СЪЕХАЛИСЬ ШКОЛЬНИКИ СО ВСЕЙ РОССИИ



<b>Дима Летуновский,</b> г.Воронеж, 1988 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> Н.В. Свирь. Стаж занятий ориентированием: 4 года.	<b>Саша Затеев,</b> г.Челябинск, 1988 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> Н.В. Юрченко. Стаж занятий ориентированием: 6 лет.	<b>Алена Чукарева,</b> г.Москва, 1988 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> Г.В. Некрасова. Стаж занятий ориентированием: 7 лет.	<b>Володя Игнатов,</b> г.Горнозаводск, 1988 г.р., КМС. <b>Тренер:</b> Н.А. Лопатко. Стаж занятий ориентированием: 6 лет.
Эстафета на Чемпионате Европы летом 2004 года в Австрии. Была напряженная борьба, и нас хотели снять за то, что я пробежал по запрещенному участку. Я срезал уголок по частным угольям. Мы подали встречный протест на три команды впереди сняли, и мы стали третьими. Я поднялся на пьедестал. Удивительно!	Запоминающийся день из Спартакиады 2004 года. На эстафете я пришел пятым со сломанной лыжей. В итоге три команда впереди сняли, и мы стали третьими. Я поднялся на пьедестал. Удивительно!	В прошлом году на зимней Спартакиаде на маркированной трассе заняла третье место, а я была запасной. До сих пор обидно, что не была в команде.	Когда отбирались на эту Спартакиаду, мне на дистанции проткнули ногу палкой. Пришлось выиграть.
Четыре раза в неделю. Зимой на карте один раз в неделю — на соревнованиях. Летом почти каждая тренировка — с картой. Весной и летом участвую в сборах.	Шесть раз в неделю. В последнее время часто участвую в соревнованиях.	Пять раз в неделю, иногда меньше. В воскресенье обычно участвую в соревнованиях.	Не так много, как хотелось бы. Я выступаю в основном зимой, летом готовлюсь к зимнему сезону. Но в соревнованиях летом участвую.
Плавание. У меня 1 взрослый разряд.	Люблю играть в настольный теннис, футбол и т.п. На любительском уровне.	Сейчас ничем особенно не увлекаюсь. А раньше года три ходила в художественную школу.	Нет.
Я бы хотел, чтобы оно стало олимпийским, но не очень в это верю.	Оно усовершенствуется.	Люди будут ориентироваться на космических кораблях.	Коррумпированным.
Сложный вопрос.	На данный момент хочу стать чемпионом какого-либо первенства, чемпионата. На будущее много планов, не связанных со спортом.	Абсолютно не знаю.	Человеком.
Продолжать тренироваться с этим же тренером.	Больше времени уделять спорту. Ставить конкретные цели и все время смотреть вперед.	Забыть про учебу.	Преодолеть лень.

# Тренерами рождаются — юбилей РАУФА АХТЯМОВА

Летом ориентировщики Башкирии поздравляли с семидесятилетием Рауфа Раяновича Ахтямова. Он помог многим и многим ориентировщикам встать на ноги. О таких людях можно сказать: «Тренерами не становятся, ими рождаются».

Рауф Ахтямов вспоминает: «После войны моя семья уехала в Таджикистан (здесь был холод-голод), а там манин старший брат работал министром финансов. Среднюю школу закончил в г. Кулак. Проходил военную службу в Армении. Однажды во время полковых учений на полк обрушился селевой поток, в результате чего был полностью снесен пост №1. Как потом было написано в приказе, «благодаря смелости и самоотверженности сержанта Ахтямова было спасено знамя полка». Что значит знамя, знает каждый военный и просто служивший в армии.

Во время службы в армии Рауф в составе военной экспедиции совершил восхождение на гору Алагес высотой 3500 метров, а также на высоту 5500 м в районе Домбая. Тогда и зародилась мечта посвятить себя спортивному туризму.

По окончании службы старшина Рауф Ахтямов поступил в Душанбинский пединститут им. Т.Г.Шевченко на факультет физвоспитания. Знакомые офицеры-альпинисты (заочники пединститута) предложили ему поучаствовать в военной экспедиции на Памире. Так Ахтямову довелось поучастовать в двух восхождениях на пик Ленина.

После пединститута вернулся на родину и стал работать учителем физкультуры в уфимских школах. С октября 1964 г. по ноябрь 1978 г. он был преподавателем физвоспитания в Бирском пединституте. А начинал он в Бирске... шахмат.

Но в 1966 году он побывал на семинаре инструкторов пешего туризма на турбазе «Урман», после чего пошли туристы Бирского пединститута в походы, сначала по родной Башкирии, а потом и по Союзу. В 1974 году ему было присвоено звание мастера спорта СССР по спортивному туризму.

Для совершения походов необходимо было читать топографические карты (лощины, реки, тропы) и знать элементы ориентирования (взятие азимута и хождение по нему). Так от классических шахмат наш герой переключился на «лесные шахматы» — ориентирование. Занятия туризмом и ориентированием велись одновременно. Вспоминает Вячеслав Садаков, которому первому из мужчин Башкирии было присвоено звание мастера спорта СССР по ориентированию на местности: «Не было у нас в Бирске поначалу карт, тренировки носили беговой характер. Иногда Ахтямов «выбивал» автобус, и мы ехали за 120 километров в Уфу побегать с хорошей картой. Выезд на любые соревнования рассматривался нашим тренером как лучшая тренировка. Потом появилась у нас первая карта Романовского леса под Бирском. Из-за частых тренировок в Романовском лесу Рауф Раянович, вероятно, и стал более известен всем как Роман Раянович. А в самом Бирске его называли просто Романчик».

Рассказывает юбиляр: «Когда спортивное ориентирование только зарождалось, бытовало авторитетное мнение, что для успеха большее значение имеют умственные способности. Как следствие, очень мало внимания придавалось физической подготовке спортсменов. Но я уже в то время понял, что результат будет намного выше, если умную голову посадить на быстро бегущие ноги. Я стал своих гонять: лыжи, бега, ОФП, горы. А после дистанции мои спортсмены шли не в душ, а снова в лес работать над ошибками. И сам я старался перенять все новое у таких мастеров, как Юрий Баранов из



Казани или Борис Прокофьев из Ярославля.

За пределы Башкирии на хорошие соревнования мы выезжали поначалу Тулу (студенческая многодневка на Первомай, организуемая В.М. Троицким) и Куйбышев (Самару), где по инициативе Г.В.Шура проводился популярный мемориал «Памяти жертв Бухенвальда».

Задачу тренера Ахтямов видел в том, чтобы выявить, развить и объединить все лучшие индивидуальные качества спортсменов в одной команде. В те времена особо ценился общекомандный результат. Ахтямов добивался, чтобы спортсмены не только понимали друг друга, но и действовали в напряженные моменты, как единый организм. Коньком бирян были эстафеты. Благодаря многим тренировкам, целеустремленности и самоотверженности студенты Бирского пединститута в спартакиаде ВУЗов Башкирии одержали со временем победу над авиаторами — студентами УАИ. Первые успехи бирскому ориентированию добыли Александр Храмов, Владимир Альбакиров, далее Галина Горяева (теперь Кутырева), Полина Каменева (Горяева), Ильдар Камалов и другие.

Одержав победы в Башкирии, он стал готовить своих спортсменов к более серьезным соревнованиям. Спортивную славу команде Ахтямова принесли мастера спорта Вячеслав Садаков, Инсаф Ишмухаметов, Владимир Тимиряев, Лидия Нафиков (Степченко). Эти спортсмены добивались высоких результатов на крупнейших соревнованиях СССР.

Самые славные годы в истории бирского ориентирования — 70-е. В мае 1976 года на студенческих соревнованиях в Кургане башкирская команда, за которую бежали Тимиряев, Ишмухаметов и Садаков, стала сильнейшей в эстафете.

В 1977 году башкирская команда, составлявшая основу сборной Башкирии, принимала участие в открытом первенстве Ленинграда (девятидневка). У судейской коллегии поначалу были сомнения в результатах участников башкирской команды, и все из-за того, что они становились призерами, обыгрывая многих известных спортсменов. Холодок расстался лишь на четвертый день. До сих пор Вячеслав считает своим лучшим достижением тот забег, когда он, приняв эстафету 14-м, финишировал первым! Главный приз — «Медный всадник» был увезен провинциальной командой в далекую Башкирию.

Самое главное, что Романчик сделал не очень приметное, но нужное и главное в жизни дело — воспитал своих учеников, которые благодарны и

обязаны ему до сих пор. «Ты был для нас «Энерджайзером», той батареей, что заставляла нас развиваться и двигаться вперед. Ты учили нас не только ориентированию и туризму, ты учили нас жизни», — сказал на юбилейном вечере один из его первых воспитанников Александр Храмов.

Не было в 70-х годов такого понятия — спортивный менеджер. Были просто тренеры, готовые ради большой цели забыть про все личное.

Таким и был Роман Раянович: «Можно долго рассказывать, как я у секретаря совпрофа Фаткуллина выбил на поездку команды 50 тысяч рублей. В те времена зарплата инженера была порядка 130 рублей. Подписали письмо председатель облсовета «Буревестника», потом Фаткуллин. А главбух со впрофа не подписывал долго, целых 11 месяцев. Я зашел уже в март: «Вот вы воевали. Мой последний вопрос: возьмите 5 лыжников, 5 легкоатлетов, 5 ориентировщиков и выбросьте в тайгу! Кто выживет? И выживут только ориентировщики!» Он говорит: «Вы что, к разведке их готовите?», — и... подписал. А до этого и разговаривать не хотел!

...Не сложились отношения с женой, я должен был уволиться из института и покинуть Бирск. Больше всего мне было жаль покидать команду, в которую вложил столько сил и энергии. С 1980 г. работал Ахтямов преподавателем на кафедре физвоспитания в Уфимском нефтехимическом институте, где за полтора года создал новую команду по спортивному ориентированию. «Была у Романа Раяновича одна удивительная способность — не только подготовить спортсмена к соревнованиям, но и вдохновить его, чтобы он «прыгнул выше головы». Однажды он привез на республиканское первенство в Башкортостан команду и... исчез в родных краях. Полная свобода действий и психологическая раскрепощенность (на нас не давил тренер) вместе с нашей ответственностью за конечный результат привели к тому, что сразу двое наших выполнили норматив кандидата в мастера», — вспоминает его ученик тех лет Влад Закириянов.

Спортсмен и тренер. Если первому в случае победы — лавры и награды, то второму раньше доставались лишь редкие слова благодарности. Правда, в последние годы заслуги главных конструктировщиков спортивных побед стали признавать и отмечать заметно активнее.

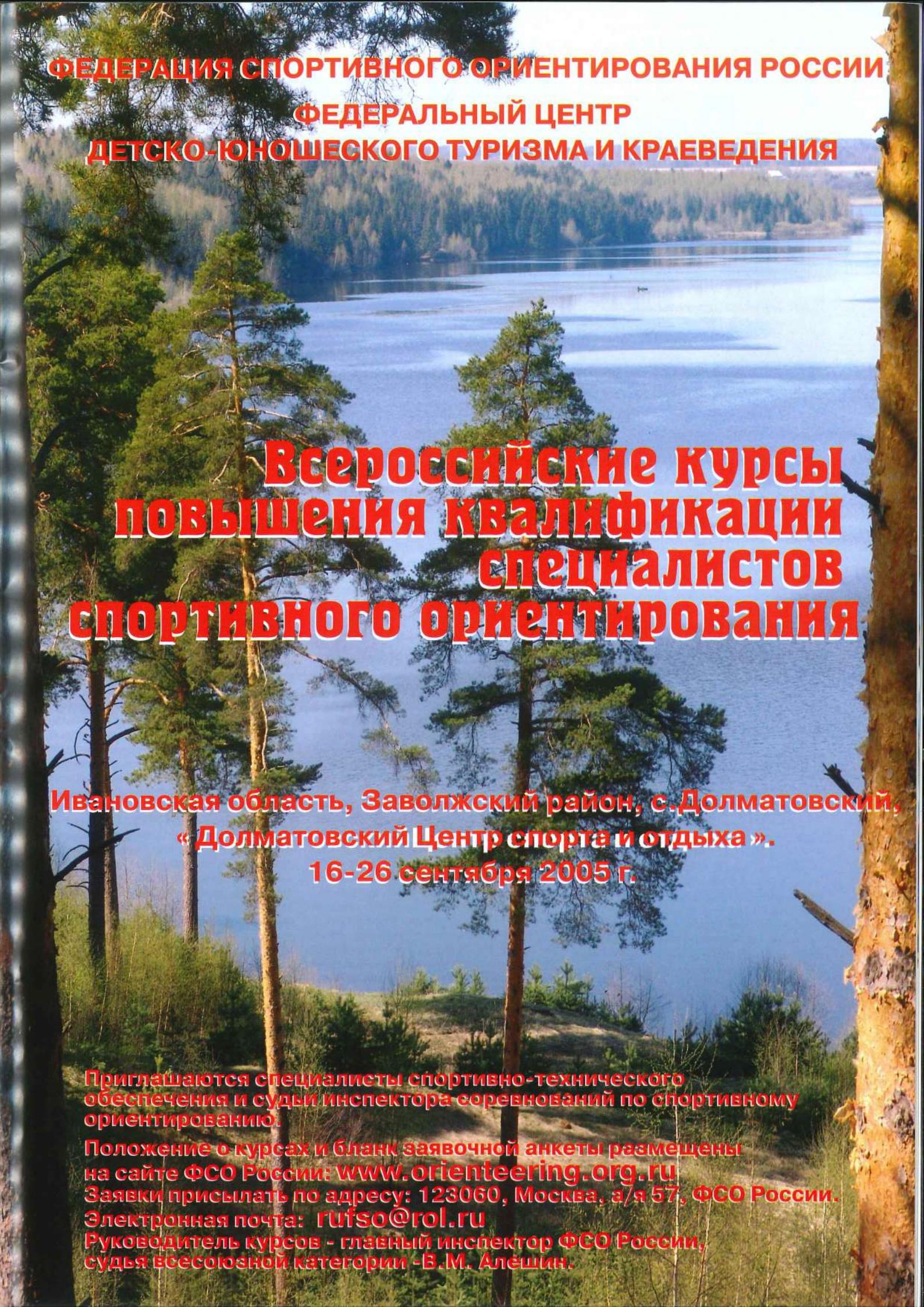
Осенью 2004 г. состоялись соревнования «Бирь-2004». На открытии нашли теплые слова ветерану заместитель мэра Бирска, проректор БГПИ и многие другие. Диплом и спортивный костюм от Министерства спорта и туризма республики вручил ему председатель ФСО РБ Б.К.Юрченко. Выбрал время поздравить юбиляра и ректор Бирского пединститута тех славных лет К.Ш.Ахияров.

Со всех уголков Башкирии приехали с поздравлениями бывшие студенты Бирского ГПИ, ныне в основном директора школ, уже поседевшие, но с той же искоркой в глазах. «Мне хотелось бы сказать о юбилее от имени соперников. После долгой разлуки мы, ветераны, видим друг друга изменившимися, чуть постаревшими. Вывод один: чтобы не меняться, давайте чаще встречаться! И встречаться на дистанциях ориентирования! — это слова автора этих строк.

Хотелось бы пожелать, чтобы каждому тренеру его благодарные воспитанники и ученики могли бы в 70 лет устроить подобный праздник!

**Леонид Седюк,**  
СРК, мастер спорта СССР, член бюро президиума  
ФСО Республики Башкортостан

**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ**



## Всероссийские курсы повышения квалификации специалистов спортивного ориентирования

Ивановская область, Заволжский район, с. Долматовский,  
«Долматовский Центр спорта и отдыха».

16-26 сентября 2005 г.

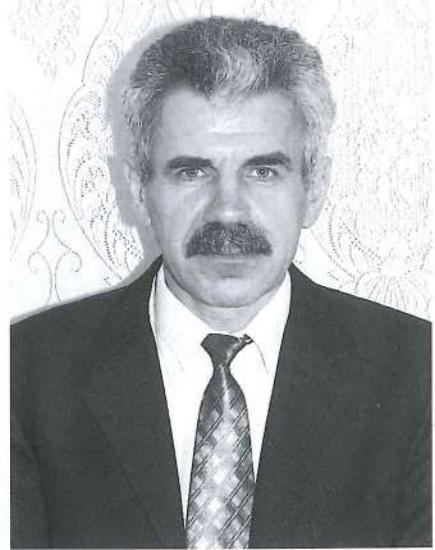
Приглашаются специалисты спортивно-технического обеспечения и судьи инспектора соревнований по спортивному ориентированию.

Положение о курсах и бланк заявочной анкеты размещены на сайте ФСО России: [www.orienteering.org.ru](http://www.orienteering.org.ru)

Заявки присыпать по адресу: 123060, Москва, а/я 57, ФСО России.

Электронная почта: [rufso@rol.ru](mailto:rufso@rol.ru)

Руководитель курсов - главный инспектор ФСО России, судья всесоюзной категории - В.М. Алёшин.



Леонид Седюк

## Мастер — он и в Белорецке мастер

Тридцать два года Станислав Аксенов не выходил на старт с картой и компасом. В далеком 1972 году под Чебаркулем, в Челябинской области, он стал победителем первенства ЦС ДСО профсоюзов «Зенит» и первым из мужчин Башкирии выполнил норматив мастера спорта СССР по спортивному ориентированию. А перед этим блестал он тем летом на многодневке «Самара-Казань», организованной неугомонным Г.В.Шуром. И больше ни одного старта — инженер УМПО (Уфимского моторостроительного производственного объединения) Станислав Аксенов был той же осенью призван в Советскую Армию офицером морской авиации. Самому заниматься оформлением документов ему было некогда, так что официальное присвоение мастерского звания так и не состоялось. Но все ориентировщики Союза знали — с 1968 года по результатам соревнований и зимой, и летом Стас был лидером башкирского ориентирования. А пришел он в ориентирование еще в УАИ после биатлона. Зимой 1969 года состоялся его дебют за сборную Башкирии в Отепле на матче 20 городов и республик Советского Союза.

...В удаленном поселке Монгохто под приморским портовым городом Ванино знание ориентирования все-таки пригодилось ему несколько раз. Однажды Стас попал в приморский тайфун (предупреждение пришло слишком поздно). Вдвоем с профессиональным охотником они шли несколько дней по азимуту по верхам сопок, так как внизу бушевали разлившиеся речки. В воинской части после поисков на вертолетах их уже считали погибшими, только жена Люба (тоже из ориентировщиков) не верила этому. Спутник Стаса несколько раз не выдерживал: «Мы здесь уже были, вот тут я перелезал через это поваленное дерево!..» Он остался только тогда, когда Стас вывел его в конце концов точно по азимуту к слиянию двух таежных рек. Они преодолели 40 км!

Много воды утекло, уже стало историей показанное по Всесоюзному телевидению рэжиссерское и прямое выступление («За державу обидно!») майора Аксенова на первом (и последнем) Всеармейском офицерском собрании 1991 года. После инфаркта, попыток заняться бизнесом и окончания срочной службы он с семьей вернулся в родной Белорецк...

# ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЕТЕРАНОВ

И вот, спустя 32 года, легендарный Стас Аксенов из команд УАИ и спортивного клуба «Гастелло» 70-х годов все-таки решился в июльскую субботнюю жару выйти на старт богооткрытого первенства Республики Башкортостан по ориентированию среди ветеранов, посвященного «Памяти друзей» и 70-летию Роспрофавиа. Вообще-то даже мы, старые друзья, чуть сомневались, что Аксеновы приедут на второй день. Но ведь приехали! Попадал Стас на контрольные пункты по азимуту технически и точно, как в бытые годы. Жаль только, бегать врачи запретили, но обе дистанции поседевший ветеран прошел полностью.

### «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

Группам 45-55 были предложены одинаковые дистанции. Трасса в 7,2 км с 18 КП показалась Стасу все-таки излишне длинной. И среди женщин тоже некоторые с этим согласились. Так, разменявшая весной шестой десяток Римма Шленкина сказала, что ей тяжело далась такая длинная дистанция, да еще и по жаре. Кстати, Римма, бегавшая со Стасом в команде ориентировщиков-моторостроителей спортклуба «Гастелло», тоже вернулась на лесные трассы после тридцатилетнего перерыва, уже после выхода на пенсию.

Карта и дистанции в целом понравились всем — спасибо Сергею Болотову, Михаилу Братушеву, стерлитамаковцам Надежде Газиевой и Вадиму Захарову. Но хочется, чтобы в будущем при планировании дистанций для ветеранов думали не об абстрактных чемпионатах и мастерских спорта, а о реальных, уже не молодых людях. Помнить надо и о погодных условиях, которые могут сильно повлиять на «проходимость» и сложность трассы.

В группе M55 лучший результат на длинной дистанции показал друг Стаса еще со студенчества Леонид Седюк. На короткой дистанции он был вторым, уступив Георгию Чернецову из Златоуста.

В группе разменявших полвека отличился самый «возрастной» ориентировщик этих соревнований 61-летний Александр Берданов из команды ЧТЗ (Челябинск). Вообще-то, ему надо было бежать по группе M60, но любит он посостязаться и оставить за собой более молодых... На второй дистанции он все-таки поменялся местами с победителем Николаем Григорьевым из семейной команды «Грин-Уфа».

У 45-летних вне конкуренции был чебаркульский мастер спорта Сергей Солдатов, показавший абсолютно лучшие времена на обеих дистанциях среди групп M45-55. На длинной дистанции вторым был Раис Байбурин (M45, команда «Магнит»), двумя днями ранее вернувшийся с семьей из Италии с Чемпионата Мира среди ветеранов.

Стабильными по дням были победители Ринат Бикташев (M40, команда КВИК) и выступавший под флагом СКСЮ Ильгиз Салихов (M35). Жена Ильгиза Татьяна была быстрейшей среди 30-летних и более молодых соперниц, выступавших в этой группе вне конкурса.

Самой большой и ровной по мастерству была группа женщин популярного в народе возраста 45 лет, когда женщина «ягодка опять». В этой группе вне конкуренции была мастер спорта Флюся Суханова, тренер сипловского ДЮЦ «Салам». Свой очередной день рождения отметила в лесу уфимка Елена Бажнова. Кстати, лесные ягоды и грибы в чистых сосновках юго-западнее турбазы «Арский камень», что под Белорецком, было очень много. Перед отъездом многие отправились на «тихую охоту» и набрали полные сумки лесных даров.

У женщин 50-ти лет господствовали ориентировщицы Челябинской области. Лишь Людмила Долгановой из уфимского КВИКа удалось стать вице-чемпионкой на короткой дистанции.

Первую победу после своего возвращения в прошлом году на лесные тропы одержала в следующей возрастной группе Ж55 Зайнаб Романова, звезда УАИ и «Гидравлики» 70-х годов.

Все приехавшие дети и молодые взрослые любого возраста могли выбрать себе дистанцию по душе и силам и выступить вне конкурса. Судейская коллегия (главный судья Е.А. Прохорова) нашла возможность наградить в числе лучших по дням Эмиля Байбурина и Марату Бикташева, самых юных среди известных в Башкирии семей ориентировщиков. Ходил по лагерю и пока еще только готовился к поиску КП в лесу второклассник Костя Зайнэтдинов, внук Лобановых.

Традиционно (за исключением предыдущих двух лет) главным организатором был «спрофком» трудящихся авиационной промышленности (председатель — А.И.Мельников, также известный уфимский турист и ориентировщик). Помогли в организации праздника уфимские фирмы. Супругами Долгановыми был подготовлен фотостенд с кратким поминальным словом о каждом из 27 ушедших за 40 лет из этой жизни ориентировщиков Башкирии. Многие молча постояли, почитали и вспомнили этих людей.

Р.С. Стоит отметить, что ФСО РБ (председатель Б.К.Юрченко) по итогам 2003 года заняла второе место в Башкирии в конкурсе федераций по неолимпийским видам спорта. Диплом и кубок вместе с фотографией Чемпионов Мира-2004 в эстафете (в том числе и Василия Глухарева) хранятся в кабинете председателя ФСО. Седьмой год издается ежемесячный вестник «РБ-ориентирование», рассказывающий о новостях ориентирования в республике.

В 2004 году впервые велся подсчет рейтинга ветеранов Башкирии по их возрастным группам. Организатором этого проекта стал директор ООО «Планета» Рим Ахмадуллин. Чуть не хватило этому новому начинанию гласности. Надо было все-таки пораньше обнародовать цели и условия конкурса. Но это только первая ласточка. И дело, в общем-то, очень хорошее. Итоги рейтинга подведены по результатам 12 из 15 заявленных стартов. В начале октября на одной из лесных встреч победителям конкурса были вручены призы — шикарные спортивные полотенца.

Леонид Седюк, г. Уфа

# ВОЗРАСТНОЙ КОЭФФИЦИЕНТ



Награждение ветеранов

В 2000 году ФСО Пермской области решено проводить соревнования на Кубок ветеранов, объединяющий все соревнования летнего сезона.

В Правилах соревнований по ориентированию самая младшая возрастная группа ветеранов начинается с 30 лет, чередование следующих — через пять лет. Вследствие этого, даже в таких соревнованиях, как «Майская поляна» в Челябинске в некоторых группах участников насчитывалось менее пяти. В результате отсутствовал накал соревновательной борьбы, интерес к таким мероприятиям падал.

Вот тогда и возникла идея введения в определение результатов соревнований возрастного коэффициента, позволяющего слить все группы воедино. Однако имеющихся эффективных систем учета возраста спортсменов, как оказалось, не было ни в «дружественных» спортивном ориентированию видах спорта, ни в подобных соревнованиях по ориентированию в других регионах России.

В связи с этим было решено провести статистическую обработку результатов соревнований ветеранов в течение сезона и посмотреть, как в зависимости от возраста меняется результат спортсмена. Но сразу возникло требование — возрастной коэффициент должен учитывать при увеличении возраста только изменение (ухудшение) физической формы спортсмена, и не в койке мере — мастерство спортсмена. В связи с этим, в выборку попали результаты соревнований по так называемой кросс-карте, где сложность дистанции не определяется географией. Особенно точно искому зависимости отразили соревнования по мелкому снегу в октябре.

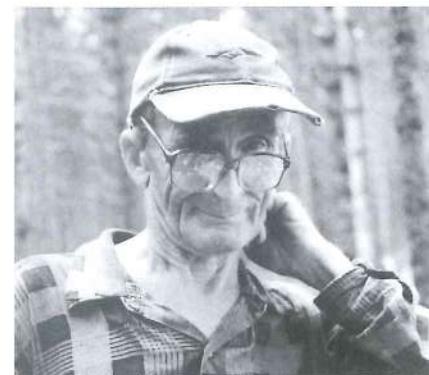
В результате статистической обработки получена имеющая экспоненциальный вид кривая, которая установила корреляцию между возрастом и результатом спортсмена. На большом участке она близка к прямой, и для простоты обработки результатов на первом этапе решили выбрать линейную шкалу.

В этом случае, как оказалось, «пострадали» самые молодые и самые старшие ветераны. Молодые — вследствие того, что от 30 до 35 лет возраст не чувствуется в принципе. Для старшего возраста зависимость, быть может, при ровной трассе и нормально отражала действительное положение, но в труднопроходимых участках давала ошибку не в их пользу! Что ж, любая «чоковая» система предполагает условности и имеет определенный процент ошибки.

Полученный в результате статистической обработки возрастной коэффициент К равнялся 0,009. В пользу ветеранов старшего возраста он был округлен до 0,01.

Этот коэффициент был применен в следующей формуле:

$$\text{Очки участника} = \frac{\text{Время победителя}}{\text{Время участника}} \times \frac{\text{Возраст участника}}{\text{Возраст победителя}} \times K \times 1000$$

Самый старший ветеран  
Леонид Алексеевич Пестов, 70 лет

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по группам МЖЗ0, МЖ50. Минимальный возраст спортсмена 30 лет, максимальный не ограничен. При количестве участников в одной из двух групп менее 6, они могут быть объединены.

Место участников в группах МЖЗ0, МЖ50 в каждом этапе определяется в соответствии с Правилами соревнований по наибольшему количеству очков, которые определяются отношением времени победителя к времени участника помноженным на возрастной коэффициент помноженным на 1000.

Значение возрастного коэффициента для победителя этапа устанавливается равным 1,00. Значение коэффициента участника устанавливается по формуле:

$$1,00 + K \times (\text{Возраст участника} - \text{Возраст победителя})$$

где:  $K = 0,01$  при возрасте от 30 до 59 лет включительно,  $K = 0,02$  при возрасте от 60 до 69 лет,  $K = 0,03$  при возрасте от 70 лет и старше.

Ветераны стали регулярно тренироваться. И результаты хорошо видны. Все чаще на Чемпионате России среди ветеранов пермляки попадают в призы, а Елена Киселева, Андрей Киселев, Сергей Несынов, Геннадий Ноговицын и Юрий Саврасов становятся чемпионами. Ветераны регулярно выезжают на региональные соревнования ветеранов. И там становятся чемпионами и призерами. А некоторые выезжают на зарубежные старты.

Итак, Кубок ветеранов стал набирать обороты. Но наряду с восторженными отзывами о методике появилась и конструктивная и неконструктивная критика. Некоторым не нравились длинные, технически и физически сложные дистанции, иные мечтали вернуться к прежней системе деления на группы. Но идею возрастного коэффициента приняли многие!

В минувшем сезоне 2004 года система была откорректирована: ветераны соревновались уже в двух возрастных группах МЖЗ0 и МЖ50. Причем значение возрастного коэффициента после 60-и равнялось 0,02, а после 70-и — 0,03.

В

Кубке ветеранов 2004 года победителями по группе МЖЗ0 стали Андрей и Елена Киселевы, в группе МЖ50 Геннадий Ступников и Людмила Попова.

Каким быть Кубку ветеранов 2005 года? Соревнования будут включать 23 этапа: 5 зимних и 18 летних, а в зачет пойдут 13 лучших результатов. Награждение по итогам будет за 1-6 места.

Ниже приводятся выдержки из принятого ФСО Пермской области Положения о Кубке ветеранов 2005 года.

Работу формулы можно посмотреть на примере расчета полученных очков на открытом первенстве Пермской области в г. Осе. Фрагмент протокола результатов по группе М50 выглядел следующим образом:

1	Волков Сергей	Тропа Екатеринбург	MC	1954	0:28:53	1000
2	Крюков Игорь	Ветеран Пермь	КМС	1949	0:30:21	999
3	Зорин Александр	Челябинск	MC	1953	0:31:04	939
7	Берданов Александр	Бездех Челябинск	MC	1943	0:33:11	1062
15	Ярков Виктор	ДЮСШ-5 Тюмень	MC	1939	0:41:30	905

Победитель Волков Сергей получает 1000 очков, очки Крюкова Игоря рассчитались следующим образом:  $(1954 - 1949) \times 0,01 + 1 \times 0:28:53 / 0:30:21 \times 1000 = 999$ ; очки Берданова Александра —  $(1954 - 1943) \times 0,02 + 1 \times 0:28:53 / 0:33:11 \times 1000 = 1062$  и т.д.

Николай Трубин, Почетный член ФСО России, организатор Кубка ветеранов

# СУРОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

## Чемпионат России среди ветеранов

Новгородская область, пос. Окуловка, 6-10 августа 2004 г.

Как всегда в первой декаде августа состоялся Чемпионат России среди лиц среднего, старшего и пожилого возраста, по-нашему, — среди ветеранов. Эта фраза содержит в себе серьезный смысл. Впервые, «как всегда», это означает, что в календаре ФСО России, после споров и экспериментов, основательно прописались соревнования ветеранов России, которые собирают по 400-450 человек. Во-вторых, «лица среднего, старшего и пожилого возраста» — официальная формулировка, принятая Федеральным агентством физической культуры, спорта и туризма (бывшим Госкомспортом). Формулировка эта была принята после жарких споров между представителями различных видов спорта на заседании Совета ветеранов агентства. И хотя принятой международной классификацией ветеранские группы разделены по возрасту через каждые 5 лет, еще предстоит решить, какие возрасты будут входить в три, так называемые, блока. Кому все это надо, что нам до этих блоков, мы бегаем и будем бегать, скажет читатель.

Дело в том, что ученый люд старается изобрести коэффициент, который уравновесил бы ветеранов трех блоков: среднего, старшего и пожилого возраста (легкоатлеты и лыжники уже предлагали несколько коэффициентов). Поживем — увидим, но, как известно, мы это тоже периодически делаем, собирая разные возрасты в эстафетные команды. В этом номере публикуются предложения пермских ориентировщиков, и мы рады будем получить отклики или

разработки на эту тему. В журнале «Азимут» печаталась подборка по этому поводу.

Но, а теперь о самом чемпионате. На Валдае и близ станции Окуловка в последние годы прошла серия крупнейших стартов, в которых участвовала вся наша элита (от мастеров до юношей), да и кое-кто из ветеранов. Чуть ли не все говорили в один голос — лес тяжелый, но ориентироваться интересно и сложно. Познакомившись с картами, я понял, действительно, легкой прогулки не будет, но... Стало ясно, что при планировании дистанций обязательно должны быть учтены возможности (прежде всего, физические) ветеранов разных возрастов. Начались переговоры с организаторами, в конце концов, договорились, что на этом лесном стадионе с планированием дистанций нужно обращаться очень деликатно, причем во всех группах, а не только в клянсионных». Надежда была на службу дистанций, которая хорошо знала район, да и присутствие псковича А. Никитина добавляло оптимизма. Что касается организационной части, тут можно было не волноваться — отложенные службы привыкли к проведению соревнований высокого уровня. В Новгородской области существует и достаточно успешно работает «Среднерусский центр спортивного ориентирования», возглавляемый председателем ФСО области З. Бессоновым. Он же всегда работает главным судьей.

И действительно, организация соревнований была безупречной. Прекрасная афиша-плакат, сувенирные футбольки, значки (что теперь редкость), врученные призерам, с благодарностью принимались ветеранами.

Но карты и планирование дистанций оказались не на высоте. Бессспорно, уникальный район требовал полной выкладки ветеранов. Компоненты ориентирования должны были применяться на всей дистанции, а типичный таежный лес, с куполами рельефа и сырыми низинами, требовал мобилизации волевых качеств. Но на такой физически сложной местности организаторы должны были помнить, что они планируют трассы все-таки для пожилых людей. Как сказал президент ФСО Санкт-Петербурга, участник группы М-70 Н. В. Благово: «Да за одну дистанцию я преодолел 19 болот, и зачем так планировали, ума не приложу?». Впервые группы МЖ от 60 до 75 лет имели одинаковые параметры, что недопустимо. В нашем возрасте состояние меняется очень быстро, и организаторы должны об этом помнить.

Что же в итоге? Дистанции оказались слишком длинными, требующими чрезмерных усилий для их преодоления из-за болот и плохо проходимого леса. 110 спортсменов не получили суммарный трехдневный зачет, а это часть участников. А суммарный зачет это еще абсолютный результат в пяти открытых Играх ветеранов спорта России и звание чемпионов Игр. Самое печальное, что многие сильные спортсмены, побывав на дистанции, просто не вышли на старт, особенно после второго дня.

Но что парадоксально, так это настроение ветеранов. Они хотели бы еще приехать в Окуловку и «победить» эту очень интересную местность, при условии щатльской редакции карты и жесткой инспекции трасс. Странные эти люди — ветераны ориентирования. Прибегут из леса с дистанции, поворчат, пошумят, отмаятся, сядут за столы... и на награждение. Поблагодарят организаторов, разъедутся по домам и будут с нетерпением ждать следующего года.

**Генрих Шур,  
Председатель Совета ветеранов ФСО России**

# СВЕРХКОРОТКО, СВЕРХБЫСТРО

Чемпионат и Первенство России по ориентированию вочных условиях, 6 ноября;  
Кубок России на сверхкоротких дистанциях, 7-8 ноября.



Праздник 7 ноября вот уже несколько лет многие ориентировщики отмечают на Владимиро-Сузальской земле. Чем же так их привлекают трехдневные соревнования, проводимые в самое, что ни на есть, межсезонье?

Думаю, все-таки необычностью самих стартов. Конечно, время было выбрано, с одной стороны, удачно — все осенние соревнования уже прошли, зимние еще не начались, и больше ехать некуда. С другой же стороны, погода такая холодная, что бежать в сырой лес уже не хочется. Но организаторы нашли выход: Кубок России на сверхкоротких дистанциях проводится на городских улицах и в парках, а там не мокро и даже, почему-то, не холодно.

Этот осенний Кубок России выделяется из всей программы летних соревнований. На коротких дистанциях с очень короткими перегонами задачи ставятся и решаются по-другому. Простота городских трасс — кажущаяся. Карту приходится читать иногда чаще, чем в лесу, чтобы в время увидеть забор, не пропустить проход между домами, не пробежать случайно мимо пункта. К тому же скорости здесь гораздо выше, чем в лесу, и работа постоянно идет на антрацитном пороге.

Впрочем, начинается программа соревнований с Чемпионата и Первенства России вочных условиях. Когда мы в этом году с друзьями ехали во Владимир и рассматривали старые карты, то одну из них сразу отложили, решив, что на ней-то уж точно ночное проводить не будут. Это была карта с плывущими формами микрорельефа и болотами, кажется, она называлась «Сказка».

Приехав на старт, мы крайне удивились — местность была именно такой, как на той карте: большие болота и плывущий микрорельеф. Вот так сюрприз! Привыкли уже, что ночные соревнования проводятся почти так же, как зимние — по дорогам. А оказалось, что ночью действительно можно ориентироваться.

Когда я в последний раз была во Владимире два года назад, там земля была уже укутана солидным белым одеялом. И фонарик, по сути, был нужен только для того, чтобы читать карту. Из-за снега в лесу все дорожки были прекрасно видны.

В этот раз снега не было, и, отбежав от стартовых огней на несколько метров со своим чудо-фонари-

ком, с которым еще мой папа бегал лет 20 назад, я почувствовала, что не понимаю ничего. Дорогу от леса отличить не могу. Перспективы нет никакой, свет обрывается в трех метрах, а грунт на тропинках похож на освободившуюся от травы землю в лесу. Только самые накатанные дороги и асфальт можно было сразу увидеть. Ориентирование показалось экстремальным. Если нашел тропинку — ни в коем случае ее не теряй. Никаких подсказок. Когда же на третий пункт пришлося бежать без дороги, было ощущение «чистого азимута», лишенного всяких ориентиров. Даже элементарное представление о расстоянии в темноте исчезло. Так, наверное, чувствовал себя «живец в тумане».

Иногда лес озарялся светом прожектора. Это кто-то бежал с супер-фонарем фирмы «MILA». Сразу же становилось светло, как днем. Бревна под ногами переставали казаться врагами, а болота — непреодолимыми препятствиями. Но, все-таки, с «MILA» утрачивается волшебное ощущение нереальности происходящего. Ночное уже не кажется экстремальным и превращается в чуть усложненное дневное. Для хороших результатов наочных стартах «MILA» необходима, но магия ориентирования в темноте она разрушает.

На следующее день начались двухдневные соревнования «Кубок России на сверхкоротких дистанциях», совмещенные с фестивалем «Владимиро-Сузальская Русь». В этом году бегать по историческим местам не пришлось — у стен знаменитых владимирских соборов стarta не предусмотрели. Вместо бега вокруг городской стены было предложено более привычное и более сложное парковое ориентирование.

Утром 7-го ноября горожане отправились на праздничные гуляния. А мы пытались прорваться по перегороженным милицией улицам к стадиону «Торпедо» — месту стarta. Карта эта не нова, местные околостадионные заборы помнят еще с прошлых лет. В этот раз там провели «выбор», и «выбор» коварный. Все пункты располагались вокруг стадиона, а три пункта были нарисованы на другом конце карты. Очень многие на старте сразу первым почтой инстинктивным движением карту загнули, и те три пункта остались необнаруженными. А так как юниорским и элитным группам пунктов надо было взять много, то многие просто откладывали, решив, что настолько можно не бегать. И в результате на финише узнавали, что взяли на три пункта меньше.

Можно было бы сказать, что организаторы проподнесли хороший урок всем: на любом старте, а, прежде всего, на старте «выбора», надо внимательно осмотреть карту, всю целиком, понять логику дистанции. Выигрыш на старте 5-10 секунд может кончиться большим проигрышем на варианте или вообще «снятием». Но во Владимире на карте было много ко-



# ВЕЛОСИПЕДЫ НА УЛИЦАХ ГОРОДА

В субботу удивленные горожане переглядывались при виде велосипедистов в красных майках, а водители сбавляли скорость и даже изменили маршрут. Эх, читали бы афиши внимательнее да смотрели телевизионные анонсы, тогда бы знали и не пугались — 5 июня 2004 г. в полдень в Казани стартовал первый Чемпионат по спортивному ориентированию в условиях города на велосипедах.

Организаторы ввели одно ограничение — возрастное: спортсмены моложе 14 лет к соревнованиям не допускались. Этот запрет был продиктован другим условием — обязательным соблюдением правил дорожного движения. Город не был специально оцеплен на время проведения Чемпионата — инспекторы ГИБДД работали в обычном режиме, многие даже недоуменно покидали плавками, когда мимо них со свистом проносились велосипедисты. Дабы не ухудшать и без того неприятную статистику ДТП, отцы-основатели турнира провели экзамен — взрослые проверяли, насколько молодежь знакома с ПДД.

Пока одни демонстрировали знания, другие развлекались: под не замолкающий говор ведущего попивали бесплатный Кока-Колу (бесплатную, потому что это на питок турнира) и гоняли на своих «величках». По соседству дежурила машина скорой медицинской помощи — необходимый атрибут мероприятия подобного рода. И хотя гонщики снабжены всевозможными щитками, шлемами, перчатками, людей в белых халатах все-таки несколько раз пришлось побесокоить: лучше лишний раз убедиться, что, свалившись на асфальт, ты заработал там шишку, а, не приведи Господь, перелом или чего-то еще.

— В чем суть и каковы правила соревнований?

— Имея на руках карту участка местности и ориентируясь, нужно как можно быстрее пройти, конечно же, передвигаясь на велосипедах, дистанцию, оборудованную компостерами на четырнадцать контрольных пунктах. За превышение контрольного времени снимаются баллы. В идеале, спортсмен отводится 40 минут.

— Где в Казани можно в частности, освоить навыки туризма и ориентирования?

— К сожалению, специальных центров ориентирования у нас нет. Понимаете, есть разные виды туризма: велосипедный, водный и пеший, в зависимости от вида передвижения. В некоторых районах Казани есть учреждения дополнительного образования, там и занимаются спортивным туризмом и ориентированием. А кого интересует именно экстремум, тем лучше обратиться в клуб любителей экстремальных видов спорта «eXtreme factor».

Президент клуба любителей экстремальных видов спорта «eXtreme factor» Михаил Марков считает, что про-

велосипеды, Судья республиканской категории Владимир Баранов количеством участников (а их было почти полсотни) довolen:

— Это новый ракурс спортивного ориентирования на велосипедах не только для нас, но и для России. Несколько лет назад наши соотечественники начали популяризировать спортивное ориентирование в городском варианте — парки, скверы. Раньше мастера спорта соревновались и тренировались в лесах и по оврагам или в закрытых помещениях. А сейчас, чтобы привлечь спонсоров и сделать соревнования более зрелищными, мы решили провести их на улице в реальных условиях дорожного движения и в этом есть экстремальность ситуации.

— На какие города равняется Казань?

— Если нам и равняться, то только не по организации.

— Многие считают, что такие виды спорта доступны только золотой молодежи и такие велосипеды (маунтинбайк) не каждого по карману...

— Знаете, для кого-то экстремум — прыжок с парашютом, а для кого-то с двухметрового трамплина махнуть не предел. Изначально не нужно много средств. Просто нужны желание и какие-то элементарные способности. Кто ни на что не способен, тот не сможет и экстремуму заниматься. Нужно тренироваться. Естественно, велосипед может сломаться и его починка влетит в копеечку, но так в любом виде спорта.

Первый Чемпионат по спортивному ориентированию в условиях города на велосипедах его организаторам удалось на славу. Без дорожно-транспортных происшествий и серьезных травм, зато с пользой для здоровья и ума участников. Теперь ни один из почти полутора участников, которым пришлось изрядно покрутиться по центру города, не заблудится в самом сердце Казани, в том числе и победитель соревнований Сергей Иванов, кандидат в мастера спорта.

Вопросы задавал К. Казанский.

# И НОЧЬЮ, И ДНЕМ...

**История ноябрьских стартов во Владимире**

У ночного ориентирования богатая история. Достаточно вспомнить, что самые первые в нашей стране соревнования по ориентированию, проводившиеся в рамках спортивного туризма еще до войны и в 50-е годы, были именно ночных. На родине ориентирования, в Скандинавии, ночные старты почти столь же популярны, как и дневные, проводятся мас-са чемпионатов и первенств самого разного ранга. Знаменитая эстафета «Тимомиля» в Швеции, уступающая по популярности лишь «О-Рингену», наполовину проходит ночью. Ну, а как обстоят дела с ночных ориентированием сейчас в России?

Увы, до Швеции нам очень и очень далеко. Ночных стартов за последние 20 лет было чисто мало, и носили они в основном неофициальный характер. Ночным был в свое время первый старт питерских «Белых ночей», но ночь-то действительно белая, все видно и так, без фонаря. Были добровольные ночные старты в рамках многодневок «Лист» на Украине, «Сурские зори» в Пензе, были группы энтузиастов «ночников», в частности, группа Германа Дробинского в Москве, но лишь пять лет назад наконец была предпринята попытка возродить этот интереснейший и романтический вид. Дмитрий Налетов, главный московский судья-электронщик, и первый наш чемпион мира Иван Кузьмин организовали в подмосковном Лыткарине соревнования «Приз-MILA» (MILA — это самая знаменитая шведская фирма, выпускающая фонари для ночного ориентирования). Увы, оно просуществовало только два года.

Ну, а сейчас слово «ночное» в ориентировании прочно ассоциируется со словом «Владимир». Вот уже пятый год на Владимирской земле проводится самая необычная из российских многодневок — фестиваль «Владимира-Сузdalльская Русь» и приуроченные к ней Чемпионат и Первенство России по ориентированию в ночных условиях.

Началось это не во Владимире, а в Суздале в 2000 году, и без ночного. К этому времени парковое и городское ориентирование в международном плане уже вовсю развивались, и главным инициатором был знаменитый Йорген Мортенссон. И у нас в Москве уже были проведены несколько стартов в городе, в том числе и у стен Кремля, по инициативе Генриха Васильевича Шура. Но все же соревнования в Суздале стали неожиданностью, и очень приятной. Привлекло не только необычное время проведения — ноябрьские праздники, но и небывалая для ориентирования зрелищность. Можно было наблюдать, как многочисленные спортсмены, в основном юные, ориентировались на фоне шедевров древней архитектуры. Впрочем, «Азимут» уже писал об этом в №1 за 2001 год.

А в следующем году к соревнованиям в том же Суздале добавилось ночной ориентирование. Правда, поначалу место проведения было несколько «не-серезным»: полузастроенный городской парк, переходящий в пустыри с огорождами, редкими деревьями, кустами и зарослями репейника. И длина дистанции даже для элиты немногим превышала 2 км, победитель промчался за 10 минут с небольшим. Тем



рению и Первенства среди детских и юниорских групп. Место для ночных соревнований на этот раз было вполне серьезное — парк Дружбы. Это большой участок вполне натурального лиственного леса на береговом склоне с глубокими оврагами, здесь проходил второй этап «Жемчужины России» в 1999 году. И дистанция для элиты тоже была серьезной — порядка 6,5 км. КП, как и на соревнованиях «Приз-MILA», имели подсветку в виде мигающих красных светодиодов, что создавало в ночном лесу потрясающий эффект.

А вот погода оказалась суровой — выпал снег, и если ночью он в какой-то степени облегчал задачу, то на дневных стартах мог причинить неприятности — ничего не стоило съехать с кручи под Успенским собором прямо на улицу с оживленным движением, а в третий день возле стадиона «Торпедо» огромная замерзшая лужа давала неоспоримое преимущество обладателям металлических шипов. Впрочем, для стартов веселых стартов это не помехи.

В следующем 2003 году места проведения всех стартов остались теми же, но погода на этот раз благоприятствовала участникам — было сравнительно тепло, без снега. На линии старта ночных ориентирований горели два натуральных факела, а в лесу так же подмигивали на КП красные огни в сочетании с голубыми светоотражателями. На месте первого дневного старта на Соборной площади гремели марши и



патриотические песни 50-х годов, умилявшие участников-ветеранов, но потом оказалось, что это местные коммунисты устроили свой митинг сразу после нашего финиша — как-никак, 7 ноября. Второй дневной старт проходил у знаменитых Золотых ворот, а затем участникам приходилось преодолевать высоченный береговой склон с узкими ступенчатыми уложками, частными деревянными домиками, церквями, крепостными валами, заборами, оградами и мусорными свалками, в чем был, конечно же, свой уникальный владимирский колорит.

И вот, наконец, нынешний, 2004 год. Погода совсем расцедрилась — напоминала скорее весну, чем позднюю осень. Утром туман, днем яркое солнце, а на ночных стартах совсем тепло и не страшно, что нет помещения. Ночное на этот раз переместилось за Клязьму, в район обширных лесов Загородного парка. Чистый сосновый лес на песчаной почве, мелкий рельеф, болота, как ни странно, почти сухие, много дорог, но дистанции для элиты стали длиннее — 7,3 км, а на КП только светоотражатели без красных огньков. Здесь многое зависит от освещения. Современные фонари фирм «MILA» и «SILVA» светят не хуже автомобильной фары, с ними можно бежать почти как днем, но они весьма дороги. А вот пройти такую дистанцию с крошечным фонариком на трех светофиодах — в этом тоже особая прелесть и романтика...

Конечно, владимирская многодневка уникальна. Помимо необычности самого ориентирования, она не имеет себе равных по зрелищности, уровню организации, красоте церемоний открытия и награждения, богатству и количеству призов, в том числе разыгрываемых по лотерее, за что мы благодарны главному спонсору — фирме «Простор». Огромное спасибо организаторам — главному судье Владимиру Горину, директору соревнований Александру Кретинину, судье-информатору Олегу Глазырину и, конечно, Дмитрию Налетову. Пусть и впредь каждый ноябрь все больше ориентировщиков съезжается во Владимир.

А вот о ночном ориентировании надо сказать особо. Жалко, что на ночных соревнованиях нет ветеранских групп, и всем взрослым приходится бежать элитную дистанцию, что многих отпугивает. Но это не главное. То, что во всей России, одной из ведущих держав в ориентировании, проводится всего один официальный ночной старт в году — это, конечно, ненормально. Ночное ориентирование у нас должно быть, и возможностей для этого предостаточно, прежде всего в Москве, в ее городских парках. Сумел ведь тот же Дмитрий Налетов совместно с клубом «Ориент-СКРУМ» устроить старт в миниатюрном московском парке «Дубки» 30 октября, каким веселым и захватывающим он получился, хотя и не совсем ночным (парк достаточно хорошо освещен). Этот трудный, красивый и романтический вид ориентирования должен быть не только во Владимире и не только раз в году.

Сергей Серебряков, г. Москва



# ПЕРВЫЕ МНОГОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ТУРЦИИ «ISTANBUL 5 DAYS» — 2004

**Татьяна Полякова**

Воспитанница заслуженного тренера России Николая Кудряшова, мастер спорта по ориентированию, участница «CAMEL TROFY». Последние годы живет в Турции, тренер клуба «Истанбул». Переводчик, работает с деловыми турецкими делегациями.



Для начала, стоит коротко упомянуть об истории ориентирования в Турции. В понятии россиян Турция прочно закрепилась как туристическая страна. И даже из спортивно-ориентировщиков немногие знают, что последние четыре года здесь активно развивается ориентирование. Раньше, как и во многих других странах, здесь этим занимались только военные, и на картах можно было встретить жаннерадостную надпись «Строго секретно! Распространение грозит тюремным заключением!» Но эти времена потихоньку отходят в прошлое. Создана федерация, рисуются карты и проводятся соревнования и чемпионаты. К тому же, учитывая, что Турция — страна средиземноморская, то возможность для базовых тренировок снега здесь есть круглый год. Причем с возможностью выбора: «А на каком бы море мне потренироваться — Черном, Эгейском или Средиземном?». К тому же, Турция обладает фантастическими природными ресурсами в непосредственной близости от исторических достопримечательностей. Редкая страна может похвастаться такими возможностями.

На наши соревнования заявились и доехали «разведчики» из шести стран: России, Украины, Литвы, Израиля, Болгарии и Турции, конечно. Самая большая делегация была из Болгарии. Им, как нашим ближайшим соседям, было легче всего до нас добраться. Утром первого дня соревнований погода нас напугала. Дул сильный ветер, набегали тучки. Но это было в 5.30 — нормальное время подъема судей и постановщиков дистанции в течение недели. Ко времени старта распогодилось. Пункты в парке ставить было не сложно. Во многих случаях можно было использовать машину.

Когда все было поставлено, подъехали участники. Я, довольная тем, что пункты расставлены, решила проверить, как проходит старт. Оказалось, что там был легкий бардак. Так как в этот день стартовали, в основном, иностранные участники, русско-украинско-болгарские говорящие, то объяснить им что-либо на английском было сложно. Наши судьи тщетно пытались объяснить болгарам, что не надо отмечаться на старте Sport Identom раньше времени, да еще с мячом! Тогда, по крайней мере, внимание прессы было обеспечено. Даже на проведение крупных мероприятий по ориентированию отбывающихся журналистов приходится затаскивать силком. Хотя в этот раз на пятидневке мы были настоящими звездами экрана. Такой рекламы у ориентировщиков в Турции, пожалуй, не было за всю историю проведения соревнований. Репортажи снимались и до, и во время, и после соревнований.

Государство, к сожалению, не поддерживает здесь ориентирования так, как в Скандинавии и Китае. Ходят печальные слухи, что со следующего года мы полностью перейдем на самофинансирование. Вот если бы ориентироваться надо было на футбольном поле, да еще с мячом! Тогда, по крайней мере, внимание прессы было бы обеспеченено. Даже на проведение крупных мероприятий по ориентированию отбывающихся журналистов приходится затаскивать силком. Хотя в этот раз на пятидневке мы были настоящими звездами экрана. Такой рекламы у ориентировщиков в Турции, пожалуй, не было за всю историю проведения соревнований. Репортажи снимались и до, и во время, и после соревнований.

Запланированное на пять дней соревнование было сокращено до четырех. Но это не помешало нам провести все запланированное. Многие участники, включая меня, были удивлены, что на финише осталось 10 пунктов. Но это было не из-за отсутствия времени, а из-за того, что мы не успели пройти все пункты в установленные сроки.

С самого начала было ясно, что без спонсоров

провести такое мероприятие сложно. Не могу

сказать, что их нашлось очень много, но многие

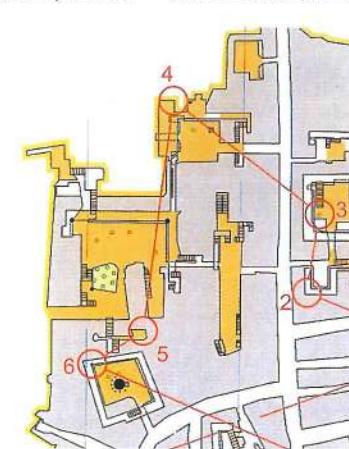
помогли не деньгами, а «натуральными продуктами»

— автобусами, афишами, бесплатными напитками

и бананами. Главным же спонсором была газета H-плюс. С ее помощью мы провели несколько соревнований в университетах. Это было рекламой



ERKEK 21	
1	33
2	40
3	41
4	43
5	45
6	46
7	58
8	34
9	37
21	53
22	100



После финиша многие отправились в музей.

Во второй и четвертый день использовалась одна и та же карта, только разные ее участки. Местность сильно пересечена, с характерными для Черного моря кюлючками. Спортсмены быстро поняли, почему мы так советовали надевать щитки. На жалобы о кюлючках приходилось бодро отвечать: «А зато у нас крапивы нет!» Мы уже к ним привыкли и даже не замечаем особенно.

В этом году многодневные соревнования в Турции пройдут 2-6 ноября. Причем старты будут проходить как в Европе, так и в Азии. Так что будет возможность за пять дней побегать по двум разным континентам. Всем, у кого есть какие-либо вопросы по ориентированию в Турции, буду рада помочь. Пишите мне: tatiana@maceraakademisi.com Адрес клуба www.istanbulorienteing.org.

Татьяна Полякова, Турция

В этом году многодневные соревнования в Турции пройдут 2-6 ноября. Причем старты будут проходить как в Европе, так и в Азии. Так что будет возможность за пять дней побегать по двум разным континентам. Всем, у кого есть какие-либо вопросы по ориентированию в Турции, буду рада помочь. Пишите мне: tatiana@maceraakademisi.com Адрес клуба www.istanbulorienteing.org.

# ТАК ТРЕНИРУЕТСЯ С ИМ О Н Е НИГГЛИ-ЛЮДЕР

Она оставляет остальных позади себя и считается самой лучшей женской ориентировщицей. Симоне Ниггли-Людер тренируется каждый день, а через день проводит по две тренировки ежедневно. На протяжении всего года один-два раза в неделю она тренирует свои силовые качества.

Людер рекомендует всем спортсменам-ориентировщикам проводить силовые тренировки в течение всего года. «По крайней мере, в зимнее время года стоит внести в расписание силовые тренировки. Это необходимо делать для того, чтобы избежать травм», — поясняет Симоне Ниггли-Людер.

Журнал «Veivalg» (в переводе с норвежского «Выбор пути» — прим. перев.) получил возможность ознакомиться с отрывком из дневника тренировок Симоне, где наглядно описано, каким образом тренируется самая лучшая в мире женщина-ориентировщица. В этих тренировках не так много секретов как, возможно, полагали многие. Суть проста, и многие ориентировщики уже давно с ней знакомы — это регулярные тренировки. Тренировочные недели, приведенные ниже, представляют собой типичный пример тренировок.

«Мне всегда нравилось тренироваться, не жалея сил. К тому же, у меня есть огромное преимущество — мой муж, Маттиас, тоже любит спортивное ориентирование. Когда я была юниором, то в среднем у меня было по три тренировки по спортивному ориентированию/бегу в неделю. К тому же я еще занималась и другими видами спорта, например, волейболом и лыжами», — рассказывает спортсменка. Симоне Ниггли-Людер также участвовала и в соревнованиях по легкой атлетике, но именно в спортивном ориентировании она раскрылась как спортсменка и показала свой спортивный талант.

Симона полагает, что многолетние альтернативные тренировки помогали ей избегать серьезных травм. Под конец юниорского периода она определилась и сделала ставку на спортивное ориентирование. Тренировочные «дозы» становились все больше и больше. В летнее время года приблизительно половина всех беговых тренировок направлена на отработку техники. Зимой же тренировке техники отводится не менее половины всего тренировочного процесса.

Многие тренировочные моменты повторяются в расписании Симоне из недели в неделю (см. график тренировок). «В основном, график своих тренировок я составляю сама или мне помогает мой муж. Мой личный тренер в Швейцарии, Фриц Аэби, вносит свои комментарии и предложения по ходу тренировочного процесса. Обычно это касается тех видов тренировок, о которых я лично не так много знаю, но ведь так и должно быть, не правда ли?», — делится своими секретами Симоне. Фриц Аэби тренирует Симоне с 18-летнего возраста.

«Я считаю, что сам по себе тренировочный процесс не сложен. После изнурительных тренировок я обычно провожу спокойные тренировки. Изначально тренировки не составляют для меня особого труда. Существуют

**Симоне Ниггли-Людер, 26 лет**  
Спортивный клуб: Клуб спортивного ориентирования «Ульрикехамн».

Профессия: Стопроцентная ориентировщица. Предыдущие клубы, за которые выступала Симоне: «Турун Суннистаййт», клуб спортивного ориентирования «Хиндельбанк».

Хобби: чтение книг, кино, приготовление еды, общение с друзьями.

**Награды:** 2 золотые медали на Чемпионате Европы 2004 г., 4 золотых медали на Чемпионате Мира 2003 г., медаль на Кубке Мира 2002 г., золотая медаль Чемпионата Мира 2001 г., 2 победы на соревнованиях в Тюомила, 2 победы на соревнованиях в Юкола, 15 золотых наград в национальных чемпионатах Швейцарии.

**Семейное положение:** замужем за Маттиасом Ниггли.

В 2003 году в Швейцарии Симоне Ниггли-Людер был присвоен титул лучшей спортсменки года.

**Домашняя страница в Интернете:**  
[www.simoneniggli.ch](http://www.simoneniggli.ch)

различные способы проведения упражнений. У меня сложилось такое впечатление, что многие ориентировщики из Скандинавии не плохо умеют распределять тренировочные занятия. Я имею в виду тот факт, что зимой они уделяют большее внимание количественному, а летом — качественному аспекту тренировок», — рассказывает Симоне Ниггли-Людер.

«Уделять внимание тренировкам, восстановлению сил, отдыху, правильному питанию, энергетической ценности пищи, — все это является ключевыми моментами спортивного ориентирования. Однако не надо забывать, что все мы разные. И все же это вовсе не означает, что не существует каких-либо основополагающих принципов для всех ориентировщиков, даже учитывая, что не все спортсмены тренируются так же много, как я», — подчеркивает спортсменка.

«Порой не менее важно правильно уметь распределить свои силы и расставить приоритеты, особенно перед началом соревнований», — рекомендует Симоне Людер.

Она прошла основную школу подготовки ориентировщика под руководством своих родителей-ориентировщиков и начала заниматься спортивным ориентированием с десятилетнего возраста. У нее есть сестры и братья, которые также занимаются спортивным ориентированием, но на любительском уровне.

«Проводите различные тренировочные занятия. Следите за тем, чтобы каждую неделю ваши тренировки не превращались только в ориентирование и бег. Повышайте количество и сложность тренировок из года в год, если у вас сохранился мотивация. Не спешите, все приходит со временем. Будьте терпеливы», — это советы чемпионки мира.

И вот, наконец, график тренировок Симоне-Нигги Людер. Это график тренировок высокой интенсивности. Перед ответственными соревнованиями Симоне тренируется меньше, чтобы сберечь силы перед стартом.

**Клэс-Томми Херланд,** «Veivalg», №5, 2004.  
Пер. с норвежского Аллы Мишиной.



**Зима**  
Понедельник: 1-я тренировка: бег, 70 минут; 2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.  
Вторник: интервальная тренировка: 14 минут, 2 минуты, 3 минуты.  
Среда: бег, 100 минут.  
Четверг: 1-я тренировка: бег, 60 минут; 2-я тренировка: велосипед, 50 минут.  
Пятница: 1-я тренировка: бег по лесу, 50 минут; 2-я тренировка: силовая тренировка, 75 минут.  
Суббота: лыжи, 80 минут.  
Воскресенье: 1-я тренировка: лыжи, 90 минут. 2-я тренировка: бег, 70 минут.  
Всего: 13 часов тренировок.

**Весна**  
Понедельник: бег, 55 минут.  
Вторник: 1-я тренировка: велосипед, 100 минут; 2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.  
Среда: 1-я тренировка: бег, 50 минут, интервалы (1-4 минуты); 2-я тренировка: бег, 40 минут.  
Четверг: тренировка техники спортивного ориентирования, 75 минут.

Пятница: 1-я тренировка: бег, 50 минут; 2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.  
Суббота: соревнования по спортивному ориентированию, 80 минут; бег, 30 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Воскресенье: соревнования по спортивному ориентированию, 20 минут; бег, 45 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Всего: 11,5 тренировочных часов.

**Лето**  
Понедельник: бег на средней дистанции, 50 минут.  
Вторник: 1-я тренировка: бег, 45 минут; 2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.  
Среда: 1-я тренировка: бег, 60 минут (бег вниз и вверх холма, интервальная тренировка); 2-я тренировка: бег, 45 минут.  
Четверг: отработка навыков спортивного ориентирования, 75 минут.

Пятница: бег, 40 минут.

Суббота: 1-я тренировка: соревнования по спортивному ориентированию, 70 минут; 2-я тренировка: бег, 30 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Воскресенье: 1-я тренировка: соревнования по спортивному ориентированию, 40 минут; 2-я тренировка: бег, 40 минут (увеличение и снижение темпа бега).

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

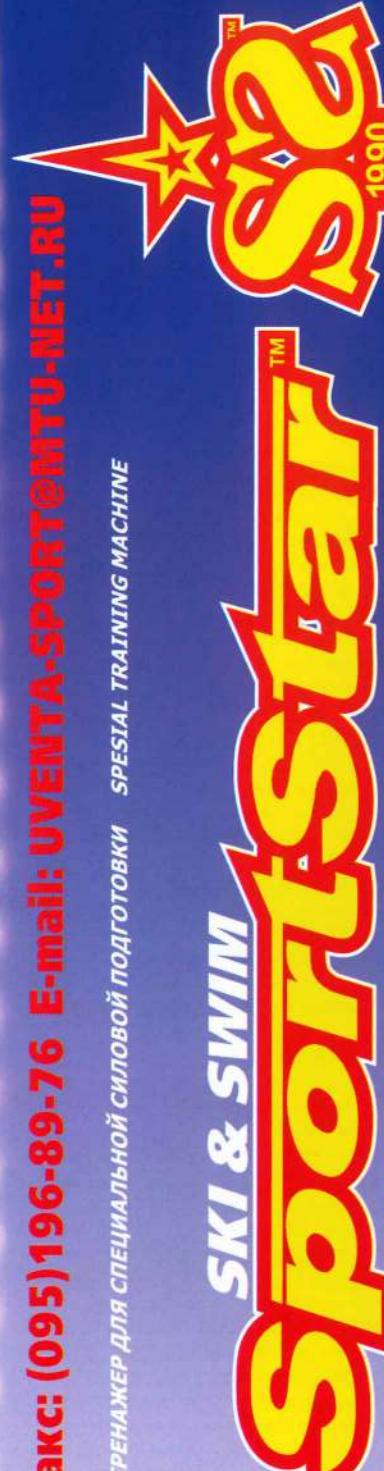
SS94-M ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ



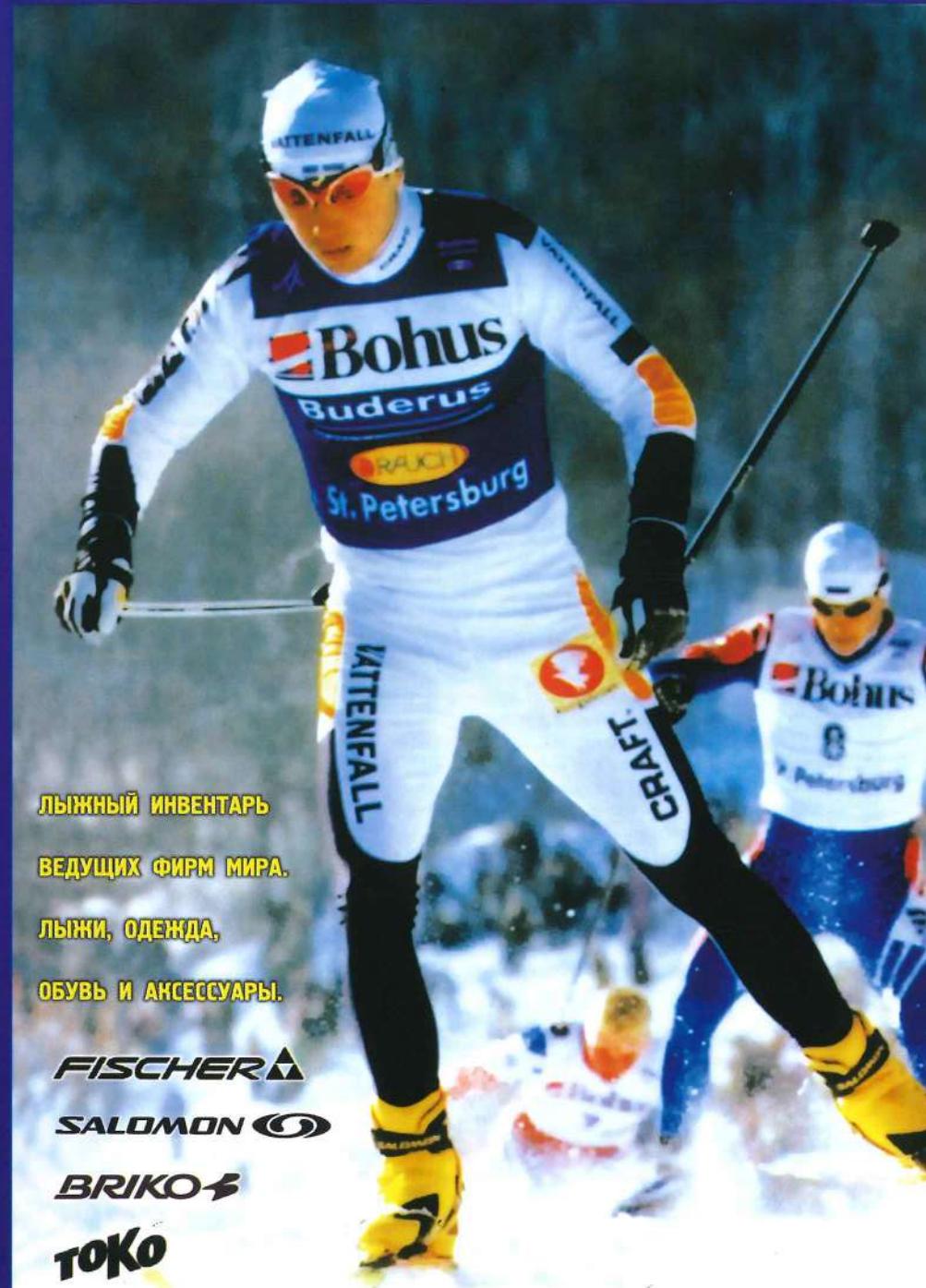
MADE IN RUSSIA

YOU COME TO VICTORY WITH US  
НА ТРЕНАЖЕРЕ SPORTSTAR ПРОВОДИТ СВОИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДВУХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА ПЭР ЭЛОФССОН



# ЮВЕНТА СПОРТ

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



# ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД

FISCHER  
SALOMON  
BRIKO  
TOKO



Казанцев С.А.

Цель данной работы состоит в описании метода идентификации ошибок в соревнованиях по спортивному ориентированию, в связи с отрицательными психическими состояниями спортсмена, возникающими в различных соревновательных ситуациях.

Под особенностями соревновательных ситуаций понимается система условий, способствующих или затрудняющих выполнение задач, стоящих перед спортсменом.

Психические состояния, возникающие у спортсмена в процессе соревнований, могут определяться либо внешней ситуацией, либо внутренними переживаниями.

В свою очередь, психические состояния вызывают либо внешние поведенческие реакции, либо внутренние физиологические.

Ошибки в соревнованиях по ориентированию являются следствием трудных ситуаций, возникающих как в процессе принятия решений (как бывает при решении трудных задач), так и вследствие потери контроля над ситуацией, вызванной, например, отвлечением внимания спортсмена или неточностями карты.

Настоящая статья является интерпретацией статьи А.И.Юрева [1] применительно к задачам ориентирования на местности. Здесь проанализированы две системы условий соревновательной деятельности, которые решающим образом влияют на достижение конечного результата.

## ОШИБКИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

*как следствие отрицательных психических состояний спортсмена*

Первая система условий основывается на том, что соревнования по спортивному ориентированию характеризуются наличием целей, например, определенного количества КП, указанных на карте, которые надо в заданной последовательности посетить на местности. Для решения поставленной задачи необходимо иметь средства. В случае соревнований по ориентированию к средствам для достижения поставленных целей можно отнести функциональную, физическую, техническую, психологическую готовность и т.д.

В идеальном случае, когда спортсмен не испытывает никаких трудностей для быстрого достижения результата, соответствующего поставленной цели, он находится в состоянии функционального комфорта (табл.1а). В большинстве же случаев в процессе соревнований возникают различные проблемные ситуации, требующие от спортсмена принятия тех или иных решений. Спортсмен вынужден: 1) самостоятельно выбирать варианты движения от КП до КП, намечать промежуточные цели, контролировать по карте свое местонахождение, 2) вести самостоятельный поиск средств деятельности, применять необходимые технические приемы, умения, знания, навыки, 3) достаточно длительное время прилагать большие физические усилия, преодолевать всевозможные препятствия на местности.

При этом спортсмен по ходу дистанции не имеет текущей информации о результатах своей деятельности, например, насколько выигрышней выбранный им вариант по отношению к вариантам соперников. Разнообразные ситуации, которые возникают в этих условиях, продуцируют соответствующие им психические состояния.

Состояние психического утомления развивается в процессе длительной и напряженной физической и умственной работы. Этому состоянию предшествует как бы «избыток деятельности». Это означает, что он имел ясно сформулированные цели, имел все необходимые средства, однако, вследствие физического утомления, например, из-за превышения скорости или значительных физических и умственных усилий

на дистанции он потерял надежду на получение запланированного результата. Это ощущение «не сбывающейся надежды» вызывает своеобразное чувство недомогания – психическое утомление.

Следствием возникновения этого состояния может явиться то, что спортсмен утрачивает чувство контроля над своими действиями. Ошибки, характерные для этого состояния могут быть совершенно элементарными. Они могут быть связаны с утратой ощущения времени, расстояния, направления и т.п.

Состояние психического напряжения вызывается чрезмерной величиной психических усилий, прилагаемых в сложных ситуациях, например, при ориентировании на сложных участках местности, или при решении проблемных задач, связанных, например, с определением своего местонахождения. В этих условиях спортсмен испытывает дефицит средств: времени, информации и не готов к немедленному принятию решения (табл.1в). Состояние психического напряжения у одних людей мобилизует интеллектуальные ресурсы, а у других – вызывает чувство растерянности и легкой паники и дезорганизует интеллектуальную деятельность. Ясно, что в этой ситуации определяющими являются быстрота и качество принятых решений.

Ошибки, характерные для этого состояния – это суета, поспешность в принятии решений, неспособность «взять себя в руки» и принять продуманное решение, чтобы точно определить свое местонахождение.

Состояние отсутствия мотиваций в соревновательной обстановке испытывается спортсменами, которые не привыкли, например, выбирать варианты при ходе с КП, не планируют ближние и дальние «привязки», применяют тактику «восстановления местонахождения», а не «опережающих целей». Одним словом, затрудняются ответить на вопрос: куда бегу? Отсутствие четко сформулированных целей влияет на работоспособность спортсмена, порождает чувство неуверенности в себе (табл.1г). С точки зрения спортивного ориентирования, такая тактика менее продуктивна и свойственна малоопытным спортсменам. Примерами ошибок, характерных для этого состояния, может быть частая потеря местонахождения на перегонах между КП, попытки «засечьтесь» за других участников, обращение за помощью к участникам.

Состояние эмоционального стресса спортсмен испытывает в экстремальных ситуациях, например, когда он полностью потерял ориентировку и не может определить свое местонахождение. Сущность эмоционального стресса заключается в том, что цели сформулированы спортсменом, но он совершенно лишен средств достижения результата. Ситуация не контролируется и спортсмену кажется, что он совершенно беспомощен. Это у некоторых спортсменов вызывает состояние паники. Обычно, рекомендуемая в этих случаях тактика – выход на надежную «привязку». Для принятия конкретного решения нужно «взять себя в руки» и трезво оценить ситуацию, но именно это сделать в состоянии эмоционального стресса спортсмен не может (табл.1д). Такое состояние наиболее часто встречается у эмоционально неустойчивых спортсменов, которые принимают рискованные решения и часто попадают в трудные ситуации.

Состояние монотонии возникает обычно, когда спортсмен пробегает большие участки по «пустой», малонасыщенной ориентирами местности. В этой

ситуации нет необходимости постоянно читать карту и следить за местностью. Спортсмен как бы забывает о цели своей деятельности. Такое «скучная» деятельность заставляет на некоторое время «забыть» о необходимости достижения результата. В состоянии монотонии спортсмен отвлекается от своей деятельности, его внимание переключается на посторонние мысли и в эти моменты он часто совершает ошибки (табл.1г).

Состояние тревожности традиционно воспринимается как одно из свойств личности, однако бывает и ситуативная тревожность (или беспокойство), которая появляется у спортсмена в соревновательной ситуации. Дело в том, что спортсмен на дистанции вынужден принимать решения в условиях недостаточной информации. Эта неопределенность в выборе целей и недостаточность средств для их осуществления является причиной развития состояния тревожности (табл.1ж). Ошибки в ориентировании, связанные с состоянием тревожности, определяются перегрузкой внимания. Спортсмен ежесекундно проверяет и перепроверяет свои действия, но, концентрируясь на одной ситуации, он упускает из вида другую.

Состояние индифферентности свойственно человеку, совершенно не включенному в соревновательную ситуацию: ему не ясны цели его деятельности, он не владеет средствами для их реализации, а результат его мало волнует (табл.1з). Это скорее гипотетическая, чем реальная ситуация.

Вторая система условий соревновательной деятельности характеризуется готовностью спортсмена к активным действиям в нужный момент времени, отраженным которой являются отрицательные психические состояния (Табл.2).

Ситуация в соревнованиях может оказаться: 1) неожиданной для спортсмена, требующей мобилизации всех его сил и средств; 2) стандартной, стереотипной, позволяющей действовать точно и без усилий; 3) предвосхищающей спортсменом заранее и ожидающей им.

При низкой скорости бега спортсмен способен прочитать в карте достаточное количество информации, и он принимает решения на уровне готовых алгоритмов, выработанных на основе знаний, умений и навыков.

При увеличении скорости бега спортсмен не успевает прочитать в карте всю информацию, и вынужден принимать рискованные решения. Он не в состоянии адекватно сличить карту с местностью. Эта ситуация требует мобилизации умственных усилий и вызывает психическое напряжение, а в тех случаях, когда она кажется неразрешимой – психологический стресс.

### Выводы:

Классификация психических состояний как следствий условий соревновательной деятельности спортсмена – ориентировщика на основании двух независимых систем оснований показывает, что существует только шесть отрицательных психических состояний, возникающих в процессе соревнований: психическое утомление, монотония, психическая напряженность, тревожность, эмоциональный стресс, отсутствие мотиваций. Следствием возникновения этих состояний являются прогнозируемые ошибки в процессе соревнований. Задача спортсмена и тренера состоит в том, чтобы по условиям соревновательной деятельности не только прогнозировать наступление этих состояний, но и управлять ими.

Установление факта возникновения отрицательных психических состояний, возникающих в процессе соревновательной деятельности, подтверждает тезис, что большинство ошибок в ориентировании, так или иначе, связано психической деятельностью спортсмена.

1. А.И. Юревич Классификация и диагностика отрицательных психических состояний человека. Вестник ЛГУ, 1983, № 23

## БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯ

*Круглый стол института спортивных наук Гэторейд*

Тренировки и соревнования могут вымогать многое угодно. И если у вас не получается как следует восстанавливаться, вы не сможете полноценно готовиться и выступать в соревнованиях. Вы изматываетесь себя все больше и больше, что приводит к перенапряжению и даже травмам.

Что значит оптимальное восстановление? Ваша цель – избавиться от молочной кислоты в мышцах, использовать все возможные источники энергии для того, чтобы хватило сил максимально хорошо выступить, минимизировать риск получения травмы, а также зарядить клетки головного мозга. Ниже мы даем несколько советов, с помощью которых вы сможете чувствовать себя полными сил и готовыми снова покорять мир.

### Не спешите сразу присесть отдохнуть

После утомительной тренировки не спешите склониться и отдохнуть. Продолжая занятие в медленном темпе в течение 10-20 минут, вы скроете избавитесь от молочной кислоты в мышцах. Расслабляющие упражнения помогут вам также избавиться от ощущения скованности в суставах, которое может появиться после большой нагрузки.

### Растяжка

Хорошим способом восстановления работоспособности мышечных групп являются упражнения на растяжение (растяжка). Растяжку основных групп мышц рекомендуется делать после расслабляющих упражнений. Так вы добьетесь максимального эффекта. Упражнение на растяжение, применяемые в разминке, не должны выполняться с максимальной амплитудой. Если вы слишком резко даете большую нагрузку на мышцы, сухожилия и связки во время упражнений на растяжку перед тренировкой, вы можете нанести себе травму. Лучше действовать наоборот, т.е. после тренировки, когда ткани приобрели необходимую эластичность, растяжку выполнять с максимально возможной амплитудой. Таким образом, вам удастся избежать боли в мышцах и травм.

### Соль – это «супер»

Когда вы поглощаете, из организма вместе с жидкостью выходит и электролиты (в основном соль, хлорид натрия и калий). Если во время и после занятий пить простую воду, вам сложнее будет восстановиться, так как большая часть этой воды пройдет через почки и превратится в мочу. Для предотвращения обезвоживания вместе с водой необходимо восстановить и солевой баланс. Отдавайте предпочтение спортивным напиткам, особенно, если соревнования должны состояться уже через несколько часов. Кроме того, во время следующего приема пищи как следует послите еду, особенно если у вас бывают судороги.

### Целитель под рукой

Если вы испытываете боль в суставах и мышцах после тренировок, то, возможно, у вас идет воспалительный процесс, появившийся в результате миократии тканей. В качестве лечения можно порекомендовать массаж, холодные обертывания суставов, контрастный душ. Чуда, конечно, ждать не стоит, так как эти приемы могут оказаться для вас недейственными, но многие спортсмены находят их довольно-таки эффективными.

### Высыпайтесь

Крепкий ночной сон – верный помощник в подготовке к следующему соревнованию или тренировке. Согласитесь, вам вряд ли удастся хорошо выступить, если вы не сможете сконцентрироваться и собраться. Помните, что для восстановления нам необходимо ночью спать в среднем 7-8 часов.

Журнал «Orienteering North America»  
октябрь/ноябрь, 2004,  
Пер. с англ. Марии Куравлевой.



Попейте

После утомительной тренировки не спешите склониться и отдохнуть. Продолжая занятие в медленном темпе в течение 10-20 минут, вы скроете избавитесь от молочной кислоты в мышцах. Расслабляющие упражнения помогут вам также избавиться от ощущения скованности в суставах, которое может появиться после большой нагрузки.

### Соль – это «супер»

Когда вы поглощаете, из организма вместе с жидкостью выходит и электролиты (в основном соль, хлорид натрия и калий). Если во время и после занятий пить простую воду, вам сложнее будет восстановиться, так как большая часть этой воды пройдет через почки и превратится в мочу. Для предотвращения обезвоживания вместе с водой необходимо восстановить и солевой баланс. Отдавайте предпочтение спортивным напиткам, особенно, если соревнования должны состояться уже через несколько часов. Кроме того, во время следующего приема пищи как следует послите еду, особенно если у вас бывают судороги.

### Целитель под рукой

Если вы испытываете боль в суставах и мышцах после тренировок, то, возможно, у вас идет воспалительный процесс, появившийся в результате миократии тканей. В качестве лечения можно порекомендовать массаж, холодные обертывания суставов, контрастный душ. Чуда, конечно, ждать не стоит, так как эти приемы могут оказаться для вас недейственными, но многие спортсмены находят их довольно-таки эффективными.

### Высыпайтесь

Крепкий ночной сон – верный помощник в подготовке к следующему соревнованию или тренировке. Согласитесь, вам вряд ли удастся хорошо выступить, если вы не сможете сконцентрироваться и собраться. Помните, что для восстановления нам необходимо ночью спать в среднем 7-8 часов.

Таблица 1. Отрицательные психические состояния как следствие условий соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков.

Состояние	Основные цели	Достаточность средств	Очевидность результатов
а) Функциональный комфорт	Есть	Есть	Есть
б) Психическое утомление	-	-	Нет
в) Психическая напряженность	-	Нет	Есть
г) Отсутствие мотивации	Нет	Есть	-
д) Эмоциональный стресс	Есть	Нет	Нет
е) Монотония	Нет	Есть	-
ж) Тревожность	-	Нет	Есть
з) Индифферентное состояние	-	-	Нет

Таблица 2. Отрицательные психические состояния как следствие готовности спортсмена к соревнованиям

Характер реагирования	Характеристика ситуации					
1) Поведение на основе знаний, умений, навыков	Неожиданность, новизна	Стереотипность, стандартность	Ожидание, предвидение			
2) Эмоциональное, чувственное реагирование	в) Психическая напряженность	г) Отсутствие мотивации	б) Психическое утомление			
	д) Эмоциональный стресс	е) Монот				

# ОСА ПРИГЛАШАЕТ ЛЕСНЫХ СКОРОХОДОВ



Оса — один из старейших городов Прикамья, она упоминается уже в летописях 1591 года как один из центров торговли на реке Каме. В то время Кама была единственным путем в этих местах, по которому можно было передвигаться и зимой, и летом, а большинство населенных пунктов располагалось тогда по берегам рек. Сейчас Оса — это районный город на юге Пермского края, город нефтяников, центр производства и переработки сельхозпродукции. Город наш невелик, но богат историческими и культурными ценностями. Например, первая в СССР диорама в районном центре была создана в Осе. Называется она «Взятие Осы Пугачевым» и привлекает внимание всех гостей нашего города. В этом городе выросли несколько мастеров спорта международного класса. В их числе чемпион мира по гиревому спорту Павел Росляков, чемпион мира по биатлону среди юниоров Наталья Бурдяга. Оса — это город, где родилась моя мама, где я провел детство и юность, где я живу сегодня после окончания службы в Вооруженных Силах СССР и России.

А еще здесь, вблизи моего города, есть уникальная для спортивного ориентирования местность. Это красивый сосновый бор площадью более 50 квадратных километров на высоком берегу Воткинского водохранилища. В этом месте Кама разлилась очень широко, потому что сотней километров ниже по течению реку перегородила Воткинская ГЭС. Здесь у нас прекрасные места для рыбалки, для купания, для отдыха. А с недавних пор еще и для спортивного ориентирования.

Официальное название этого, одного из живописнейших мест Пермского края «Природно-ландшафтный заповедник «Субботинская дача». Вот на эту «дачу» и приехали в июле 2004 года 309 спортсменов из Пермской, Свердловской, Челябинской, Тюменской областей, а также из республик Башкортостан и Удмуртия и даже из Хабаровского края.

Четыре дня в заповеднике шла борьба на дистанциях «Открытого Кубка Пермской области 2004 года» по спортивному ориентированию. Четыре дня — четыре разных дисциплины ориентирования. Первую дистанцию, спринт, победители в разных группах бежали по 20-30 минут, аутсайдеры — превышали контрольное время. Несколько начинаяющих ориентировщиков пришлось даже искать. Если потерял ориентировку, то восстановить свое местоположение на насыщенном мелким рельефом карте было совсем непросто даже бывалым ориентировщикам.

Второй день — наиболее трудная классическая дистанция ориентирования. Но победители скоростей не снижают. Например, трассу в 9 км с 17 КП по среднепересеченной местности с множеством поваленных деревьев, с папорот-

народного класса, более 20 «просто» мастеров спорта. В числе участников 4-х кратный чемпион мира Владислав Кормицков — президент Пермской федерации спортивного ориентирования и даже самий титулованый в мире спортсмен по лыжному ориентированию 7-ми кратный чемпион мира Эдуард Хренников из Хабаровского края».

«Состязания прошли на высоком уровне. Спортсмен из Нижнего Тагила Дмитрий Попов поделился своими впечатлениями:

— Соревнования тяжелые, но интересные. Сюда приезжаю не первый год. В Свердловской области сам составляю карты, поэтому как профессионал могу сказать, что здесь карты составлены хорошо, дистанции мне понравились. А вообще впечатление масса: ощущение такое, как будто съездил на море...» (Дмитрий, видимо, говорил о Воткинском водохранилище, ширина которого здесь достигает пяти километров, а вдоль берега тянется полоса песчаных пляжей с неглубокой, прогретой летним солнцем водой.)

«Познакомились мы и с заслуженным мастером спорта, чемпионом мира, почетным гражданином города Новоуральска Свердловской области Николаем Бондарем, который после дистанции воскликнул: «Здорово!» — и побежал дальше».

«Награды победителям вручала обладательница Кубка Мира 2003 года, лучшая спортсменка Пермской области (среди всех видов спорта!) Наталья Томилова.

Возвращавшихся с дистанции, спортсмены купаются, загорают, играют в футбол и волейбол, готовят пищу на кострах, примусах и газовых плитках. А по вечерам — общение у костра, песни под гитару.

Побывав на подобных соревнованиях, сам загораясь желанием ощутить такое же волнение перед стартом и гордость за себя на финише. Очень жаль, что осинцы пока лишены всех этих приятных моментов. А ведь и наши спортсмены наверняка могли бы составить достойную конкуренцию.

«Хотелось бы отметить высокий ранг этих соревнований — 4 заслуженных мастера спорта по спортивному ориентированию (всего их в России — 10 человек), 2 мастера спорта между-

Обидно, что информация о проведении таких уникальных соревнований поступила в районную администрацию еще за месяц до их начала, но даже не была доведена до населения через СМИ. А такие соревнования — очень зрелищное мероприятие. Наверняка, было бы много желающих и посмотреть, и даже попробовать свои силы. Ведь данный вид спорта культивирует здоровый образ жизни, ведет к общению с природой».

К этому репортажу хочется добавить еще и то, что впервые в истории пермского ориентирования в Осе была применена электронная отметка на КП «Sport Ident». Каждый участник после финиша получал распечатку своего «графика движения» по дистанции. Прекрасная информация к размышлению для спортсменов и их тренеров. Жаль только, что самые быстрые графики движения по осинским дистанциям оказались не у пермских спортсменов. Необходимо отметить, что результаты соревнований «корректировались» с учетом возрастного коэффициента и победителями стали не самые молодые ориентировщики.

Кубок Пермской области по спортивному ориентированию в соревнованиях мужчин завоевал Николай Бондарь из Свердловской области, аналогичный женский приз увезла в г. Озерск Челябинской области Оксана Извинина. Но пермские мастера бега с компасом и картой горят желанием взять реванш на следующем Кубке области, который будет разыгран у нас в Осе с 21 по 24 июля 2005 года. Очень надеюсь, что в 2005 году состав участников этих соревнований будет еще более представительным, чем нынче. И вот почему.



Пермская федерация спортивного ориентирования подала заявку в ФСО России на проведение в этом районе Чемпионата России по спортивному ориентированию среди ветеранов летом 2006 года. Спортсмены-ветераны Пермского края, в том числе и я, надеялись на удовлетворение нашей просьбы. Карта «Субботинской дачи» к этому времени будет существенно обновлена и расширена, благо, площадь леса это позволяет. Ориентировщики России наверняка помнят Тулу, где я был организатором шестых Всесоюзных (1985 г.) и вторых Всероссийских соревнований (1991 г.) среди ветеранов, и многих других стартов. Докладываю, что организаторских способностей с тех пор я не

растерял, да и спортивные карты по-прежнему рисую не только дома, но и в других регионах России. И, между прочим, по секрету сообщаю, что в 2006 году мне исполняется 60 лет. Поэтому летом 2006 года я очень надеюсь встретиться на пермской, осинской земле со всеми моими друзьями-ориентировщиками, а также со всеми теми, кто, неизвестно на возраст, крепко держит в руках карту и компас, кто любит природу и путешествия. Моя Оса и я ждем вас!

**Сергей Несынов,**  
ветеран спортивного ориентирования,  
МС СССР, майор запаса Российской Армии,  
судья Всесоюзной категории

## ТАМ, ГДЕ ВОЕВАЛ ПУГАЧЕВ

Этот район ждал спортсменов-ориентировщиков давно. Величественный сосновый бор близ старинного города Оса в Пермской области стоит на высоком берегу Камы с незапамятных времен. Возможно, еще Емельян Пугачев останавливался здесь полевым лагерем со своим войском перед штурмом Осы в 17 веке. А вот первый полевой лагерь ориентировщиков появился здесь только в 1997 году. Появился благодаря тому, что в Осу приехал другой военачальник, майор запаса Российской Армии, известный спортивный картограф Сергей Степанович Несынов. Оказывается, Сергей Степанович провел здесь, в маленькой Осе, что в 150 км от Перми, свое детство и юность. В 19 лет он был призван отсюда в Советскую Армию. Думал, что уезжает на два года. Оказалось — почти на тридцать лет. И только когда он вернулся, мы, пермские ориентировщики, узнали, что известный тульский тренер и организатор ориентирования в Советской и Российской Армии Сергей Несынов — наш земляк.

И вот, вернувшись на родину, Сергей Степанович отправился за грибами в тот самый, давно знакомый сосновый бор. Но увидел его уже глазами спортсмена-ориентировщика и понял, что это уникальный для нашего вида спорта район. Дюнний рельеф мелких и средних форм, местами почти парковый лес, местами с подлеском и папоротником, мелкими болотцами — такая местность пригодна для постановки дистанций самого высокого класса. И вместо сбора грибов Несынов начал составлять спортивную карту этих знакомых с детства мест.

Когда Сергей принес эту карту к нам в федерацию — мы были поражены. Совершенно нетипичная для Пермского края местность обещала интересное и сложное ориентирование.

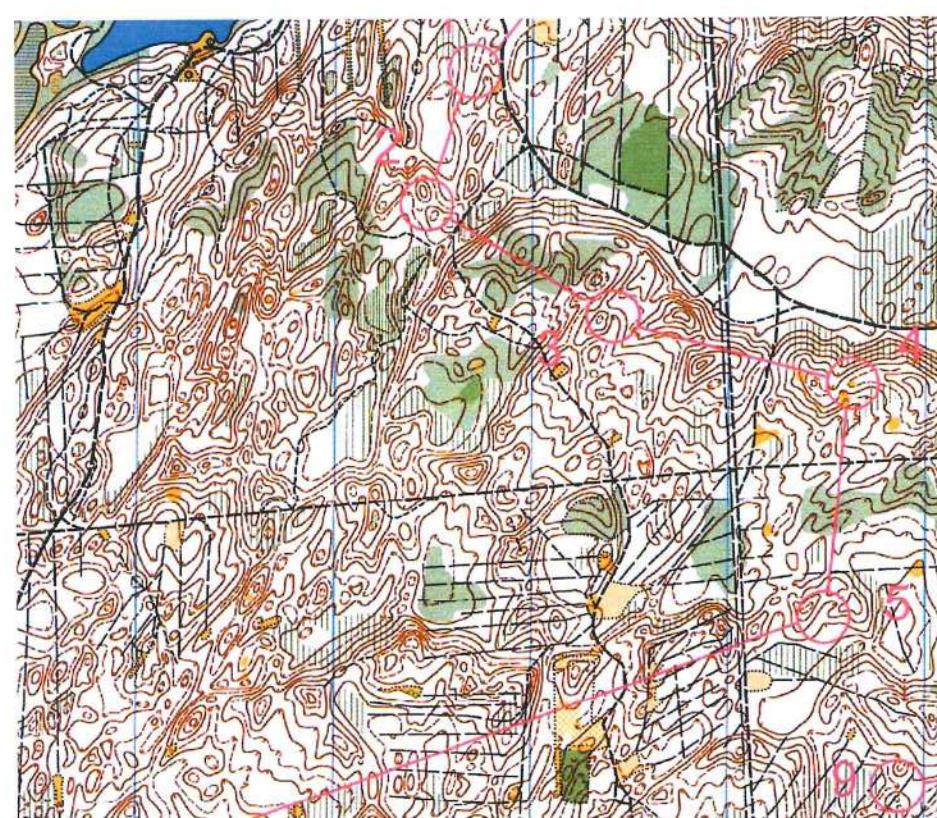


К тому же сосновый бор этот тянется вдоль берега Камы 3-4 километровой полосой вдоль на двадцать. А значит, район можно использовать долгие годы и проводить там соревнования самого высокого уровня. Наша федерация издала первую спортивную карту небольшой части этого леса весной 1997 года, а уже осенью того же года на карту высадился «десант» из 53-х ветеранов пермского ориентирования. Первые соревнования были неофициальными,

фактически это было инспектирование местности и карты. Мнение 53 «инспекторов» было единодушным — это великолепный для ориентирования район, его надо развивать и использовать на полную катушку. С тех пор каждое лето Несынов расширяет свою карту на 1-2 кв. км, а каждую осень пермские ориентировщики «инспектируют» все новые участки «пугачевского» бора.

С 2000 года наша федерация разыгрывает здесь летний Кубок Пермской области, который в последние годы стал открытым. «Слух» об уникальном для ориентирования районе дошел до наших соседей — свердловских и челябинских ориентировщиков. Сначала приехали их «разведчики», а летом 2004 года в Осу приехали полноценные команды этих регионов, а вместе с ними ориентировщики из Тюмени, Башкирии, Удмуртии. Вместе с пермскими спортсменами старались этим летом в Кубке области более трехсот человек, и ни один не сказал, что зря приехал в Осу. Были, правда, у нас некоторые недочеты в планировке дистанций, в организации и судействе соревнований, но никто не пожалел, что четыре дня ориентировался на этой непростой и интересной местности. Во всяком случае, автор этих строк, как главный судья Кубка 2004 года, не слышал об этом «пугачевско-несыновском» бору других отзывов, кроме положительных. Кстати, Сергею Степановичу Несынову в 2006 году исполнится 60 лет. И мы надеемся в честь этого события провести в «несыновском» районе летний Чемпионат страны среди ветеранов 2006 года. Пермская федерация уже направила в ФСО России соответствующую заявку и надеется на положительное решение.

**Николай Глухов, вице-президент Пермской ФСО**



# СНЕЖНЫЙ ЛАБИРИНТ НА МАСЛЕНИЦУ



Лабиринт набирает обороты. Особенно, просмотром и участия слушателей Всероссийского семинара зимой 2004 года. Лабиринт был выставлен на площадке у «резиденции» вице-президента ФСО России Ю. Константина, а внутри здания, комфортно устроившись в кресле, сидел неутомимый Д. Налетов и выдавал распечатки. Зимой 2005 года уже у «резиденции» сразу двух вице-президентов ФСО России А. Кузьмина и А. Прохорова был выставлен публичный Лабиринт. Через него прошли и побежали чуть ли не все устроители и гости юбилея, посвященного 30-летию СДЮШОР-54, известный среди ориентировщиков как «Ориент». Стараниями автора Лабиринта С. Хропова и его помощников, Лабиринт постепенно приобретает «товарный вид», и, похоже, скоро его уже можно будет предложить рекламодателям. На мой взгляд, знаковым событием стала установка Лабиринта у здания администрации города Сергиев-Посад Московской области.

В первый раз там построили Лабиринт на День города (он приходится на Троицу), о чем журнал «Азимут» уже писал (№ 3, 2004). В марте 2005 г. на площади построили уже настоящий лабиринт — из снега, и провели в нем соревнования. Наверное, организаторы даже не подозревали, насколько успешной окажется их затея. Вначале в лабиринт устремились дети-ориентировщики, за ними взрослые спортсмены, а за ними не удержались и горожане, которые впервые в жизни видели карту и с трудом представляли себе, что такое ориентирование. Все остались довольны. А сейчас поговорим с

инициаторами этого увлекательного старта — Владимиром Менделем и Сергеем Хроповым.

**Генрих Шур (далее Г.Ш.):** Володя, расскажи, кто первый сказал МЯУ?

Владимир Мендель: Летом инициатива исходила от меня, а вот сейчас предложение поступило от нашего горспорткомитета, а конкретно, от ведущего специалиста комитета Галины Викторовны Заболотной. Конечно, летний Лабиринт сыграл свою роль, он тогда вписался в праздник и получил положительную оценку.

**Г.Ш.: Расскажи, пожалуйста, поподробнее о Лабиринте на масленицу.**

В.М.: Перед моим отъездом в Нижний Тагил меня попросили оставить схему построения снежных фигур для использования их в Лабиринте. Я сделал схему и уехал.

**Г.Ш.: Раз уж ты упомянул о Нижнем Тагиле, то от себя лично и от имени редакции хочу поздравить всю вашу спортивную семью с отличным выступлением Татьяны на II Зимней Спартакиаде учащихся России — 5 золотых медалей! Прекрасный результат!**

В.М. Спасибо большое.

Как только я вернулся с Урала, бегом на площадь, смотрю, что фигуры никаких нет. Вот тебе раз. Но тут вижу: мужчины ставят щиты, где-то на 2,5 метра, делают из них кубы, забивают снегом (его в этом году было выше крыши) и заливают водой. Так мои кубики с чертежом скакнули на площадь. Посмотрел, померил, вроде бы все нормально. Правда, по окончании действий заглянул с другой стороны и ахнул, кубы были куда-то сдвинуты. Хорошо, что внутренние проходы остались правильными. Изготовил схему, а вот над призмами задумался, как ставить их на асфальт?

Сидел, сидел и... позвонил Сергею Хропову, который летом не только выставил Лабиринт, но и выступил в качестве спонсора. Он откликнулся, не раздумывая. Сергей заменил призмы оградительными конусами, которые ставят дорожники. На верху конусов были прикреплены компостеры.

Когда начальник дистанции Николай Дурнов вместе с Сергеем Хроповым и Владимиром Новико-



вым расставили конусы-призмы, они вписались в Снежный Лабиринт как нельзя лучше. Я был спасен. Кубы, заменив ленты, стали маскировать конусы-призмы, и стартующим приходилось не легко...

Итак, пришло время праздника, народу набилось на площадке множество. Молодежь у сцены, семьи на бликах, а ориентировщики — на старте Лабиринта. Стали подтягиваться и любопытные. А когда узнали, что можно войти в Лабиринт бесплатно, да еще на выходе получить шоколадку или... пиво — выстроилась очередь. Николай Калмин при входе объяснял все премудрости Лабиринта.

Шла обычная регистрация, выдавались карточки. А на выходе отсеклось время. Володя Новиков быстро оценивал отметку и лишь потом оглашал решение: пиво, шоколадку или ничего. Вначале дети-ориентировщики проходили все три варианта и получали по три шоколадки, но потом из-за большой очереди стали запускать только по одному варианту. Один ветеран, впервые в жизни выступавший в Лабиринте, трижды получил три банки пива и был очень доволен. Рвались в Лабиринт и детишки дошкольного возраста.

Позже, на разборе, мы решили больше не регистрировать участников и убрать секундомеры — результат будет один: правильно — неправильно.

Самое интересное, что Лабиринт стоял на площади, пока все не начало таять, и взрослые и дети гуляли между нашими кубиками.

**Г.Ш.: Сколько человек вы успели пропустить через Снежный Лабиринт, и был ли резонанс в городе. Вы остались довольны?**

В.М.: Участвовало человек 300, и газеты и местное телевидение положительно отзывались об этой акции. А что касается последнего вопроса, то я бы слухав, если бы сказал нет. Естественно, мы довольны.

**Г.Ш.: Спасибо, Володя, за «кубики». Успехов тебе и твоим коллегам — ориентировщикам Сергиева-Посада.**

**А теперь мы попросим поделиться своими впечатлениями Сергея Хропова.**

С.Х.: Сами бы мы, без помощи городской администрации, на такое строительство не решились. Спасибо организаторам и команде В. Менделя.

Снежный Лабиринт показал, что мы двигаемся в правильном направлении. Его зрелищность была для всех максимальной. Практически все подознательно знают, что такое Лабиринт, но мало кто знает, что такое спортивное ориентирование. Поэтому использование Лабиринта в ориентировании жизненно важно для пропаганды нашего вида спорта.

Следующий шаг в развитии Лабиринта мы попытаемся показать на «Московском Компасе»-2005 (23-24 апреля).



# ТРЕНИРУЕМСЯ УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ

## Заметки тренера

Цель специальных тренировок — отработать каждый навык в отдельности и научиться применять его на практике в нужное время в нужном месте. Во время таких тренировок особенно важно уметь полностью сконцентрироваться и сосредоточиться на том, что ты делаешь. Спортсмен решает, самостоятельно или с помощью тренера, над чем ему работать.

Во время тренировок соблюдается определенная последовательность: теоретическая подготовка-ознакомительные упражнения-тренировка в медленном темпе-тренировка в быстром темпе. Таким образом, спортсмен добивается автоматизма в своих действиях.

Количество повторов одного и того же упражнения в ориентировании не проблема, например, даже на короткой дистанции спортсмен обращается к карте сотни раз, делает выбор путем десятки раз и т.п.

В начале занятия выполняются более легкие в точке зрения физической нагрузки упражнения, поэтому тренировка может быть длительной. Передохнуть можно будет тогда, когда у спортсмена ослабеет способность концентрироваться.

«Suunnistaja» №1, 2005  
Пер. с финского Марии Куравлевой.

### Некоторые примеры упражнений

Область деятельности	Специальные упражнения на определенные области ориентирования	Теория	Ознакомление	Медленная/легкая тренировка	Быстрая/сложная тренировка
Основные навыки	Использование поля зрения	Поле зрения	В процессе занятий внимательно осматриваем все, что попадает в поле зрения	Бег по лесу и внимательная оценка всего, что попадает в поле зрения	Бег по лесу с картой и установление тех ориентиров, которые спортсмен может увидеть из данной точки
	Оценка особенностей местности	Язык ориентирования	Какие особенности рельефа вы видите на местности или на карте?	Оценивание комбинаций различных особенностей местности в процессе ориентирования	Местность, на которой символ той или иной особенности может толковаться по-разному
Промежутки между КП	Оценивание удаленности и направленности объектов	Трехмерное видение местности	Разделение идентичных объектов по принципу удаленности или расположения	Простая карта	Карта местности, на которой объекты идентичны
	Направление местоположения	История маршрута	Карта располагается на прочной подставке, большой палец не должен находиться выше того места на карте, где вы находитесь	Отслеживание движения большого пальца	Чем подробнее карта, тем точнее указания большого пальца
	Выбор маршрута	Планирование маршрута	Перегоны, которые нельзя (нерационально) проходить напрямую, анализ этих перегонов	Длинные перегоны на сложной местности	Упражнения и соревнования, сравнение выбора маршрутов
	Планирование перегонов по частям	Чтение карты в целом	Планирование перегонов по карте, анализ перегонов	Длинные перегоны с опорными объектами	Упражнения и соревнования
	Мысленная классификация особенностей местности	Сознательная оценка	Несложное ориентирование с возможностью проходить перегоны напрямую	Использование подставки для карты, ориентирование по маркированным этапам	Использование подставки для карты, ориентирование без маркировки
	Прогнозирование ситуации	Рабочая память	Перегоны напрямую	Поиск важных особенностей местности	Бег по старым картам и поиск несоответствий, ориентирование по «долгой памяти»
	Оценка прогнозирования ситуации	Разделение времени	Планирование перегонов по времени, оценка	Прогнозирование при движении на маленькой скорости	Короткие сложные этапы по памяти
	Выбор источника информации	Имеющиеся возможности	Несложные упражнения на развитие навыков ориентирования. Какие особенности местности имеет смысл спрогнозировать?	Использование для прогноза комбинации особенностей местности	Короткие сложные упражнения
	Выбор направления	Анализ сиюминутной ситуации и взаимная связь опорных объектов местности	Прогнозирования появления того или иного ориентира по времени, оценка	Короткие сложные упражнения	Ориентирование в чаще и на пустырях
Работа на КП	Работа на КП	Автоматическая обработка информации	КП на открытой местности	Маршрут с множеством КП	Например, соревнование по парковому ориентированию
В целом	Выступление в целом	Контролируемая обработка информации	Работа на этапе между КП	Осознанное использование на практике полученных навыков после специальных упражнений	Осознанное использование на соревнованиях полученных навыков после специальных упражнений

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 укротили инерционность лыжи. 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

**SPORTident.RU**

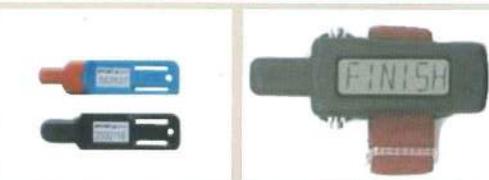
SPORTIdent – система электронной отметки, созданная специально для видов спорта, где требуется фиксация времени участника на контрольных пунктах, например, спортивное ориентирование, cross-country в гонках на велосипедах, в ралли и т.п. . В систему входят следующие составляющие: карточка участника (ЧИП), станция отметки на КП.

**ПРОДУКЦИЯ Технические параметры**  
**ЧИП SI-5**



36 отметок отметка старта, финиша и проверки  
время отметки – 0.2 секунды  
Цена 600 рублей (детские клубы – 550 рублей)

**ЧИП SI-6, SI-7(с дисплеем)**



64 отметок  
 отметка старта, финиша и проверки  
время отметки – 0.07 секунды  
Цена SI-6 – 1100 рублей (детские клубы – 1000 рублей)

**Станции BS7**



работают с ЧИПами SI-5, 6, 7 масса – 137 грамм  
резервная память об отметках 25000 ЧИПов  
Размеры 115x62x32  
Особенности – есть дисплей с нижней стороны, который позволяет контролировать состояние батарей, текущее время в станции и функцию (старт/финиш/очистка/КП/проверка)  
Цена 2800 рублей

**Станции BS8**



особенный дизайн (напоминает сотовый телефон)  
работают с ЧИПами SI-5, 6, 7 масса – 62 грамма  
резервная память об отметках 25000 ЧИПов  
Размеры 101x51x19  
Особенности – есть дисплей с нижней стороны, который позволяет контролировать состояние батарей, текущее время в станции и функцию (старт/финиш/очистка/КП/проверка)  
Цена 3000 рублей

**Printout-станция BS7-P**



работает с ЧИПами SI-5, 6, 7  
масса BS7-P – 140 грамма память об отметках 12500 ЧИПов  
Возможность печати результатов на термо-принтере  
Аккумулятора принтера хватает на 400 распечаток по 20 КП  
Вес принтера с аккумулятором – 240 грамм

**Призма** Бонус для организаторов, использующих SPORTIdent



**SPORTIdent + Palm**



Вес станции + КПК 190 грамм  
Время работы КПК на аккумуляторе – до 6 часов  
Возможности программы для КПК:  
– до 1000 участников  
– сохраняет содержимое до 1000 ЧИПов  
– возможность «перекачки» информации в настольный компьютер  
– проверка отметки, «подбор» дистанции для участника  
– проверка отметки для соревнований по выбору, варианты – снят/штраф за «недобор»

**www.sportident.ru**