

MOSCOMPASS
.RU

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ



АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ №5, 2005

Ориентирование
на велосипедах



14 Мастер-класс
от лучших гонщиков

23 Кто сможет обыграть
Лэнса Армстронга?

30 Путь нового чемпиона

38 Вокруг Монблана.
Ориентирование нон-стоп

Russian Orienteering Magazine

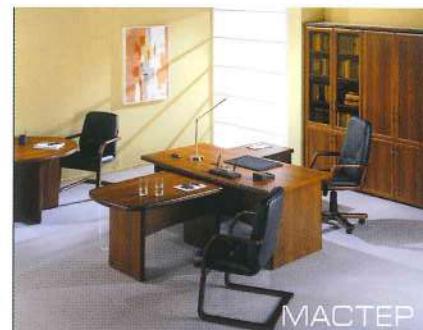


ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ
ЮНИТЕКС

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВЫБОР В МОСКВЕ 50.000 НАИМЕНОВАНИЙ



КАБИНЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЯ 115 серий



КРЕСЛА СТУЛЬЯ

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

СЕЙФЫ КАРТОТЕКИ



Бесплатный дизайн-проект
Доставка, сборка, гарантийное обслуживание
Скидки по дисконтным картам
5 лет гарантии на мебель собственного производства

www.UNITEX.ru

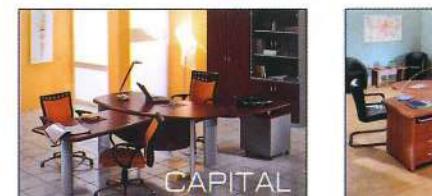
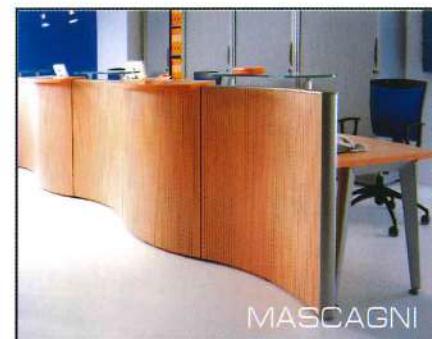


единая справочная сети салонов
вызов менеджера-консультанта
заказ бесплатных каталогов

785-47-00

ЗАКАЖИТЕ НОВЫЕ КАТАЛОГИ ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ И ПЕРЕГОРОДОК 2006

42 серии ОПЕРАТИВНАЯ МЕБЕЛЬ



ПЕРЕГОРОДКИ КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ АКСЕССУАРЫ



- М Авиамоторная
- М Академическая
- М ВДНХ
- М Сокол
- М Смоленская
- М Тульская
- М Петровско-Разумовская

шоссе Энтузиастов, 17. Тел. 785-47-10 (15 линий)
пр-т 60-летия Октября, 8. Тел. 7-888-000 (многоканальный)
ул. Енисейская, 1. Тел. 780-63-20 (многоканальный)
Волоколамское шоссе, 10. Тел. 788-69-68 (многоканальный)
Смоленский бульвар, 17. Тел. 241-47-56, 241-36-46
Подольское шоссе, 8, корп.5. Тел. 954-83-01 (многоканальный)
Дмитровское ш., 58. Тел. 748-68-38 (многоканальный)



Сборная России по ориентированию на велосипедах 2004–2005 гг.

Содержание

История
Хронология развития
ориентирования на велосипедах 2
Австралия получила чемпионат 6
Ориентирование на велосипедах в СССР 23
Сборная
Сборная России 2004–2005 гг. 3
Ранг и рейтинг 2005 г. 17
Сборная России 2006 г. 18
Тренеры сборной команды 19
Соревнования
Отборочные соревнования 2006 г. 20
Кто сможет обыграть Лэнса Армстронга? 23
Лидеры велориентирования –
Руслан Грицан и Виктор Корчагин 24
Чемпионат России – дело семейное 35
Чемпионат Мира 36
Вокруг Монблана. Ориентирование «нон-стоп» 38
Календарь всероссийских и международных
соревнований на 2006 г. 44
Глазами спортсменов
Бронза на Чемпионате мира – это успех 7
Михаэла Гигон: опоздала к старту, но не к финишу 10
Козырь Михаэлы Гигон – средняя дистанция 28
Путь нового чемпиона 30
Памяти друзей
Энтузиаст ориентирования на велосипедах –
Борис Панкратьев 21
Консилиум
Ориентирование на велосипедах 4
Ориентирование на велосипедах. Взгляд ИОФ 22
Условные знаки для ориентирования
на велосипедах 46
Уроки ориентирования
Мастер-класс от лучших гонщиков 14



Дорогие друзья!

Перед вами журнал «Азимут», посвященный спортивному ориентированию на велосипедах – молодому, динамично развивающемуся и перспективному виду спорта, о котором не так много писал наш журнал. Этот информационный пробел мы хотим заполнить.

Напомню, что комиссия по велоориентированию была создана при Федерации спортивного ориентирования России в 1996 году. Первым ее возглавил вице-президент ФСО России Виктор Прокопьевич Бородин, который убедил общественность в том, что у велоориентирования в России большое будущее, и что его необходимо развивать. Он оказался прав. Не прошло и десяти лет, и российское ориентирование достигло выдающихся результатов на международных соревнованиях: в 2004 году на Чемпионате мира завоевана первая медаль – бронзовая, в 2005 году на Чемпионате мира – две золотых и одна серебряная. Это результат работы спортсменов, тренеров, специалистов и всей нашей Федерации.

Сейчас основными центрами развития ориентирования на велосипедах в России являются Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Москва и Московская область, Владимирская, Ивановская, Челябинская области и Республика Карелия. Мы очень надеемся, что в ближайшем будущем география развития велоориентирования станет намного шире.

Желаю успеха и новых побед спортсменам и их тренерам в новом году!

Президент Федерации спортивного
ориентирования России
Ю.С. Никонов

Хронология развития ориентирования на велосипедах

RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 5, 2005.
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:** Е. Баум. **Фотографии:** А. Иванов, И. Кузьмин, Н. Морсанова, Ю. Котова. **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. Тел./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 в типографии «Полиграф». Цена свободная. **Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.** Журнал зарегистрирован в Государственном комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043.





Александр Павлович Кудрявый

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

лено к велосипеду. В отличие от традиционных способов и методов ориентирования на местности в ориентировании на велосипедах спортсмен решает сложную задачу выбора рационального по длине пути и сложности движения на велосипеде (качество дорог), оценивая набор высоты. Он получает меньше информации, так как видит только те объекты, которые доступны взгляду с дорог, троп, развязок, перекрестков. Существующие принципы создания спортивных карт для ориентирования бегом и на лыжах часто не отражают этих необходимых данных.

Отличия в подготовке спортивных карт

Спортивные карты для ориентирования на велосипедах – это особенные карты, изданные в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ ISOM 2000, дополненные национальными условными знаками, утвержденными ФСО России. Эти карты имеют отличительные особенности от знакомых нам карт для ориентирования бегом и на лыжах. Карта для ориентирования на велосипедах основывается на условных знаках для ориентирования бегом. Особое значение приобретают требования к четкому изображению изгибов, поворотов, перекрестков, развязок дорог и троп, а также к «честному» отображению скорости передвижения по ним и их ширины.

Реализация процесса «честного» отображения (корректировки) является трудоемким процессом, который заключается в том, что каждая дорога и тропа на карте района должна быть обследована создателем карты на предмет ее присутствия на карте и ее «проезжаемости» на велосипеде. Опыт корректировки карт для ориентирования на велосипедах показывает, что производить ее желательно на велосипеде.

Организаторы должны использовать карты, вычерченные для ориентирования на велосипедах в масштабе от 1:10 000 до 1:30 000. Независимо от масштаба, карты должны быть нарисованы линиями, контурами и знаками размером как для карт в масштабе 1:15 000. Это условие является обязательным ввиду того, что ширина линий дорог и троп дает информацию об их классификации.

Размер карты не должен превышать 300x300 мм. Удобно использовать карты соревнований форматом А4. Но в любом случае, карта не должна быть больше, чем требуется участнику для преодоления дистанции. Карта должна обладать свойствами защиты от повреждений и влажности.

Ориентирование требует отображения двух характеристик троп и дорог:

- скорость передвижения,
- ширина.

Три класса по скорости и два класса по ширине представляют возможность использования шести комбинаций знаков для изображения дорог и троп (см. знаки ISOM, стр. 46). Дистанция наносится на карту пурпурным цветом. С точки зрения лучшей читаемости

карты при наборе электронной версии карты рекомендуется делать так, чтобы цвет дистанции не перекрывал черный цвет, которым изображаются дороги и тропы, так как в густой «сети» дорог даже кружок КП может закрыть необходимую информацию в районе КП и нарушить процесс его взятия. С целью помочь участникам соревнований при взятии КП желательно при нанесении дистанции на карту указать маленькой пурпурной точкой, помещенной в центре круга КП, точную точку постановки КП.

Это помогает прояснить местоположение КП, например, на широкой дороге показать, ближе к какому краю дороги или с какой ее стороны стоит КП. Это помогает спортсмену уверенно чувствовать себя при взятии КП. Особенную роль эта рекомендация играет в тех случаях, когда точка постановки КП находится рядом с дорогой или в непосредственной близости от нее, что часто встречается на открытых пространствах. Кроме того, необходимо присутствие на карте сноски со специальными знаками и дополнительными обозначениями, а когда требуется, надо внести список легенд КП.

В ориентировании на велосипедах значимы любые препятствия, ограничивающие проезд на велосипеде или представляющие опасность (дороги с интенсивным движением, узкие пешеходные мостики, ворота, шлагбаумы, ступеньки, тропы и дороги с местами размытой поверхностью). Эти разнообразные объекты обычно детально не отображаются на картах для ориентирования бегом, но могут стать труднопреодолимым и опасным препятствием для участников соревнований на велосипедах. В целях обеспечения честных условий прохождения дистанции и безопасности участников составители карт должны показать эти объекты, используя, где это необходимо, специальные символы. Опасные места, которые непреодолимы или труднопреодолимы на велосипеде, обозначаются на карте красным штрихом, пересекающим дорогу или тропу. Иногда необходимо применять знак «Х» (красного цвета!), который обозначает запрещенный для передвижения путь (маршрут, дорогу или тропу). Иногда появляется необходимость дополнительных обозначений дорог и троп, связанных с особенностями рельефности, наезженностью дорог, троп и другими объективными факторами.

Дополнительные знаки и специальные обозначения, применяемые на конкретной карте, необходимо указывать на этой карте в виде сноски, а также в технической информации, выдаваемой спортсменам.

Спортивно-техническое обеспечение, планирование дистанций

Выбор района и подготовка спортивно-технического обеспечения являются важными факторами успешного проведения соревнований по ориентированию на велосипедах. Важен выбор района (местности) с сочетанием двух или более ландшафтных зон. Местность



Марина Шараевская

должна содержать «сеть» дорог и троп. Самое главное – выбранный тип местности должен быть «проезжаемым» на велосипеде. Наиболее подходящая местность – это территории, примыкающие к населенным пунктам, лесопарки, которые, как правило, имеют большое количество троп и дорог.

Дистанция должна проходить по тем участкам карты, где все точно соответствует текущему состоянию местности. При планировании дистанций необходимо учитывать основные принципы, используемые спортсменом на дистанции: выбор пути, контроль его исполнения и уточнения в процессе движения. Основная задача планирования состоит в том, чтобы поставить спортсмена в условия выбора рационального пути движения. Уровень сложности дистанций должен соответствовать классу соревнований. На дистанции должны проверяться мастерство ориентирования и качества велогонщика. Дистанции разных дисциплин должны требовать различных технических приемов ориентирования, высокого уровня концентрации внимания, подробного чтения карты и быстрого принятия решений на всей своей протяженности. Все перегоны должны содержать выбор различных вариантов и быть максимально безопасными для участников.

Езда вне обозначенных на карте дорог, троп обычно запрещена правилами. Допускается изменение этого правила, например, разрешение ездить, везти или нести велосипед между дорогами и тропами (подрезка) на дистанции. Это изменение должно быть ясно установлено в положении, информационных бюллетенях, технической информации и сообщено на совещании представителей накануне дня соревнований. Следуя этому правилу, организатор должен использовать контролеров. В их обязанности входит наблюдение за тем, чтобы участники выполняли требование и не съезжали с троп и дорог. За нарушение этого условия спортсмены дисквалифицируются. При планировании дистанции также следует учитывать это правило. Желательно не создавать прецедента подрезки, что можно исключить при правильном подходе к планированию.

На протяжении всей дистанции спортсмен должен быть в защитном шлеме. Конструкция шлема должна удовлетворять общепринятым требованиям безопасности и удобства для спортсмена.

Для осуществления возможности пользования картой на дистанции участники используют специальное приспособление в виде станка (планшета), прикрепляемого на руль велосипеда. Планшеты могут быть различной конструкции и подбираются спортсменами в соответствии с их личными требованиями. Можно использовать станок для ориентирования на лыжах.

Подготовка дистанций

Все КП на дистанции должны быть расположены на дорогах или тропах, показанных на карте соревнований, если иное не оговаривается организаторами в технической информации. Контрольные пункты на местности оборудуются так, чтобы любой участник мог совершить отметку, не сходя с велосипеда. Средства отметки должны находиться на уровне руля велосипеда над дорогой, тропой или рядом с ними. Для оборудования КП может использоваться «перемет» (веревка,натянутая над дорогой или вдоль нее), стандартная стойка КП или опора (дерево, столб, угол забора). Для улучшения прохождения дистанции участниками в непосредственной близости от каждого знака КП должно иметься достаточно большое количество средств отметки. Контрольная карточка или электронное устройство отметки (ЧИП) должны быть присоединены к велосипеду шнуром или другим безопасным устройством. Во время соревнований запрещается отсоединять средства отметки от велосипеда. Требования к отметке такие же, как и в ориентировании бегом. В ориентировании на велосипедах в карте, получаемой участником, должны быть внесены как порядковые номера КП, так и их обозначения.

При планировании следует внимательно выбирать места установки КП, избегать опасных мест, таких как узкие тропы, склоны, участки с плохой видимостью.

Экипировка и снаряжение, особенности организации соревнований

Основа экипировки велоориентировщика – горный велосипед, который характеризуется различными техническими и эксплуатационными возможностями. Это может быть велосипед с жесткой рамой, с одним или двумя амортизаторами, различными системами тормозов и передач скоростей. На скорость и безопасность передвижения на велосипеде важное влияние оказывают покрышки колес, которые имеют широкий спектр протекторов, размеров и коэффициентов сцепления с дорожным покрытием.

Исправность велосипеда – важный фактор ответственности спортсменов и представителей команд. Во время соревнований участник имеет право взять с собой ремонтный набор (инструменты и запасные части) по своему усмотрению. Оказание технической помощи между участниками соревнований разрешено, но не обязательно. Любая внешняя техническая и физическая помощь запрещена. В то же время все участники обязаны помочь спортсмену, получившему травму на дистанции.

На протяжении всей дистанции спортсмен должен быть в защитном шлеме. Конструкция шлема должна удовлетворять общепринятым требованиям безопасности и удобства для спортсмена.

Для осуществления возможности пользования картой на дистанции участники используют специальное приспособление в виде станка (планшета), прикрепляемого на руль велосипеда. Планшеты могут быть различной конструкции и подбираются спортсменами в соответствии с их личными требованиями. Можно использовать станок для ориентирования на лыжах.

В ориентировании на велосипедах можно использовать компас любой конструкции. Способы крепления компаса индивидуальны (на планшете, руле, руке).

Номер участника должен быть ясно видим и укреплен так, как предписано организатором. Чаще всего номер прикрепляется к рулю велосипеда. Для обеспечения зрелищности соревнований и удобства работы судей и контролеров необходимо выдавать участникам второй номер, прикрепляемый на спину.

Всем участникам соревнований по ориентированию на велосипедах в целях безопасности необходимо соблюдать «Кодекс участника» (свод правил по поведению велогонщика на дистанции и вне ее), а обязанностью организаторов является довести его до сведения участников, тренеров и представителей.

Неписаный закон – «Кодекс участника» – представляет собой несколько следующих правил:

- Съезжать вниз медленно, когда проезжаешь мимо идущих людей, всадников, каких-либо транспортных средств;
- Избегать агрессивной езды, такой как заносы, резкие развороты;
- Когда встречаются два велосипедиста:
 - обычно разъезжаются левыми плечами;
 - едущий в гору имеет преимущество;
 - на перекрестках спортсмен, движущийся по меньшей дороге, уступает движущемуся по большей.

Ориентирование на велосипедах является интересным, увлекательным и динамично развивающимся во всем мире видом спорта. Уникальность этого вида ориентирования состоит в том, что он соединяет черты ориентирования бегом и на лыжах, дает возможность ориентировщикам-лыжникам осуществлять эффективную техническую и физическую подготовку в межсезонье. Это подтверждают результаты лидеров лыжного ориентирования в чемпионатах и кубках мира по ориентированию на велосипедах.

А.П.Кудрявый, тренер по спортивному ориентированию высшей категории, МС СССР, СРК, Владимирская область, г. Ковров



Андрей Бакулин, Антон Бричевский

Австралия получила Чемпионат

Немного истории

Одно из первых соревнований по ориентированию на велосипедах в Австралии прошло в феврале 1977 года в районе Bostock Reservoir к северо-западу от Мельбурна.

В 1997 году Федерация ориентирования Австралии побудила штаты выслать своих представителей в Easter и создать комитет по ориентированию на велосипедах. Блэйк Гордон создал сеть e-mail для контактов между штатами, и дело пошло. Уже в 1997 году было проведено четыре чемпионата по штатам – всего 27 гонок. В них в общей сложности стартовало 743 спортсмена.

В 1998 г. был впервые проведен официальный Чемпионат Австралии. В нем приняло участие 85 сильнейших гонщиков страны. Под чемпионат была использована сложная местность в окрестностях Ballarat goldfields. Ориентировщики ездили по сосновым и эвкалиптовым лесам.

Статья в международном журнале IOF в 1999 году придала ориентированию на велосипедах новый статус. Количество участников австралийских соревнований стало стремительно расти: в 1999 году оно увеличилось на 27 %, в 2000 – еще на 14 %, в 2001 – на 23 %. В пяти штатах и территориях было проведено 6 стартов. В них участвовало более 2000 спортсменов. В стране образовались Горная школа (Mountain Devils) и клуб NSW. Клуб под руководством Лин Даббс и целой команды велогонщиков-энтузиастов взял на себя организацию соревнований по ориентированию на велосипедах. В итоге, уже в ноябре 2001 года на Чемпионат Австралии в Wingello приехали 113 человек.



развивается бурно, поэтому никого не удивило, что заявка на проведение Чемпионата мира 2004 года, поданная в IOF, была сразу же принята. Подразумевалось также проведение параллельных соревнований по всем группам. Для чемпионата были выбраны районы Ballarat, Daylesford, Castlemain и Maryborough. Необходимо было нарисовать карты в соответствии с правилами IOF для рисовки карт по ориентированию на велосипедах.

В июле 2002 г. во время проведения первого Чемпионата во Франции Блэйк Гордон раздал рекламу будущего Чемпионата мира.



«Orienteer», Австралия.
Перевод с англ. Александра Иванова (мл.),
Московская область, п. Ватутинки.

Подготовка к организации Чемпионата мира

Австралия через свои представительства и клубы показала себя с самой лучшей стороны при проведении различных международных соревнований, включая чемпионаты мира, этапы Кубка мира и соревнования мировой серии. Ориентирование на велосипедах в Австралии

В это же время была запущена Интернет-страница чемпионата. Блэйк Гордон снял пятиминутный видеоролик «Ориентирование на велосипедах», и промоутер штата Виктория Пэтт Витфорд распространила этот фильм в 15 начальных школах и 30 велоклубах и магазинах штата. Блэйк Гордон отдал копию видеоролика в IOF для рекламы в Европе.

В августе 2003 года Полу Дарвудскому, Энтони Дару, Алексу Рандаллу и Мелиссе Томас выдали специальные футболки с символикой Чемпионата мира в Австралии, чтобы они носили их на Кубке мира 2003 года в Польше, Чехии и Италии. В октябре 2003 года такие же футболки выдали организаторам соревнований по ориентированию на велосипедах. Футболки стали прекрасными призами на соревнованиях. В ноябре 2003 г. Боб Мурат снял видеофильм о предстоящем австралийском Чемпионате мира. Сеть SBS показала его в ряде штатов.

Федерация ориентирования Австралии выбрала Дэйва Лотти контролером австралийских соревнований. Четыре раза он ездил в штат Виктория в район будущего чемпионата, чтобы проверить ход подготовки, выбрать места стартов и финишей, определить, как будут проходить квалификация, длинная, средняя дистанция и эстафета, а также проверить рисовку карт.

Работа консультанта IOF

Контролером IOF на Чемпионате мира был назначен венгр Тибор Эрдлей. В конце ноября 2003 года он приехал в Австралию на две недели. Он проверил соответствие символов изображения дорог на картах для Чемпионата мира их классификации ISOM 2000. Эрдлей посетил районы квалификации, длинной дистанции, средней дистанции и эстафеты. Он согласовал с организаторами место расположения центра соревнований и тренировочного лагеря и обсудил организационные вопросы.

Итогом посещения Эрдлея стали рекомендации организаторам. На картах чемпионата должны быть использованы символы ISOM 2000 с шестью типами знаков обозначения дорог. Он рекомендовал также трехминутный стартовый интервал для финала длинной дистанции, если в нем будут принимать участие менее 60 спортсменов в каждой группе (мужской и женской). Если же количество участников будет больше, стартовый интервал должен быть двухминутным, чтобы избежать трехчасового старта.

Масштабы карт должны быть 1:20 000 на квалификации и на длинной дистанции. На остальных – 1:10 000 и 1:15 000. Движение по дистанции без велосипеда и вне дорог запрещено. Участникам должны быть доступны компаса южного полушария.

Тибор Эрдлей назвал Балларат «австралийским раем для ориентирования на велосипедах».

Бронза на Чемпионате мира – это успех

– Есть ли у тебя спонсоры?

– С 1992 года меня постоянно спонсировал Юрий Петрович Бирюков из фирмы «Ксанти». При его поддержке я мог принимать участие в Кубках мира даже тогда, когда в стране не было денег, и не все члены сборной находили средства на поездки за границу. В последние два года мои занятия ориентированием финансировало МЧС, но что будет в будущем – неизвестно.

– Чем ориентирование на велосипедах отличается от ориентирования на лыжах?

– Тем, что в ориентировании на велосипедах очень важно выбрать правильный вариант. Если на лыжах ты можешь двигаться вдоль прямой по кратчайшим лыжням или чуть-чуть объезжать, то на велосипеде не так. Там правильный вариант найти очень трудно. Вариант может казаться слишком длинным, но он может оказаться выигрышным. Но бывает,

что выигрышным оказывается самый короткий вариант. Скорости по разным тропинкам различаются до пяти-шести раз, и оценить преимущества того или иного варианта при выборе гораздо труднее, чем на лыжах. А в ориентировании на лыжах скорость при движении по самой плохой и по самой хорошей лыжне отличается только на 20 %. Практически надо двигаться по прямой. На велосипедах, бывает, что всю карту можно объехать по шоссе и «привезти» несколько минут.

– Запоминаешь ли ты на дистанциях, как ехать на КП, или постоянно обращаешься к карте?

– На велосипеде ничего не запоминается. Зимой можно запомнить право-лево. Летом все не так просто. Мелкие тропинки не рисуются. И может показаться, что эта тропинка должна быть нарисована, а ее нет. Поэтому я по памяти не езжу.

– Есть ли секреты техники движения на велосипеде, которые нужно знать, чтобы показывать хорошие результаты?

– Их много, но чтобы над ними работать, нужно потратить очень много времени. Я еще не определился, нужно мне это или нет. Результат улучшается лишь чуть-чуть, затратить сил на освоение техники нужно очень много. Но я стараюсь учиться, например, осваиваю балансировку, езжу через препятствия.

– Участвовал ли ты когда-нибудь в кросс-кантри гонках?

– За восемь лет раза два. Обычно у нас в это время свои соревнования. В том году я попробовал участвовать в Красногорске и так сильно упал, что месяц потом ничего не делал. Думаю, для нас эти соревнования не очень подходят. Там другая специфика: постоянная грязь и очень крутые подъемы. Спортсмены часто носят велосипед на себе – мне это не нравится. Лучше просто участвовать в хорошей гонке по местности, но это уже велоспорт.

– Что бы ты посоветовал тренерам, которые готовят своих детей к ориентированию на велосипедах?



Виктор Корчагин в нескольких секундах от бронзовой медали

– В начале я использовал велосипед для тренировок при подготовке к зимнему сезону. Началось все в 1996 году, когда я приехал на сбор в Санкт-Петербург. Организаторы сбора Бородин и Степанова уже около года использовали велосипеды для тренировок, так как техника работы с картой в ориентировании на лыжах и на велосипедах похожа. Они предложили нам с женой попробовать, дали велосипеды, чтобы прокатиться. Нам сразу понравилось, и мы купили себе велосипеды. До этого мы уже читали о том, что есть такой вид, и уже тогда мне нравилась эта идея. У кого с детства не осталось любви к велосипедам?

– Продолжаешь ли ты заниматься ориентированием на лыжах профессионально?

– Наверное, я уже перешел в ориентирование на велосипедах. Два года назад на лыжах я сломал ногу и пропустил целый сезон. На следующий год в сборную я уже не попал, как, впрочем, и в этом сезоне. Я еще выступаю на соревнованиях, но такое положение дел уже не устраивает. Наверное, я еще продолжу соревноваться на лыжах, но менее серьезно.

– Нужно ли сейчас спортсменам специализироваться именно в ориентировании на велосипедах, чтобы показывать высокие результаты? Или можно совмещать ориентирование на лыжах и ориентирование на велосипедах?

– Думаю, если спортсмен серьезно заинтересован в ориентировании на велосипедах, он должен на нем специализироваться. Пловец должен всегда плывать, бегун – бегать. В ориентировании на лыжах и на велосипедах задействуются разные группы мышц. После лыж очень трудно ехать на велосипеде, после велосипеда трудно кататься на лыжах.

– Как ты строишь свои тренировки?

– Беговых тренировок я почти не провожу, езжу на велосипеде. Объемы не большие – 1,5 часа за тренировку один раз в день. Два никак не получается. В основном, это тренировки в велокроссе. Тренировок с картой немного – около 10 %. Обычно я сам планирую дистанцию. Иногда получается так: я планирую дистанцию, приглашаю ребят из окрестностей и из Москвы, мы сами развесиваем КП и потом проезжаем дистанцию. Но чаще я тренируюсь один.

– А чем ты занимаешься кроме ориентирования?

– Ориентирование сейчас – мое основное занятие. Но есть некоторые идеи, связанные с работой. Пока они лишь в планах.

ГЛАЗАМИ СПОРТСМЕНОВ



Андрей Груздев, Виктор Корчагин, Александр Кротков

— Вначале детей надо научить основам ориентирования бегом. Не думаю, что сразу нужно сажать их на велосипед. Может быть, ребенку больше понравится ориентирование бегом. Если же дети приходят из велосипедной секции, то все равно обязательно надо включать в тренировки ориентирование бегом, а также правильно распределять количество тренировок в велокроссе и в ориентировании на велосипедах.

— Как ты оцениваешь Чемпионат мира в Австралии?

— Раньше я представлял себе, какими должны быть идеальные соревнования по ориентированию на велосипедах. И австралийцы провели чемпионат именно так, как я себе это представлял. Всегда можно было ехать на велосипеде на высокой скорости, при этом была интересная местность и замысловатая конфигурация дорог. В других странах приходилось часто слезать с велосипеда. А там — нет.

— Были ли у тебя в Австралии ошибки, и, если были, то почему?

— Была одна очень крупная ошибка. На краю карты находилась развилка, и я не заметил одну тропинку. Она расходилась с нужной мне градусов на 20, я поторопился и уехал по ней за карту. Причина — невнимательность, на высокой скорости не все успевашь посмотреть. Я не сразу понял, что я за картой, только через минуту. Возвращаться не было смысла, и я стал пытаться попасть в карту по другим дорогам и попал. Потерял четыре минуты. Гонка уже была решена. Я стал пятнадцатым. Хотя и с этой ошибкой можно было подняться гораздо выше, чем я был. Но ушло настроение, начались мелкие ошибки. Я неправильно выбирал варианты на четырех-пяти КП, и на каждом проигрывал по 30–40 секунд. Зато на следующий день на средней дистанции я собрал все-все правильные варианты, хотя никогда не знаешь, какой из вариантов окажется правильным, они все кажутся примерно одинаковыми. Но мне повезло.

— С какого года ты участвуешь в международных соревнованиях? Меняется ли что-

нибудь в ориентировании на велосипедах? Заметны ли какие-нибудь тенденции?

— С 1997 года яучаствую в международных соревнованиях, и когда начались Кубки мира (где-то в 2000 году), стал участвовать в них. Само ориентирование практически не меняется. Только правила в разных странах варьируются. На одних соревнованиях можно срезать, на других нет. Это мне не нравится. До сих пор нет единого правила. В Европе везде частные территории, и найти местность, где можно провести соревнования — большая проблема. С хозяином каждого дома, находящегося

на территории карты, надо договориться. А этих домов может быть 25. Срезать в Европе нельзя. А у нас с этим нет проблем, можно делать все, что хочешь. В Финляндии тоже разрешено съезжать с дорог. Из-за этих различий приходится использовать разную тактику прохождения перегонов.

Если же говорить о тенденциях, то спорт развивается, на соревнованиях появляется все больше и больше участников. Есть прогресс и в скорости, и в технике ориентирования на велосипедах. Растет конкуренция. Если раньше в число сильнейших входили только лидеры ориентирования на лыжах или ориентирования бегом, то сейчас появляются ребята, которые до этого не показывали себя в других видах ориентирования. Например, швейцарцы очень сильно выступают — в Австралии в десятке было четыре швейцарца. Причем не все они ориентировщики.

— Какие задачи, прежде всего, решает спортсмен-велоориентировщик?

— Все делать быстро и нигде не ошибаться, как и в любом ориентировании. На велосипеде цена ошибки очень высока. Если на лыжах ты чуть-чуть проскочил, то можешь развернуться и потерянешь совсем немного. На велосипеде ты обычно уезжаешь гораздо дальше, так как скорость выше, а потом пока затормозишь, пока развернешься... Поэтому очень важно успевать контролировать ситуацию, а делать это сложнее, чем на лыжах, потому что надо еще и рулить, и смотреть, что на дороге, под колесом. Труднее общаться с картой.

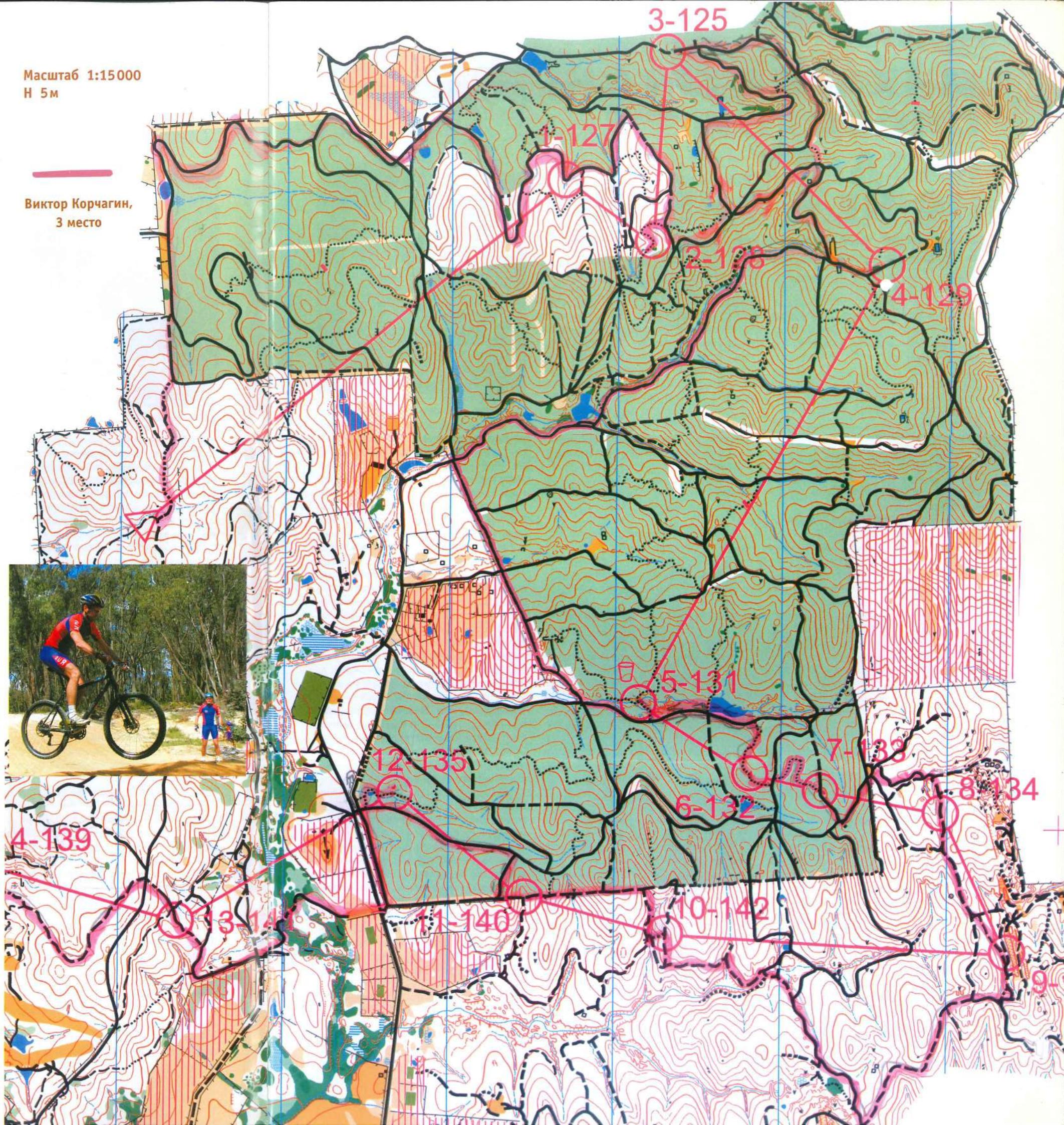
— Чем бы ты хотел, чтобы занялись твои дети?

— Я бы хотел, чтобы они занимались спортом, не обязательно ориентированием. Все зависит от того, какие цели они будут перед собой ставить. Если они захотят прославиться, думаю, надо идти в другие виды спорта. Если же заниматься спортом для здоровья и гармоничного развития — у нас хороший спорт.

Беседовала Юлия Белозерова,
г. Москва

Масштаб 1:15000
Н 5м

Виктор Корчагин,
3 место



МИХАЭЛА ГИГОН: ОПОЗДАЛА К СТАРТУ, НО НЕ К ФИНИШУ

Интервью с Михаэлой Гигон после ее победы на средней дистанции на Чемпионате мира в Австралии

— Михаэла, на своей страничке в интернете ты написала про свою цель так: «Завоевать медаль на чемпионате по спортивному ориентированию на велосипедах, когда-нибудь стать чемпионкой...» Было ли это лишь мечтой или ты все-таки на это рассчитывала?

— На медаль я, можно сказать, рассчитывала. Для того чтобы стать чемпионкой, помимо удачи, требуется очень хорошая физическая подготовка, которую я приобрела во время своего 12-ти месячного пребывания в армии. Так что я верила в то, что у меня есть шанс.

— Как ты себя чувствовала во время своей победной гонки? Ты была несколько волнована по пути на старт...

— Я немного опоздала к старту, так как не-правильно рассчитала время. К счастью, между предстартом и стартом было 10 минут, я же приехала за 5. В результате к старту я ехала почти в соревновательном темпе и вспышке забыла о проверке чипа.

На КП 1 и 2 у меня были нехорошие предчувствия относительно выбранного мной варианта. Я подумала: «Сейчас мне нужно прибавить скорость!». Дальше все пошло, как по маслу, я старалась ехать все время максимально быстро, мне везло с выбором вариантов, я допустила лишь одну маленькую ошибку на одном из перекрестков. Я уже чувствовала себя достаточно спокойно, концентрировалась только на дистанции и не думала о возможных результатах.

Конечно же, был и элемент удачи в моей победе. В лидеры я вышла на 11-м КП. До этого лучшее время показывала Белинда Элисон (Австралия). На второй КП я выбирала все-таки не самый удачный вариант, у восьмого КП упала, и это отняло у меня время, на девятом КП я к тому же допустила ошибку. Анализ сплитов показал, что уже на седьмом КП я была на втором месте, но из-за ошибки потеряла свое положение. По пути в гору на десятом КП я решила снова «прибавить газу». Последние три КП с точки зрения техники ориентирования я прошла просто прекрасно — выбрала и запомнила вариант движения еще при подъеме в гору и дальше ехала по памяти.

— Был ли выбор вариантов таким, как ты ожидала? Они соответствовали уровню чемпионата мира?

— Длинная дистанция была достаточно однообразной. Участник выбирал вариант и дальше должен был ехать, ехать и ехать. Средняя дистанция была несколько лучше,



эстафета — гениальная, там действительно нужно было быть настороже. Самым интересным был выбор варианта на пятикилометровом перегоне в квалификационном заезде на длинную дистанцию. Интересно сравнить официальные данные организаторов о длине дистанции по оптимальному варианту и набору высоты с реальными: официально — 14,9 км с набором высоты 450 метров, мой вариант получился 16,2 км с набором высоты 370 метров. Проходимость дорог была большей частью хорошей. На длинной дистанции почти все дороги были широкими, на других мешали большие камни и корни.

— На средней дистанции твой результат всегда лучше, чем на длинной. Довольна ли ты седьмым местом на длинной дистанции?

— Я была разочарована своим результатом. Накануне ночью я плохо спала — всего три часа, поскольку сильно волновалась. Поэтому чувствовала себя не очень хорошо физически и сразу же сделала ошибку на варианте.

— Твоими результатами «спекулировало» австрийское сообщество по спортивному ориентированию. Испытывала ли ты давление от этого, и как ты на это реагировала?

— По всей видимости, на длинной дистанции плохо. На средней дистанции я сказала себе: «Моя жизнь не изменится даже в случае супер-результата, ничего страшного также, если я приду десятой». С этой мыслью я прекрасно спала. Я знала, что физически подготовлена хорошо, не хуже других. У меня все получилось, я знаю, что могу ориентироваться.

Я думала, что чемпионкой станет Эмили Винер (Австралия). Она уже побеждала во Франции в 2002 году и серьезно готовилась к этому чемпионату. Но здесь она дважды стала четвертой. Белинда Элисон я не брала в расчет. По поводу финских участниц я полагала, что они сильны лишь на ровной местности, а не на горной, так они и вышли. Но я не предполагала, что француженка Лаура Купа, чемпионка мира 2002 года, настолько сильный соперник, каким она оказалась.

— Вы вместе с Николь Зенфт и Соней Цинкл выиграли серебряную медаль в эстафете. Ваша гонка была потрясающей. По этому поводу Том Визер в журнале «Orienteering» написал: «Удивительно, как Михаэла Гигон удалось вывести своих коллег по команде на второе место». Как все было на самом деле?

— Конечно! Еще раз стать чемпионкой мира, доказать, что эта победа была не случай-

ной. Я хочу также завоевать чемпионский титул на длинной дистанции, это я «запланировала» на чемпионат в Словакии в 2005 году. Я могу лучше подготовиться к предстоящему чемпионату, так как мне подходит местность. Там у меня практически преимущество «хозяев поля». Однако австралийская местность не была для меня чрезвычайно необычной, ориентироваться было легко, дороги — четко видны. У австралийцев не было особенного преимущества. Мы приехали в Австралию за три недели до соревнований, тренировались, смотрели карты, ездили по тренировочным и квалификационным дистанциям.

— Как и когда ты пришла в спортивное ориентирование на велосипедах?

— Спортивным ориентированием я занимаюсь уже давно, велоориентирование впервые попробовала в 2000 году — ради удовольствия и сразу стала третьей. И все благодаря угрозе дисквалификации и из-за насмешек противников — я ехала в сандалиях!

— В 2000 году у меня были проблемы с лодыжкой. Поэтому я решила сделать перерыв в ориентировании бегом и участвовала в Кубке мира по спортивному ориентированию на велосипедах в Бельгии, при температуре плюс 5 градусов, дождь и грязь. Несмотря на это, мне понравилось. В 2001 году, когда мой ортопед сказал, что ориентирование бегом не подходит для моей лодыжки, я встала перед выбором: бег по улицам, что меня совсем не радовало, или спортивное ориентирование на велосипедах. Последнее меня поначалу пугало, потому что нужно много тренироваться, а я все еще ездила на велосипеде моего брата Кристиана. Когда я приобрела свой велосипед, началась моя спортивная карьера в этом виде спорта. С конца 2000 года моим тренером является Мики Прешлер — он всегда больше концентрировался на ориентировании на велосипедах и профессионально организовывал мои тренировки.

— Вскоре пришли первые успехи. Летом 2001 на Кубке Мира я стала девятой и десятой, осенью четвертой, чуть-чуть отстав от тройки лучших. У меня была высокая мотивация, я знала, что все идет хорошо и дальше будет еще лучше.

— Что ты и многие другие находят в этом виде спорта, чем он вас так привлекает?

— В принципе, тем же самым, что и ориентирование бегом: каждая дистанция не похожа на другие, во время соревнований ты постоянно занят, и соревнования на велосипедах веселее, чем бег. Здесь тоже нужно трудиться, ехать в гору, но ехать с горы гораздо веселее, чем бежать. Конечно, езда с горы более опасна, но этого не избежать. Падения? Однажды, когда я упала, то поняла, что шлем действительно необходим. На важных соревнованиях я езжу с «camelbak». Это фляжка, которая крепится на спине, когда она наполнена, то защищает спину. Но я ее беру, главным образом, чтобы немного попить во время езды.

Ханс Колар,
«FOL Orientierung», № 4, 2004
Перевод с нем. Елены Чернышевич.

Кубок России. Ориентирование на велосипедах. Финал

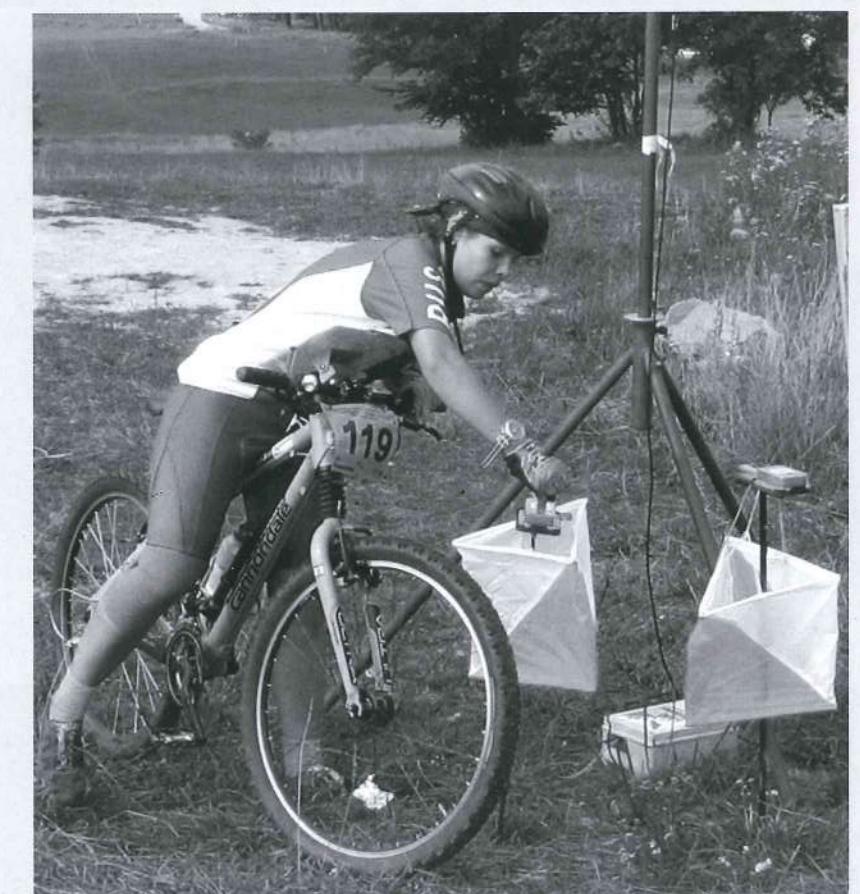
Воронеж, 15–19 мая 2006 г.

Финальные старты Кубка России являются отборочными на Чемпионат мира, Чемпионат Европы и Кубок Европы. Центр соревнований будет располагаться в отеле «Спутник», размещение участников будет организовано в центре соревнований, а также на лыжной базе «Олимпик». На соревнованиях будет применяться система отметки SportIdent.

Программа:

15 мая	модельная тренировка
16 мая	спринт
17 мая	классическая дистанция
18 мая	длинная дистанция
19 мая	отъезд участников

Заявки присыпать по адресу: 394000, г. Воронеж,
ул. Театральная, 28. Спортивный клуб «Синтез».
Тел. 8-4732-399-246. E-mail: sintez2006@yandex.ru



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®

Чемпионат Европы и Кубок Европы по ориентированию на велосипедах

Польша, окрестности Варшавы,
30 августа – 3 сентября 2006 г.

Программа:

30 августа	Прибытие команд Модельная тренировка	16:00–19:00
31 августа	Прибытие команд Модельная тренировка Церемония открытия Открытый Кубок Европы в спринте	10:00–13:00
1 сентября	Средняя дистанция Группы Э, юниоры, юноши, ветераны.	10:00–13:00
2 сентября	Средняя дистанция открытых соревнований* Длинная дистанция Группы Э, юниоры, юноши, ветераны. Длинная дистанция открытых соревнований	14:00 10:00–13:00
3 сентября	Банкет Эстафета. Группы Э, юниоры, юноши Кубок Европы среди ветеранов Индивидуальная гонка Длинная дистанция по выбору открытых соревнований	14:00 10:00–13:00 12:00–15:00 13:00–16:00



Группы:
Кубок Европы среди юниоров – группа МЖ 20,
Кубок Европы среди юношей – группа МЖ 17.

Карты:
масштаб 10 000, 15 000, 20 000,
сечение рельефа 2,5 метра.

Система отметки:
Будет использована система SportIdent.
Участники могут использовать свои чипы
либо арендовать чипы у организаторов.



* Параллельно Чемпионату и Кубку Европы пройдут открытые соревнования по ориентированию на велосипедах, в которых могут принять участие все желающие. Поездку организует клуб «Аэроотрэвел», г. Санкт-Петербург, ул. Чайковского, 34. Тел.: (812)-719-63-85, sport@aerotravel.ru

Мастер-класс от лучших гонщиков

Работа с картой

Советы дает Михаэла Гигон (Австрия)

Достижения в ориентировании на велосипедах: чемпионка мира на средней дистанции 2004 и 2005 гг.

Работа: Вооруженные силы Австрии

На старте. Разворачиваем карту

В отличие от ориентирования бегом в ориентировании на велосипедах карта выдается за минуту до старта. Это делается для того, чтобы дать спортсменам возможность разместить слишком большую карту в слишком маленьком планшете. Многие спортсмены уже на пути ко второму КП вынуждены переворачивать и заново складывать карту, поскольку в спешке на старте они сложили ее небрежно и неудобно. Другие, напротив, радуются, что им удалось сложить карту таким образом, что им видна вся дистанция, а на финише понимают, что оптимальный вариант по асфальтированной дороге был от них скрыт...

Как правильно использовать эту ценную минуту? Цель: свернуть карту таким образом, чтобы в процессе гонки как можно меньше ее переворачивать. Каждое сворачивание-разворачивание карты означает потерю времени: останавливаясь, открываешь планшет, переворачиваешь карту, закрываешь планшет, кнопка не сразу защелкивается, прокликаешь планшет, ругаешь организаторов за то, что опять выдали огромный «плакат»...

Итак:

1. Все ненужное с края необходимо сразу же загнуть, при этом проследив, чтобы потенциальные варианты на краю карты не были завернуты. Речь идет большей частью об асфальтовых и лесных дорогах на длинных отрезках пути. Однако это не означает, что



Михаэла Гигон



Эдриан Джексон

уже перед стартом надо начать прикладывать, как добраться от одного пункта к другому.

2. То, что осталось, разместить в планшете таким образом, чтобы проехать как можно больше пунктов, не переворачивая карты.

3. Если еще остается время – не фильтровать с персоналом на старте, а посмотреть дистанцию. Не нужно запоминать целиком все перегоны. Речь идет скорее о том, чтобы принципиально решить, какие варианты выбрать, и подумать, есть ли трудные перегоны, которые займут больше времени и потребуют большой внимательности.

4. Не забыть просмотреть отрезок до первого КП и как можно лучше его запомнить, чтобы не изучать карту по пути.

С маленькой и удобной картой все эти пункты осуществимы. Если времени мало, пункт 3 можно опустить.

Объемные карты, где по бокам остается много «пустого» места, для экономии времени можно сложить таким образом, чтобы края выглядывали из-под планшета. Но помните – те части карты, которые выступают из планшета, могут порваться или испортиться при плохой погоде. Значит, даже если это кажется удобным, нельзя оставлять снаружи планшета те части карты, на которых может попасть вариант движения на КП.

Наконец в пути или когда читать карту

Многие спортсмены, занимающиеся ориентированием бегом, думают, что ориентирование на велосипедах намного проще, так как разрешено двигаться только по дорогам, и это сильно облегчает задачу. Собственно, сложность состоит не в технических задачах (хотя выбор вариантов движения тоже существует), а в умении читать карту, мчась на велосипеде на высокой скорости, и при этом еще замечать развязки в лесу. Нет ничего хуже, чем проехать мимо нужного перекрестка. Скорректировать по ходу направление, как в ориентировании бегом, невозможно. Ошибка есть ошибка. Если пропускаешь развязку, должен вернуться на то же место, если, конечно, не хочешь попробовать нелегально сократить путь, рискуя быть дисквалифицированным.

Поэтому на каждом КП нужно знать, куда поедешь, то есть на каждом пункте стараться как можно лучше запомнить путь до следующего КП. При этом совсем необязательно запоминать каждую деталь карты (карта в ориентировании на велосипедах менее детализирована, чем в ориентировании бегом). Лучше выделить ту информацию, которая нужна, чтобы заметить нужную дорогу. Профессионалы называют это «структурировать». Например, «на втором пе-

рекрестке направо на узенькую дорожку; потом, когда дорога пойдет круто вверх, повернуть налево до лесной тропы». Перед развязками стоит, если возможно, еще раз взглянуть на карту. Если возникнут сомнения, полезно остановиться и посмотреть внимательней. К счастью, даже во время пути есть возможность пару раз взглянуть на карту. Практически в любом лесу или парке есть «лесные улицы» и широкие дороги, на которых можно почтить карту. На длинных отрезках пути по хорошей дороге можно даже обдумать маршрут. Но не забывайте иногда отрывать взгляд от карты, так как в спортивном ориентировании на велосипедах возможно встречное движение, а столкновения крайне неприятны. Даже запланировав маршрут заранее, не стоит забывать о поворотах на текущем отрезке.

Палец на карте

В спортивном ориентировании бегом одно из первых, чему учат новичков, – это всегда держать палец на карте в том месте, в котором ты в данный момент находишься. В нашем спорте это, к сожалению, не так просто, так как езда с одной рукой довольно опасна. Держать карту в руке тоже не рекомендуется, хотя Алан Бергер именно так стал чемпионом мира в Австралии, пусть и не по собственной воле – он просто сломал планшет во время гонки. Решением могут стать kleящиеся стрелочки (такие как «post-it», которые можно купить в магазине канцтоваров). С их помощью можно хотя бы примерно отметить место, в котором ты в данный момент находишься. Однако нужно отработать до автоматизма процесс переклеивания стрелочек. Так как если не перемещать стрелочки, то весь процесс теряет смысл. Особенно в плохую погоду нужно иметь с собой большое количество запасных стрелочек, потому что в дождь они быстро отклеиваются. Многие спортсмены в восторге от этого метода, но я сама к нему пока еще не привыкла.

Михаэла Гигон, «FOL Orientierung», №1, 2005
Перевод с нем. Елены Чернышевич.

Как правильно и быстро садиться на велосипед и слезать с него

Советы дает Микеле Моньо (Италия)

Достижения в ориентировании на велосипедах: 1-е место на Кубке мира 2003 г. в эстафетах, 3-е место на этапе Кубка мира в Пильсене, 2003 г.

Возраст: 38 лет.

Работа: Управляющий компании, специализирующейся на экологических проектах.

Нижеписанная техника необходима для сохранения постоянной скорости движения велосипеда. Конечно, чтобы ее освоить, придется несколько раз попрактиковаться, постепенно увеличивая скорость движения.

Техника спрыгивания и залезания на велосипед здесь представлена на примере преодоления преграды на пути. Однако этот навык можно применить и тогда, когда, например, спортсмену необходимо отметиться на КП, находящемся в тупике.

Итак:

1. Снимите правую ногу с педали. Левая нога пока на месте.

2. Перенесите правую ногу на другую сторону перед левой ногой. Вы все еще не ступаете на землю.

3. Левую ногу спускайте с педали и спрыгивайте с велосипеда. Первой на землю опускается правая нога. Бегите рядом с велосипедом. Не зацепитесь за левую педаль! Правой рукой возьмитесь за раму, поднимите велосипед и перешагните через препятствие.

4. Поставьте велосипед обратно на землю.

Возмитесь за руль обеими руками и бегите рядом с велосипедом. Опять же, не зацепитесь за левую педаль.

5. Оттолкнитесь левой ногой и вскочите на велосипед. Не подпрыгивайте слишком высоко!

6. Перед тем, как начать крутить педали, убедитесь, что обе ноги стоят на них.

Чтение карты

Советы дает Симон Сегер (Швейцария)

Достижения в ориентировании на велосипедах: лидер всемирных квалификационных соревнований 2004 г.

Возраст: 30 лет.

Работа: организация обучения ориентированию в школах в рамках программы Швейцарской федерации спортивного ориентирования.



На некоторых перегонах, где сложно принять решение по выбору варианта, карта трудно читается и т.п., зачастую быстрее и надежнее остановиться, спокойно подумать, принять решение и только потом продолжить движение.

Быстрая отметка без касания земли ногами

Советы дает Мико Тервала (Финляндия)

Достижения в ориентировании на велосипедах: чемпион мира в спринте 2002 г., победитель Кубков мира 2001 и 2003 г. Чемпион мира в эстафете и серебряный призер на длинной дистанции в 2004 г.

Возраст: 36 лет.

Работа: пожарный.

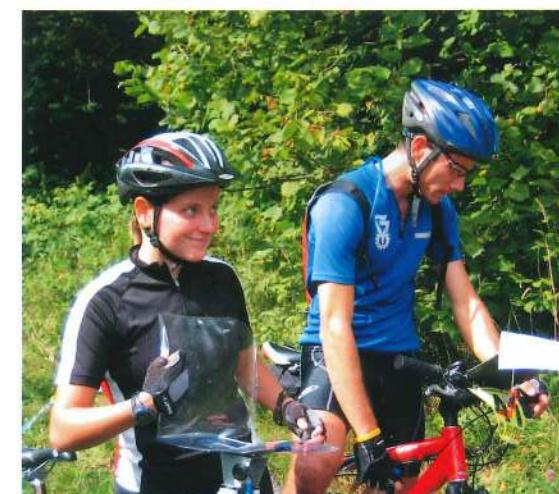
Один из способов сократить время отметки на КП – отмечаться, не касаясь земли ногами. И здесь самое важное – уметь держать равновесие. Вам нужно в течение нескольких секунд удержаться на остановившемся велосипеде, при этом ноги должны находиться на педалях.

Выполняйте это упражнение везде, где это возможно (например, когда ждете зеленого сигнала светофора). Начинайте тренироваться на легких подъемах.

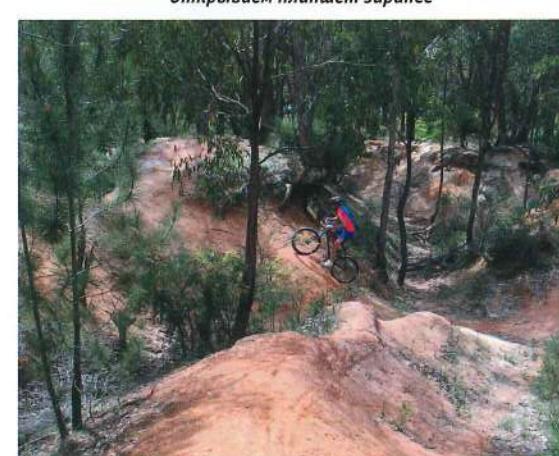
Двигайтесь вперед на невысокой скорости. Включите ту передачу, на которой вам удобнее будет начать движение после отметки. Возмите ваш чип в правую (левую) руку, плавно нажмите на тормоз левой рукой... и остановитесь. Ваши ноги должны находиться на педалях на одном уровне или же с разницей в 45 градусов (найдите положение, удобное лично для вас). Нажав на тормоз, старайтесь удержать равновесие. Отметьтесь чипом и отпустите его, возмитесь двумя руками за руль и начните движение (упражнение можно выполнять без чипа, просто вытягивая руку). Помните, сохранив несколько секунд на каждом пункте, в результате, вы выигрываете у самого себя более минуты.

Никогда не смотрите в карту при спуске.

Если вы читаете карту, держитесь правой стороны дороги.



Открываем планшет заранее



Перевод с англ. Александра Иванова (мл.).

ЮВЕНТА СПОРТ

Магазин и сервисный центр: г. Москва, ул. Гамалеи, д. 12
Тел.: 139-46-79, 196-04-98, 196-62-28, 942-39-43
e-mail: uventa-sport@mtu-net.ru
www.uventasport.ru

ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ВЕДУЩИХ ФИРМ МИРА

ЛЫЖИ, ОДЕЖДА, ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

FISCHER ENJOY INNOVATION **BRIKO**

SALOMON

ROSSIGNOL

VAUHTI

TOKO
THE WAX & CARE COMPANY

KVX

HOLMENKOL

RODE

MAPLUS

ATOMIC

SWIX START

Rei
INTERNATIONAL SKI WAX

KNEISSL
TIROL



ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД

SS94-M ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
SPESIAL TRAINING MACHINE

SKI & SWIM
SportStar 
1990

YOU COME TO VICTORY WITH US

PAT № 2165277

MADE IN RUSSIA

НА ТРЕНАЖЕРЕ
SPORTSTAR
ПРОВОДЯТ СВОИ
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ
СПОРТСМЕНЫ СБОРНЫХ
КОМАНД РОССИИ



Ранг и рейтинг 2005 г. (мужчины – элита)

Фамилия, имя	Год рожд.	Ранг**		Кубок России, Одинцово		Кубок России, С.-Петербург		Кубок России, Н. Новгород		Чемпионат России, Тольятти			Предчемпионат мира, Словакия		Чемпионат мира, Словакия		Рейтинг*	
		место	Σ 5 стартов	28.5	29.5	04.06	05.06	30.7	31.7	04.8	05.8	07.8	25.6	26.6	06.9	11.9	место	Σ 10 стартов
Грицан Руслан	1978	2	200	40	37	33	37	37	40	40	35	43	39	39	60	60	1	429
Корчагин Виктор	1967	1	203	37	29	35	40	40	37	43	43	37	-	-	-	-	57	398
Журкин Максим	1971	3	188	33	40	40	35	27	33	33	40	27	-	-	28	46	3	355
Фолифоров Антон	1987	4	174	25	27	31	33	35	35	21	29	40	31	19	3	-	4	307
Корнеев Андрей	1984	5	169	35	-	23	19	33	-	29	37	35	-	-	-	-	5	211
Сысоев Павел	1971	6	161	29	33	-	-	31	31	37	21	25	-	-	-	-	6	211
Осипов Сергей	1978	7	141	27	31	15	25	-	-	25	25	33	-	-	-	-	7	181
Бондаренко Игорь	1973	8	131	19	25	9	7	-	-	27	31	29	-	-	-	-	8	147
Коробов Александр	1974	9	119	-	13	-	-	19	25	31	27	17	-	-	-	-	9	132
Скопинский Сергей	1971	11	103	-	15	7	-	17	27	9	23	21	-	-	-	-	10	119
Будкин Алексей	1983	10	104	9	35	29	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	104
Груздев Андрей	1977	12	97	31	-	37	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	97



Руслан Грицан



Максим Журкин



Анна Устинова

Ранг и рейтинг 2005 г. (женщины – элита)

Фамилия, имя	Год рожд.	Ранг**		Кубок России, Одинцово		Кубок России, С.-Петербург		Кубок России, Н. Новгород		Чемпионат России, Тольятти			Предчемпионат мира, Словакия		Чемпионат мира, Словакия		Рейтинг*	
		место	Σ 5 стартов	28.5	29.5	04.06	05.06	30.7	31.7	04.8	05.8	07.8	25.6	26.6	06.9	11.9	место	Σ 10 стартов
Воробьева Анна	1979	1	203	37	33	40	37	40	33	43	40	40	41	23	-	-	1	384
Черных Ксения	1971	1	203	40	-	37	40	-	40	40	43	33	-	-	24	50	2	347
Устинова Анна	1980	3	188	29	40	33	35	-	-	27	37	43	-	-	36	1	3	317
Микрюкова Надия	1972	4	175	31	37	35	25	29	31	37	35	31	-	-	-	1	4	292
Корчагина Татьяна	1968	6	159	35	23	-	27	31	35	29	29	25	-	-	-	18	5	252
Скопинская Настя	1972	8	157	25	35	15	33	37	23	21	23	27	-	-	-	-	6	239
Лесниченко Елена	1986	7	159	11	29	31	19	35	29	15	25	35	-	-	-	-	7	229
Полякова Наталья	1971	10	137	13	27	23	23	27	27	19	33	23	-	-	-	-	8	215
Шараевская Марина	1979	5	161	33	31	29	31	21	37	2	-	19	-	-	-	-	9	203
Артемова Жанна	1979	9	145	23	21	27	7	25	17	33	-	37	-	-	-	-	10	190
Коробова Мария	1983	11	133	-	19	25	21	21	25	35	27	15	-	-	-	-	11	188
Захарова Наталья	1983	12	127	-	-	-	-	33	19	25	21	29	-	-	-	-	12	127

* Рейтинг – сумма 10 стартов из 13 (в зчет идет не более 2-х международных стартов).

**Ранг – сумма 5 стартов из 9.

Сборная команда России по спортивному ориентированию на велосипедах на 2006 г.

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд, звание	ДСО, ведомство	Город	Личный тренер
Основной состав. Мужчины						
1.	Грицан Руслан	1978	МСМК	МГ ФСО	г. Москва	Н.В. Моросанова, В.А. Валуев
2.	Корчагин Виктор	1967	ЗМС	МЧС	Московская область, г. Раменское	А.В. Иванов, О.П. Минаева
3.	Журкин Максим	1971	МСМК	МЧС	г. Москва	А.Б. Архаров, А.В. Иванов, И.Г. Медведева
4.	Фолифоров Антон	1987	МС	Образование	Владимирская область, г. Ковров	А.П. Кудрявый, Ж.В. Артемова
5.	Корнев Андрей	1984	МС	Образование	Нижегородская область	А.Б. Сиднев
6.	Сысоев Павел	1971	МС	Динамо	Московская область, г. Раменское	Н.Н. Кудряшев, О.П. Минаева
7.	Осипов Сергей	1978	МС	ВС	г. Москва	В.А. Валуев
8.	Бондаренко Игорь	1968	МС	Образование	г. Санкт-Петербург	С.А. Рашицкий
9.	Будкин Алексей	1983	МС	Образование	г. Санкт-Петербург	В.С. Фершалова
10.	Груздев Андрей	1977	ЗМС	МЧС	Ивановская область, г. Кинешма	А.В. Иванов, О.В. Иванова
Основной состав. Женщины						
1.	Черных Ксения	1972	МС	МГ ФСО	г. Москва	С.В. Черных, М.В. Журкин
2.	Воробьева Анна	1979	МС	МЧС	Республика Карелия, г. Петрозаводск	А.В. Иванов, Ж.В. Кульбачко
3.	Устинова Анна	1980	МС	ВС	Челябинская область, г. Озерск	А.В. Акимов
4.	Микрюкова Надия	1972	МС	Образование	г. Москва	А.Б. Архаров
5.	Шараевская Марина	1979	МС	МЧС	Республика Карелия, г. Петрозаводск	А.В. Иванов, Ж.В. Кульбачко
6.	Корчагина Татьяна	1968	МС	МЧС	Московская область, г. Раменское	А.В. Иванов, О.П. Минаева
7.	Лесниченко Елена	1986	МС	Образование	Нижегородская область	Ю.А. Гуловских
8.	Скопинская Анастасия	1972	МС	-	г. Москва	С.В. Скопинский
9.	Артемова Жанна	1979	МС	Образование	Владимирская область, г. Ковров	А.П. Кудрявый
10.	Полякова Наталья	1971	МС	Образование	г. Москва	Н.В. Микрюкова, И.Г. Медведева
Молодежный состав. Юноши						
1.	Желомонов Антон	1986	KMC	Образование	г. Санкт-Петербург	Р.Л. Грицан
2.	Калинин Максим	1986	KMC	Образование	Нижегородская область	Ю.А. Гуловских
3.	Благих Павел	1986	МС	Образование	г. Москва	Т.И. Иванова
4.	Капитонов Максим	1986	KMC	МГ ФСО	г. Москва	Р.Л. Грицан
5.	Глухов Валерий	1988	KMC	Образование	Московская область, г. Лыткарино	В.И. Глухова
6.	Харин Андрей	1987	KMC	МГ ФСО	г. Москва	Н.В. Моросанова, А.Г. Тремольцев
7.	Киевский Владимир	1987	KMC	Образование	Владимирская область, г. Ковров	А.П. Кудрявый, Ж.В. Артемова
8.	Каримбаев Артур	1988	KMC	Образование	Московская область, г. Лыткарино	В.И. Глухова
9.	Шевелев Александр	1985	KMC	Образование	Нижегородская область	Ю.А. Гуловских
10.	Иванов Александр	1985	KMC	Образование	Московская область, г. Видное	А.В. Иванов, О.В. Иванова
Молодежный состав. Девушки						
1.	Ониченко Надежда	1986	KMC	МГ ФСО	г. Москва	Б.В. Елфимов
2.	Буранова Анна	1989	МС	МГ ФСО	г. Москва	А.П. Еремин, А.В. Иванов
3.	Щербакова Елизавета	1988	KMC	МГ ФСО	г. Москва	И.Д. Тремольцева
4.	Иванова Диана	1989	1	Образование	Московская область, г. Видное	А.В. Иванов, О.В. Иванова
5.	Щербакова Наталья	1989	KMC	МГ ФСО	г. Москва	А.Д. Иванов
6.	Мунаева Полина	1989	1	Образование	Московская область, г. Красногорск	А.Л. Коробов
7.	Сакова Ирина	1990	1	Образование	Нижегородская область	Ю.А. Гуловских
8.	Репина Татьяна	1991	KMC	МГ ФСО	г. Москва	Н.В. Моросанова, А.Г. Тремольцев
9.	Полянская Марина	1985	МС	Образование	Нижегородская область	Ю.А. Гуловских
10.	Коробова Мария	1983	МС	МГ ФСО	г. Москва	А.Л. Коробов



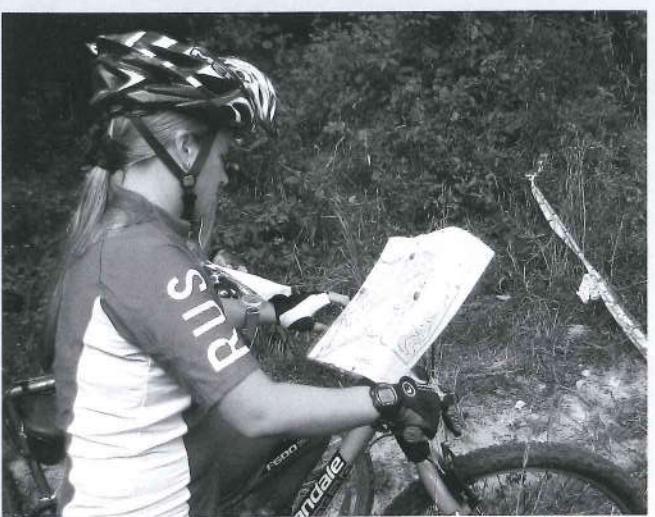
А. В. Иванов



А.П. Кудрявый



А.В. Акимов



Анна Воробьева



Руслан Грицан



П.А. Бойко



И.Г. Медведева



Н.В. Моросанова, Р. Грицан

Отборочные соревнования 2006 г. для участия в Чемпионате мира и Чемпионате Европы

№ п/п	Наименование и место проведения отборочных соревнований	Дата	ЧМ	ЧЕ	КЕ в спринте
1.	Кубок Московской области	05.05.06	Спринт-25		Спринт-25
2.	Кубок Московской области	06.05.06	Классика-70		
3.	Кубок России, Воронеж	16.05.06	Спринт-30	Спринт-30	Спринт-20
4.	Кубок России, Воронеж	17.05.06	Классика-75	Классика-75	
5.	Кубок России, Воронеж	18.05.06	Длинная-85	Длинная-85	
6.	Кубок Ленинградской области	02.06.06	Спринт-35		Спринт-35
7.	Кубок Ленинградской области	03.06.06	Длинная-90		
8.	Чемпионат России, Н. Новгород	01.08.06		Спринт-35	Спринт-30
9.	Чемпионат России, Н. Новгород	02.08.06		Длинная-100	
10.	Чемпионат России, Н. Новгород	04.08.06		Классика-70	

Отборочные соревнования 2006 г. для участия в Кубке Европы среди юниоров и юношей

№ п/п	Наименование и место проведения отборочных соревнований	Дата	КЕ
1.	Кубок России, Воронеж	16.05.06	Спринт-20
2.	Кубок России, Воронеж	17.05.06	Классика-55
3.	Кубок России, Воронеж	18.05.06	Длинная-80
4.	Личное Первенство России, Санкт-Петербург	27.06.06	Спринт-25
5.	Личное Первенство России, Санкт-Петербург	29.06.06	Классика-60
6.	Первенство России, Нижний Новгород	01.08.06	Спринт-30
7.	Первенство России, Нижний Новгород	02.08.06	Длинная-85
8.	Первенство России, Нижний Новгород	04.08.06	Классика-65

Первенство России Спортивное ориентирование на велосипедах Ленинградская область, 26–29 июня



В июне 2006 г. в поселке Цвелодубово Выборгского района Ленинградской области состоится Первенство России по спортивному ориентированию на велосипедах. Размещение участников будет организовано на турбазе «Нахимовская» и на базе отдыха «Голубое озеро». В соревнованиях смогут принять участие спортсмены возрастных групп МЖ 14, 16, 18, 20. На соревнованиях будет использована система отметки SportIdent.

Соревнования примыкают к традиционным много-дневным соревнованиям по ориентированию бегом: «Мемориалу М. Святкина» (23–25.06), «Карельским скалам» (20–22.06), «Белым ночам» (16–18.06), «Яркому миру» (13–15.06) и «Невскому азимуту» (9–11.06).

Программа:

- 26.06 модельная тренировка
- 27.06 спринт
- 28.06 эстафета
- 29.06 классическая дистанция

Заявки присыпать по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Чайковского, 34, Аэроотрэвел-клуб.
Тел.: (812) 719-63-85, E-mail: sport@aerotravel.ru

Энтузиаст ориентирования на велосипедах – Борис Панкратьев

Э тот человек умел получать радость от жизни. Всегда бодрый, веселый и доброжелательный, он имел много друзей и, наверное, не имел недоброжелателей, поскольку в своей жизни делал людям только добро. Инженер по образованию, он в горбачевско-ельцинскую эпоху вынужден был работать дворником, чтобы поднять на ноги четверых детей. Наверное, это был самый интеллигентный и образованный питерский дворник. Мы получали от него информацию о нашем любимом виде спорта, переведенную едва ли не со всех языков мира, кроме, разве что, японского и китайского, при том, что ни на одном из них он, вообще-то, не говорил.

Боря Панкратьев, Борис Анатольевич, как к нему обращались только не знакомые с ним люди. Для всех нас он был просто Боря, человек с бородой, возраст которого явно не соответствовал паспортным данным. От него всегда можно было узнать много нового и интересного, его взгляд на вещи и события был по-своему оригинален и не всегда совпадал с точкой зрения собеседника. Неистощимое чувство юмора не покидало его даже в самых трудных жизненных ситуациях. Таким он и запомнился нам навсегда.

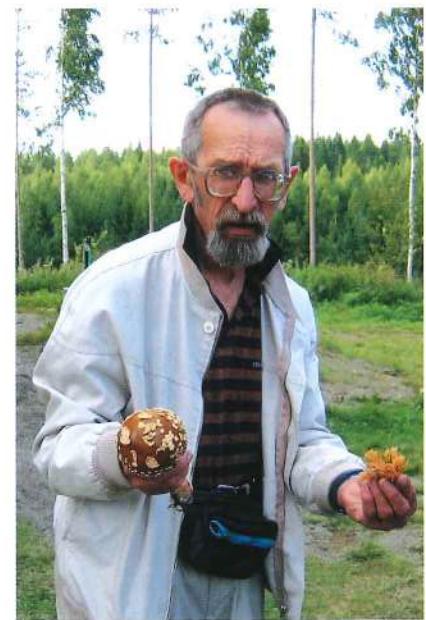
Велосипед всегда был его лучшим другом и едва ли не единственным транспортным средством. Не удивительно, что он стал одним из основателей ориентирования на велосипедах

в Санкт-Петербурге. Свой вклад в наше дело он, несмотря на затруднительное материальное положение, вносил совершенно бескорыстно. Никто не помнит, чтобы Боря попросил каких-либо денег за прорубку трассы и прокладку лыжней для зимнего ориентирования, за постановку дистанций ориентирования на велосипедах, за свои переводы с иностранных языков. Энтузиаст и бессеребренник – эти определения к нему подходят как ни к кому другому. Когда ориентирование на велосипедах стало более или менее коммерческим видом спорта (что, конечно же, неизбежно должно было произойти), к нему присоединились и другие люди, но Боря так и остался среди нас своего рода Дон-Кихотом.

Нелепое дорожно-транспортное происшествие оборвало его жизнь. Беда пришла, когда он в очередной раз ехал на велосипеде на дачу к любимым внукам по оживленному Мурманскому шоссе. Оторвавшееся от мчавшегося на полном ходу КАМАЗа колесо настигло его на обочине. Травмы, полученные им, были слишком тяжелыми, и через неделю мы провожали его в последний путь.

Боря Панкратьева больше нет среди нас, но мы продолжаем жить с ощущением той душевной теплоты, которую он нам дарил.

Александр Ширинян, мастер спорта СССР, СРК, г. Санкт-Петербург





Алексей Кузмин

Сезон ориентирования на велосипедах в Северном полушарии подошел к концу. Безусловно, это был сезон РОССИИ! Великолепная победа Руслана Грициана в обеих дисциплинах (на средней и длинной дистанциях) на Чемпионате мира, подкрепленная серебром Виктора Корчагина, конечно, затмила некоторую неудовлетворенность нашими эстафетными результатами. Надеялись на медаль! Но невозможно достичь всего и сразу.

На поверхности – сверкающий айсберг. Но под водой остается незаметная работа, проделываемая в рамках заседаний международных и национальных комитетов.

Победа Руслана Грициана на средней дистанции в Словакии на Чемпионате мира и выдающееся время этого российского спортсмена на перегоне 4-5 КП вызвали волну домыслов относительно срезки через застроенную территорию. Вопрос был поднят на вечернем заседании МТВО Комитета ИОФ (комитета, занимающегося вопросами ориентирования на велосипедах) в тот же день. Единогласно было принято следующее:

1. Не было сделано ни одного официального заявления по этому вопросу.

Ориентирование на велосипедах

Взгляд ИОФ

2. Контролеров на этом участке не было, срезка не была зафиксирована.

3. За отсутствием содержания вопрос снять с обсуждения.

4. Рекомендовано в дальнейшем патрулировать контролерами места возможных подозрений.

Решение очень правильное, своевременное и справедливое. Все спекуляции на этот счет не привели (да и не могли привести) ни к чему конструктивному!

Тренеров и представителей гораздо больше волновали другие вопросы. Бурная дискуссия развернулась по поводу Чемпионата мира 2006 года, который пройдет в Финляндии. Поводом для разногласий стало разрешение движения на велосипедах по полям и лесам. По правилам ИОФ в отношении ориентирования на велосипедах, принятых в 2000 г., съезжать с дорог запрещалось. По этим правилам были проведены два первых Чемпионата мира – во Франции и в Австралии. От ряда участников заседания звучали настойчивые требования немедленно провести голосование о запрещении съезда с дорог в Финляндии в дальнейшем. Чуть не подрались... С трудом удалось ввести дискуссию в цивилизованное русло. Высказывались следующие мнения.

Представители Австрии, Испании, Италии, Дании, Польши и Франции настаивали на том, что двигаться велоориентировщики должны только по дорогам. Отклонение от этого правила может привести к сложным последствиям в отношениях с землевладельцами, что акту-

ально для этих стран. Они акцентировали внимание на том, что нельзя каждый год менять правила по такому важному пункту.

Представители Японии, Словакии и Великобритании предлагали разрешить бегать по лесу с велосипедом в руках и разрешить ездить по полям в Словакии.

Представители Швейцарии, Венгрии, Финляндии, России, Португалии, Ирландии, Израиля, Чехии ратовали за разрешение езды вне дорог. Но отмечали, что при планировании дистанций необходимо учитывать, что выигрышный должен оказаться вариант движения по дороге.

В связи с поставленной проблемой было решено поручить контролеру ИОФ на Чемпионате мира в Финляндии тщательно обследовать возможности движения вне дорог. Дистанции должны быть спланированы таким образом, чтобы спортсмены, привыкшие ездить без дорог, не получили преимуществ перед теми, в чьих странах движение вне дорог запрещено.

Прозвучало мнение о необходимости включения в программу Чемпионата мира дополнительной дисциплины – спринта. Организаторы Чемпионата мира в Словакии готовы были включить спринт, но в последний момент его не утвердили, так как заявка была подана слишком поздно. Участники заседания предлагали провести спринт в Финляндии, но финны уже спланировали свой чемпионат, и от этой идеи пришлось отказаться. Планируется включить спринт в программу чешского Чем-

пионата мира 2007 года. Организаторы первого Чемпионата Европы – поляки, оказались куда более мобильными и предложили провести пробные соревнования в спринте в ранге Кубка Европы, а в дальнейшем спринт должен войти в программу Чемпионата Европы. Возможно, уже в Италии в 2007 году.

Было сделано еще одно важное предложение – оставить черный цвет на карте только для изображения дорог. Все остальные знаки, традиционно рисуемые черным, изображать серыми. Было поручено связаться с комитетом ИОФ по картам для решения этого вопроса.

Программа дальнейшего развития ориентирования на велосипедах

Комитет отметил, что отмена Кубка мира оказала негативное воздействие на развитие ориентирования на велосипедах. Принято решение уже в 2007 году возобновить Кубок, а пока заменить его серией соревнований мировой серии WRE (мировые рейтинговые старты). Принцип подсчета очков на них пока останется кубковым, но также будет пробовать формулу, используемую в формировании ранга в ориентировании бегом и на лыжах. В дальнейшем планируется использовать рейтинг как один из критериев допуска в «красную группу» на квалификации.

Всего пройдут 18 стартов, и по сумме лучших очков будет назван победитель серии (количество засчетных стартов и система очков будут приняты в январе). В ранговые старты не вошли предчемпионат мира в Финляндии и предчемпионат Европы в Польше. Но сами соревнования и тренировочные лагеря состоятся.

Алексей Кузмин,
член президиума ФСО России,
председатель Международной комиссии ФСО России,
мастер спорта СССР, СРК,
г. Москва

Кто сможет обыграть Лэнса Армстронга?

За две недели до последнего старта мирового ранга 2004 года, который должен был состояться в чешском Новом Бору, на Интернет странице соревнований появилась сенсационная статья. Лэнс Армстронг, шестикратный победитель велогонки Тур де Франс, планировал принять участие в гонке. Автор статьи утверждал, что Лэнс устал от шоссейных гонок и хочет попробовать что-то новое. К статье прилагалось фото, на котором один из организаторов будущих соревнований разговаривает с Лэнсом. Говорилось, что на Лэнса повлиял его друг Томас Падрон – один из лучших чешских велогонщиков.

Новость разошлась по всей федерации, многие в нее поверили и с нетерпением ждали наступления соревнований. Хотя, конечно, весьма странная была новость...

На субботней церемонии открытия было объявлено о прибытии Лэнса Армстронга. И вот вдали замаячила желтая майка победителя Тур де Франс. Это был действительно Лэнс в сопровождении двух компаний. На несколько мгновений все повернули в реальность происходящее. Но... как только «Лэнс» приблизился, стало видно, что это вовсе не именитый велогонщик, а простой чешский паренек, одетый в форму Армстронга. Вот так не сбылись мечты участников соревнований сразиться с Лэнсом Армстронгом.

Перевод с англ. Александра Иванова (мл.),
Московская область, п. Ватутинки

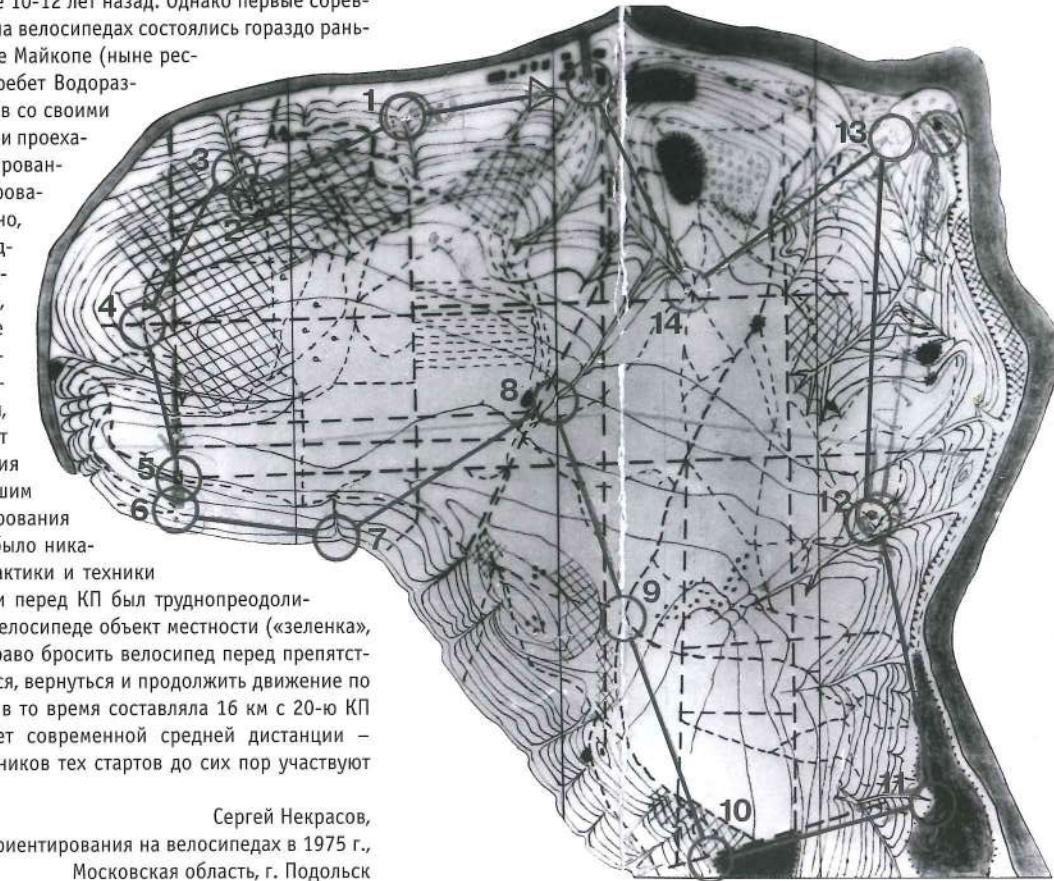
Календарь соревнований мирового ранга (WRE) на 2006 г.

Дата	Федерация	Соревнования	Дисциплина	Контактное лицо	Сайт в Интернете
Февраль 4-5	2 Португалия	I ORI-BTT DO CIMO	Средняя и длинная	Ricardo Trindade trindade@oninetspeed.pt	cimoiberico.homeip.net
Март 25-26	2 Австралия	Нет названия	Средняя и длинная	Rik Eagles rikeagles@bigpond.com	www.mountaindevils.nsw.orienteeering.asn.au
Апрель 29-30	2 Австрия	Чемпионат Австрии и Кубок	Средняя и длинная	Wolfgang Potsch wolfgang-poetsch@aon.at	www.skv-dk.com
Май 20-21	4 Германия	WRE Germany	Средняя и длинная	Anke Dannowski mtbo2006@mtb-dresden.de	mtbo2006.mtb-dresden.de
27-28	Эстония	Открытый Чемпионат Эстонии	Средняя и длинная	Sixten Sild sixten@okvorus.ee	www.okvorus.ee
Июль 10-12	Финляндия	Чемпионат мира, 2006	Средняя и длинная	Kari Jylha (mtbo@kalevanrasti.fi)	mtbwoc2006.orienteeering.org
Август 26-27	Чехия	Кубок Чехии, 9-й этап	Средняя и длинная	petr.strejcek@bovislendlease.cz	www.tbm.cz/mtbo2006
Сентябрь 1-2	Польша	Чемпионат Европы, 2006	Средняя и длинная	Jan Cegielka (cegielka@amalteia.sggw.waw.pl)	www.mtbo.pl
23	Швейцария	Чемпионат Швейцарии	Длинная	Adrian Gutknecht (adi@bucheggbergerol.ch)	www.bucheggbergerol.ch/mtbo
Октябрь 15	1 Дания	Кубок Дании	Средняя	Johan Holmann Jacobsen (johan.jacobsen@gmail.com)	www.orientering.dk/ok-oest/lob/mtb-o/wre2006/index.htm

Ориентирование на велосипедах в СССР (из архива)

Журнал «Азимут» уже писал о том, что ориентирование на велосипедах в его современном виде начало развиваться в Санкт-Петербурге 10-12 лет назад. Однако первые соревнования по ориентированию на велосипедах состоялись гораздо раньше. 7 июня 1975 года в городе Майкопе (ныне республика Адыгея) на карте «Хребет Водораздельный» 18 ориентировщиков со своими велосипедами вышли на старт и проехали первую дистанцию, спланированную специально для ориентирования на велосипедах. Вероятно, этот старт был первым или одним из первых не только в России, но и в мире. К сожалению, эти соревнования никто не фотографировал, однако в архивах сохранилась информация о них и карта. Год спустя, в июне 1976 года, этот опыт был повторен. Соревнования проводились по существовавшим в то время правилам ориентирования бегом. У велосипедистов не было никаких ограничений в выборе тактики и техники преодоления дистанции. Если перед КП был труднопреодолимый или непреодолимый на велосипеде объект местности («зеленка», гора и т.п.), участник имел право бросить велосипед перед препятствием, сбежать на КП, отметить, вернуться и продолжить движение по дистанции. Длина дистанции в то время составляла 16 км с 20-ю КП (что, примерно, соответствует современной средней дистанции – от ред.). Некоторые из участников тех стартов до сих пор участвуют в туристских мероприятиях.

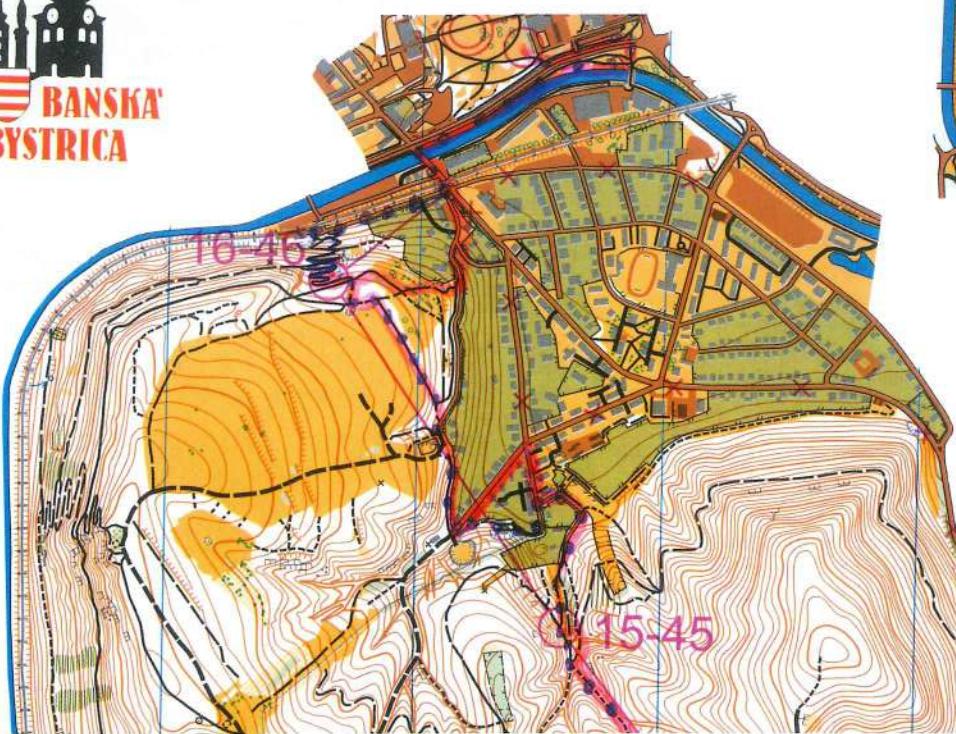
Сергей Некрасов,
Начальник дистанции ориентирования на велосипедах в 1975 г.,
Московская область, г. Подольск





1255
2005 гокот
750

Руслан Грицан, 1 место
Виктор Корчагин, 2 место



Лидеры велоориентирования – Руслан Грицан и Виктор Корчагин

Прогресс результатов этих двух великих лыжных ориентировщиков – интрига последних четырех лет в мировом и российском велоориентировании.

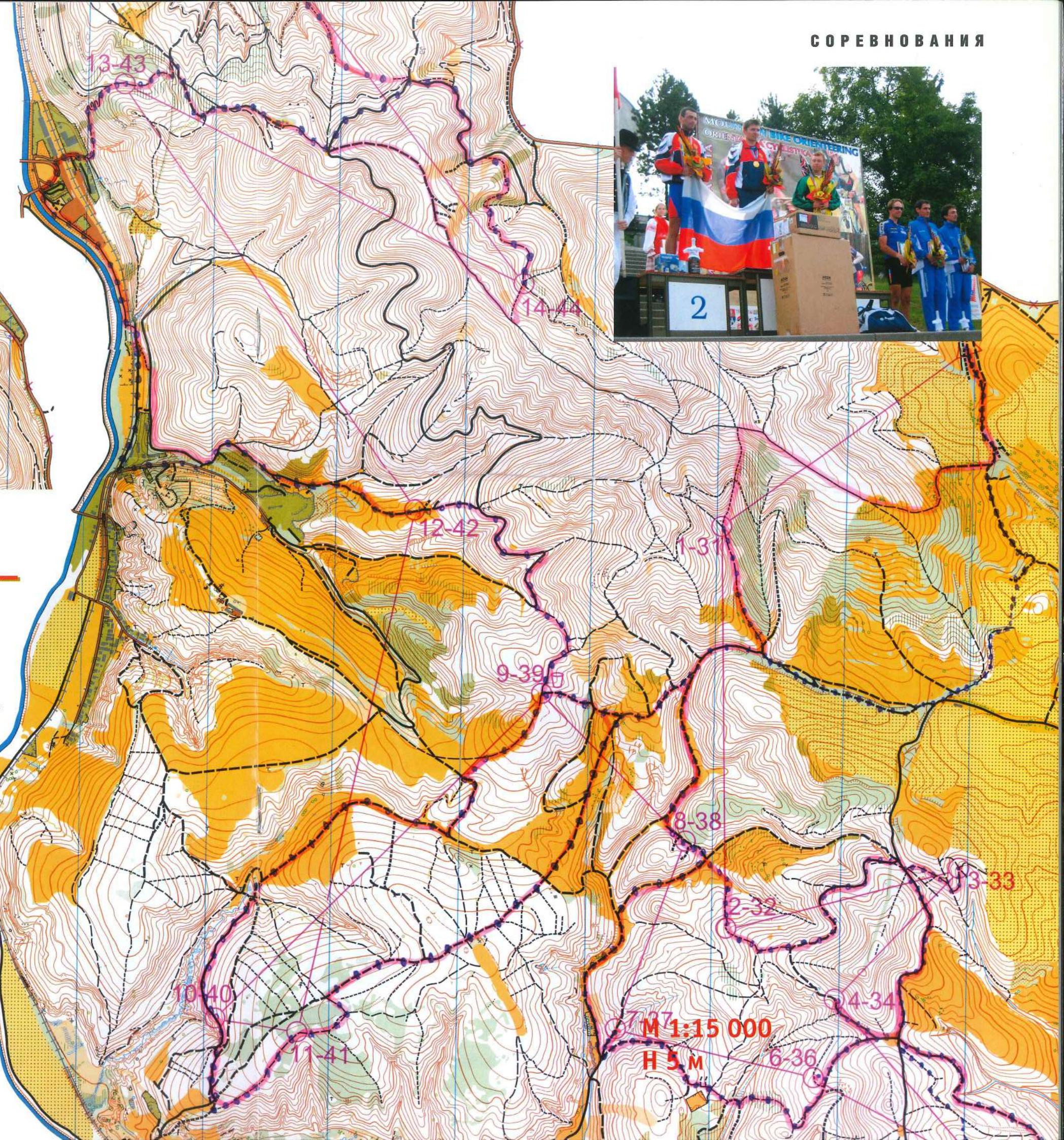
Все началось в 2002 году во Франции. Явным фаворитом на международных соревнованиях в нашей сборной был Виктор Корчагин, на всех трех



Александр Иванов

дистанциях он попадал в число награжденных: шестое и пятое места в личных гонках и четвертое место в эстафете. В Австралии уже не на всех дистанциях ему удалось “забраться” на пьедестал. Но зато у нас появилась первая в российском ориентировании на велосипедах медаль – бронза Виктора на средней дистанции. Команда России заняла шестое место в эстафете. В Словакии Корчагину удалось также две гонки: второе место на длинной дистанции и четвертое – в эстафете.

Руслан Грицан во Франции проехал относительно удачно только один старт – эстафету (на первом этапе он финишировал пятым). В Австралии личные гонки тоже не получились, а в эстафете его очень удачное начало (второе место на первом этапе), к сожалению, не привело команду к медалям. Хотя к медалям наша команда уже подошла вплотную. И вот, наконец, Словакия – стремительный взлет: два раза первый в личных гонках... и не совсем удачная эстафета (четвертое место), проигрыш более двух минут на этапе.





Анна Воробьева, Анна Устинова, Ксения Черных – 5 место в эстафете

Что же произошло в российском вело-ориентировании за эти четыре года?

Вроде бы новых имен не появилось: Корчагин-Журкин-Грицан, Корчагин-Грицан-Журкин, Грицан-Корчагин-Журкин. И пьедестал вот он – рядом, но не наш. Как же “прыгнуть выше головы”, если нет притока новых спортсменов. Может, попытаться расшевелить “старые”? Но где взять эти дополнительные “чуть-чуть”?

На верхнем, элитном уровне спорта дело уже не в высокой физической форме и не в лучшей велотехнике (хотя и это, само собой, должно быть на высоте). Здесь начинают “работать” другие ощущения и “скрытые внутренние мотивы к действиям”. Постоянные четвертые, пятые, шестые места создают внутренний барьер, который в большинстве случаев бывает невозможно преодолеть. Но великие результаты получаются из великого преодоления. А если нет давления окружающих обстоятельств, то и преодолевать нечего. Это естественный отбор – или ты выстоишь, или сломаешься (или ты, или тебя). Другой вопрос, насколько

сильно на тебя давят внешние обстоятельства, и какой силы будет твой ответ. Спортсменов, готовых на элитном уровне, в мире на каждом чемпионате немного – человек 15–20. Но способных себя реализовать – единицы. Задача же тренеров очень сложна – где найти дополнительные резервы? Какие внешние обстоятельства станут тем самым “чуть-чуть”? Каждый раз это что-то новое...

Австралия, октябрь 2004 года, Чемпионат мира, средняя дистанция, температура в тени +34 градуса по Цельсию. За 40 минут до старта Виктор Корчагин получает солнечный удар. Но в результате... у России первая медаль (бронза). Хотя это и кажется парадоксальным, но давление природных обстоятельств (жара), возможно, и стало тем дополнительным “чуть-чуть”.

В 2001 году в Австралии на этапе Кубка мира, где не было ни одного русского, за исключением Виктора Корчагина, за подобное “нарушение” были сняты 17 человек, в том числе и автор чешской статьи по поводу русской честности. В Венгрии на эстафете Кубка мира сняты две женские команды, проехавшие по территории зоопарка, запрещенной для проезда организаторами соревнований. Но там был контроль, и было желание спортсменов показать лучший результат – ведь именно для этого они и выходят на старт.

На российских соревнованиях также возникали ситуации нарушения правил запрета, и в этом случае тяжело было найти правильное с формальной точки зрения решение. Есть еще и моральная сторона медали, но это то, что невозможно выразить словами. И это то, что может стать “скрытым мотивом к действиям”. Формальная же сторона всегда будет отставать от реальности. И именно поэтому бурную дискуссию вызывают реалии разных стран – где-то можно ездить напрямую, где-то нельзя. Общего, единого мнения наверное, никогда не будет. Потому что везде разная жизнь и различные условия для соревнований.

Итак, “скрытые мотивы к действиям” – это тот “огонь страсти”, без которого невозможно стать первым.

В Словакии после первого старта у нас “получились” два честолюбивых, сильно



Перед стартом эстафеты



Анна Воробьева

“уязвленных” спортсмена с амбициями мирового масштаба. Накал страсти был так велик, что спортсмены были готовы к “дузли”, в прямом и в переносном смысле. На кону стояли честь и спортивная карьера. В результате на длинной дистанции два “заряженных патрона” выстрелили. Спортсмены одной страны выясняли отношения только между собой. Всего одна ошибка и неудачная стартовая позиция – цена первого места на длинной дистанции и лидерства в сборной России в сезоне 2005 года. В этот день вся мировая “велотусовка” убедилась, что русских лучше не злить. А если их не злить, то они сами найдут повод, чтобы разозлиться друг на друга (“бей своих, чтобы чужие боялись”).

Смена поколений – самый болезненный этап в жизни каждого спортсмена, но это и самый большой раздражитель, и “скрытый мотив к действию”. Когда есть соперник, которому надо доказывать, что он не прав, тогда появляется повод для продолжения спортивной карьеры, для выяснения отношений на дистанции. Дистанция всех рассудит и все поставит на свои места.

В женской сборной эмоциональный накал страсти не меньший, чем у мужчин, только уровень спортивной готовности ниже. У российских участниц Чемпионата мира тоже произошла смена лидера. Ксения Черных, показавшая в Австралии не самые свои лучшие результаты и попавшая на Чемпионат мира 2004 года в последний момент, в 2005 году была полна амбиций и решимости доказать свою состоятельность. Сначала она поделила пьедестал российских отборочных стартов с Анной Воробьевой – бесценным лидером трех последних лет, набрав одинаковое с ней количество очков. Затем, на Чемпионате мира, показала третий результат среди российских спортсменок за всю историю выступлений наших девушек

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ВЕЛОСИПЕДАХ НА ТРЕХ ЧЕМПИОНАТАХ МИРА:

1-м в 2002 г. во Франции, 2-м в 2004 г. в Австралии и 3-м в 2005 г. в Словакии.

На трех Чемпионатах мира выступили 21 человек: 11 женщин и 10 мужчин. 3 мужчины и 5 женщин участвовали в двух ЧМ и по 5 мужчин и женщин выступали на ЧМ однажды.

Фамилия, имя	Квалиф.	Год рожд.	Финал «лонг»			Финал «мидл»			Σ мест на 1-м ЧМ 2002	Σ мест на 2-м ЧМ 2004	Σ мест на 3-м ЧМ 2005	Эстафета			Спортивный клуб, регион
			место, 1 ЧМ	место, 2 ЧМ	место, 3 ЧМ	место, 1 ЧМ	место, 2 ЧМ	место, 3 ЧМ				место, 1 ЧМ	место, 2 ЧМ	место, 3 ЧМ	
Грицан Руслан	МСМК	1978	30	32	1	23	10	1	53	42	2	4	6	4	Ориента Ski-O, Москва
Корчагин Виктор	ЗМС	1967	6	15	2	5	3	49	11	18	51	4	6	4	ЦСК МЧС, Московская обл.
Журкин Максим	МСМК	1971	8	12	7	6	6	16	14	18	23	4	6	4	ЦСК МЧС, Москва
Кротков Александр	МС	1964	21	48	-	49	57	-	70	105	-	13	сошла	-	Нижний Новгород
Сысоев Павел	МС	1971	31	-	5(B)	снят	-	31	-	-	-	13	-	9	Динамо, Московская обл.
Черных Ксения	МС	1971	-	сошла	5	-	27	18	-	-	23	-	9	5	Опал, Москва
Устинова Анна	МС	1980	-	36	34	-	26	12	-	62	46	-	4	5	Роза ветров, Озерск
Воробьева Анна	МС	1979	46	22	36	33	22	39	79	44	75	снята	4	5	ЦСК МЧС, Карелия
Корчагина Татьяна	МС	1968	-	32	21	-	24	48	-	56	69	-	4	9	ЦСК МЧС, Московская обл.
Миркурова Надия	МС	1972	14	-	35	13	-	43	27	-	78	снята	-	14	Ориента-вело, Москва
Шараевская Мария	МС	1979	-	30	сошла	-	30	38	-	60	-	-	9	14	ЦСК МЧС, Карелия
Осипов Сергей	МС	1978	снят	-	-	72	-	-	-	-	13	-	-	-	Ориента Ski-O, Москва
Груздев Андрей	ЗМС	1977	-	13	-	22	-	-	35	-	-	сошла	-	-	ЦСК МЧС, Ивановская обл.
Тимохин Дмитрий	МС	1976	-	44	-	51	-	-	96	-	-	сошла	-	-	Академпринт, Москва
Фолифоров Антон	МС	1987	-	-	44	-	-	32	-	-	76	-	-	9	Вымпел, Ковров
Корнев Андрей	МС	1984	-	-	35	-	-	40	-	-	75	-	-	9	Нижний Новгород
Артемова Жанна	МС	1979	44	-	-	37	-	-	81	-	-	снята	-	-	Вымпел, Ковров
Гранд Елена	МС	1983	49	-	-	49	-	-	98	-	-	снята	-	-	ЦСК МЧС, Карелия
Белозерова Юлия	КМС	1981	53	-	-	58	-	-	111	-	-	снята	-	-	Малахит, Москва
Полякова Наталья	МС	1971	65	-	-	52	-	-	117	-	-	снята	-	-	Ориента-вело, Москва
Коробова Мария	КМС	1983	-	43	-	41	-	-	84	-	-	9	-	-	Ориента, Красногорск

Лучшая сумма мест в личных гонках и лучший результат в велокарьере российских спортсменов-ориентировщиков

Лучшая сумма мест		Лучший результат в индивидуальных гонках	
М у ж ч и н ы		Ж е н щ и н ы	
1. Грицан Руслан	2	Словакия	1 место длинная и средняя, Словакия
2. Корчагин Виктор	11	Франция	2 место длинная, Словакия
3. Журкин Максим	14	Франция	6 место средняя, Франция и Австралия
4. Груздев Андрей	35	Австралия	13 место длинная, Австралия
5. Кротков Александр	70	Франция	21 место длинная, Франция
6. Сысоев Павел	нет	Словакия	31 место длинная, Франция и средняя, Словакия
7. Корнев Андрей	75	Словакия	32 место средняя, Словакия
8. Фолифоров Антон	76	Словакия	35 место длинная, Словакия
9. Тимохин Дмитрий	95	Австралия	44 место длинная, Австралия
10. Осипов Сергей	нет	Франция	72 место средняя, Франция



на чемпионатах мира, заняв 18 место на средней дистанции. И наконец, Ксения сполна реализовала себя на длинной трассе, выполнив норматив "мастера спорта международного класса". Впервые в своей карьере она взошла на личный пьедестал чемпионата мира, заняв пятое место.

Смена лидеров в сезоне 2005 года произошла, что же нас ждет дальше?

Возможно к 2006 и наверняка к 2007 году подрастет молодое, еще более амбициозное поколение, которое, общаясь со "старыми", более опытными спортсменами, как губка впитывает атмосферу мировых форумов, и им понравится этот праздник спорта. А это самый главный залог нашего движения вперед к победам. Но и "старая гвардия" еще в строю и наверняка постараится вернуть себе утраченные позиции в российском и мировом "табеле о рангах".

В мире нет непобедимых кумиров, нельзя самому себя ограничивать "внутри". **"Скрытые мотивы в действии"** – это то, без чего не бывает чемпионов. Сейчас во всех видах ориентирования эмоциональный накал у элиты достиг такой высоты, что амбиции стали равны олимпийским. Остается решить формальные вопросы, чтобы "запреты" не влияли на результаты, а правила были единими для всех участников.

Будем ждать новых побед от наших спортсменов.

Александр Иванов,
ст. тренер сборной команды России
по ориентированию на велосипедах,
Московская обл., п. Ватутинки

На Чемпионате мира по ориентированию на велосипедах, прошедшем в словацком городе Банска Бистрица (Banska Bystrica) с 5 по 11 сентября, Михаэла Гигон подтвердила свой чемпионский титул на средней дистанции, с успехом завоеванный в прошлом году на чемпионате в Австралии. На длинной дистанции она заняла четвертое место, и это ее лучший результат в этом виде на чемпионатах мира на данный момент. **Михаэла обсудила с Хансом Коларом свое видение этого чемпионата и свои планы на будущее.**

– Михаэла, как ты оцениваешь прошедший чемпионат?

– На этот чемпионат я ехала с большими ожиданиями, чем в прошлом году. На средней дистанции меня одолевали нехорошие предчувствия, так как я допустила несколько ошибок. Когда же я приехала к финишу и узнала, что лидирую, то была удивлена и обрадована одновременно. В эстафете я была расстроена дисквалификацией нашей команды, но все равно, это не стало для меня большим ударом, так как одна медаль у меня уже была. Вот мои подруги по команде Соня Цинкл и Ники Зенфт были действительно разочарованы, поскольку это был их единственный шанс завоевать медаль. На длинной же дистанции мне, наоборот, казалось, что у меня все отлично, что это мой суперзаезд, и только после финиша я узнала, что это совсем не так. В целом, я довольна своими результатами: золотая медаль – это вообще нечто сумасшедшее, четвертое место – тоже не плохо, к тому же теперь я знаю, на что способна в следующем году.

– Давили на тебя твои ожидания и ожидания других людей? Ведь ты защищала свой титул.

– Не знаю, но в какой-то степени такое давление нужно. Если я думаю, что гонка не очень важна, меня легко победить.

– Чем отличался этот чемпионат от других?

– Это был первый чемпионат, на котором можно было ездить по лугам и нести велосипед через лес, что дало мне определенное преимущество, так как я уже привыкла ездить по таким правилам во время чемпионата в Чехии. Соревнования становятся при этом не только более интересными, но и в чем-то более близкими ориентированию бегом. В этом заключалось еще одно мое преимущество: в то время как другие концентрировались на ориентировании по дорогам, я, как спортсменка, пришедшая из ориентирования бегом, привыкла хорошо ориентироваться на местности и думать немного по-другому. Местность была крутой, чего стоил один трехкилометровый подъем с набором высоты 250 метров.

– А как ты видишь дальнейшее развитие своей карьеры?

– Надеюсь, что благодаря этой победе я обеспечила себе еще один год в национальной армии, и полагаю, что в ближайшие два года буду интенсивно заниматься ориентированием на велосипедах, ориентируясь, прежде всего, на Чемпионат мира 2007 г. в Чехии. Это для меня даже более серьезная цель, чем Чемпионат мира 2006 г. в Финляндии, поскольку финок на их род-

Козырь Михаэлы Гигон – средняя дистанция

Интервью с чемпионкой мира на средней дистанции 2004 и 2005 гг. Михаэлой Гигон

ной местности победить практически невозможно. В прошлом году я достаточно хорошо проехала в Финляндии, и все равно у меня не было практически никаких шансов. В 2006 году будут очень напряженные гонки, но, тем не менее, я попробую. Чехия же для меня практически родной дом, и до этого чемпионата я буду усиленно тренироваться, однако когда-нибудь мне все же придется снова начать учебу.

Михаэла Гигон рассказала о ходе гонок

– Еще до начала соревнований было известно, что большая часть набора высоты – на пути от старта до первого КП. Перед стартом до меня дошли слухи о том, что женщины едут до пункта около 20 минут, а мужчины – 16. И действительно, там оказалось 250 метров подъема на одном перегоне. Я заезжала на эту гору так, будто это была последняя гора в моей жизни, после этого две трети пути были совсем никакой и надеялась, что я уже наверху. Однако это было не так. На деле оказалось, что я свернула с дороги направо на два луга раньше и затолкала свой велосипед в гору лишь для того, чтобы на ней понять, что это не та вершина. Прекрасное начало на самом главном соревновании сезона...

На первом КП я увидела вдалеке стартовавшую за четыре минуты до меня спортсменку из России Анну Воробьеву и украинку Анну Фюзи, стартовавшую за две минуты до меня. Значит, моя ошибка была не такой уж роковой. Полный вперед. Дорога ко второму КП шла под гору, и большую часть пути я не

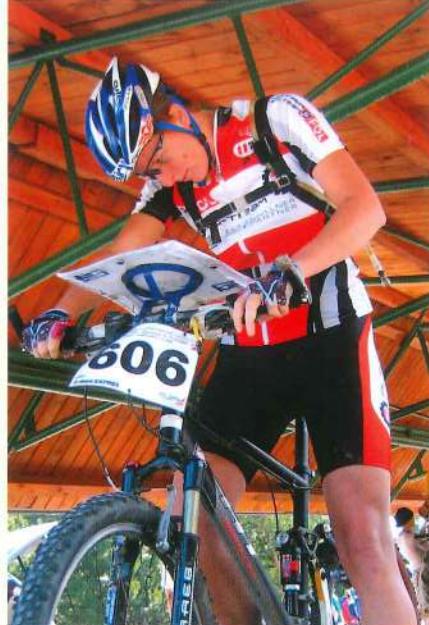
знала, где нахожусь. Когда я догнала Анну, то подумала, что она ошиблась и свернула не у того луга. Но оказалось, что ошиблась я, правда, на этот раз я уехала не так далеко. Дальше я ехала лучше. На перегоне со второго на третий КП показала лучшее время. К четвертому КП я выбрала не самый удачный вариант, но, по крайней мере, ехала туда с хорошим настроем. На пути к пятому КП очень злилась на себя, так как поняла, что сразу же после четвертого пункта поехала по неверной дороге. Однако последующий анализ показал, что мне повезло и мой «случайный» вариант оказался выигрышным.

На 7 КП я долго выбирала вариант движения, но зато выбрала хороший путь. Я догнала Анну Фюзи и чешку Хану Ла Карбонара, хотя они ехали в очень быстром темпе. Вместе мы поехали еще быстрее, в конце концов мы были уже почти у цели, впереди оставался один подъем на гору.

Когда на финише я услышала, что лидирую, то была удивлена, помня о своем не слишком удачном старте. Потом я начала дрожать и нервничать, но утешала себя тем, что на второй части дистанции мне удалось исправить свои ошибки. В итоге я победила.

Михаэла Гигон победила с результатом 69:42, серебро досталось Кристиане Шаффнер-Ребер (Швейцария), проигравшей ей 35 секунд, а бронза – Рамуне Арлускене (Литва), приехавшей с отставанием в 1:23 минуты.

– После вынужденного дня отдыха из-за дисквалификации в командном зачете к старту длинной дистанции я пришла, полная



Михаэла Гигон

сил. К тому же стартовый протокол казался мне удачным: за три минуты до меня стартовала серебряная медалистка на средней дистанции Кристиана Шаффнер из Швейцарии, за шесть минут Хана Ла Карбонара. После гонки, когда я приехала к финишу, у меня было очень хорошее предчувствие: я не ошиблась и ехала при этом очень быстро. Но результаты меня неприятно удивили – я заняла четвертое место и проиграла две минуты победительнице Паиви Томмоде из Финляндии. Второй пришла Антие Борнак, третьей – чемпионка мира прошлого года – Анке Данновски (Германия), обогнавшая меня всего на 17 секунд. Проанализировав дистанцию, я поняла, что проиграла, выбрав неправильный вариант на седьмой КП.

Крутых подъемов до первого КП на этот раз не было, но взамен был трехкилометровый перегон, где самый быстрый путь пролегал не по дороге, а через луга. На пути к третьему КП я потеряла немного времени – хотя и старалась внимательно смотреть, не увидела нужную дорогу, мне пришлось проехать по лесу метров сто, пока не нашла другую. То, что я просмотрела возможный вариант движения вокруг горы, поняла только в процессе езды. Следующие три КП нашла достаточно успешно и при подъеме в гору размышляла, как подойти к выбору варианта на длинном перегоне к седьмому КП. Преодолев крутой подъем, я решила выбрать обездной путь через 4КП, где не должно было быть больших подъемов. Однако после детального изучения карты день спустя, я пришла к выводу, что выбранный мною вариант был не только длиннее остальных, но на нем было столько же подъемов, сколько и на других... Во время соревнований я об этом не думала, была уверена, что выбрала прекрасный вариант. Уже после гонки я обнаружила, что и на девятый КП был более удобный вариант вокруг горы по равнине, но большинство участниц его не заметили.

Михаэла Гигон, Ханс Колар, Вольф Еберле, «FOL Orientierung», № 3, 2005
Перевод с нем. Елены Чернышевич.



Путь нового чемпиона

Интервью с победителем Чемпионата мира по ориентированию на велосипедах в Словакии на длинной и средней дистанциях Русланом Грицаном

– Руслан, ты успешно выступаешь в лыжном ориентировании, в 2005 г. стал чемпионом мира по ориентированию на лыжах. Что привлекло тебя в ориентирование на велосипедах, что дает тебе этот вид спорта?

– Мне всегда нравилось кататься на велосипеде. Наверное, это самое главное. Еще одно: тяжело все время готовиться только к одному сезону, летом постоянно делать монотонную работу. Чтобы разнообразить свои тренировки, я стал кататься на велосипеде. Постепенно, по мере развития ориентирования на велосипедах, я им увлекся. Первый горный велосипед у меня появился в 1998 году. Зимой в Кирове я выиграл Первенство России. Там был приз – мопед. Я поменял его на велосипед, с этого момента на нем и катался. Сейчас для меня ориентирование на велосипедах – это и подготовка к зимнему сезону, и самостоятельный вид ориентирования. Если к нему серьезно не подходить, не будет и серьезных результатов. Одновременно оно очень полезно при подготовке к ориентированию на лыжах. Во-первых, это физическое развитие, укрепление ног. Во-вторых, постоянная соревновательная практика на больших скоростях. Интересное ориентирование.

– Расскажи немного о своей спортивной карьере.

– Где-то в четвертом классе к нам в школу пришли два тренера – А.Я. Масный и А.П. Еремин и стали агитировать заняться лыжами. Со-блазнили поездками за границу. Двое моих друзей записались, записался и я. На занятиях бегали кроссы вокруг Кузьминских прудов, километров по десять, часами играли в футбол, который я не очень любил. Параллельно я увлекся резьбой по дереву и подумывал о том, не бросить ли тренировки. К тому же я хорошо выступал в лыжных гонках, но наши тренеры стали брать нас на ориентирование. Оно не получалось, а проигрывать я не любил. Тренеры, видно, заметили эти настроения и отдали меня и Сергея Осипова в группу Натальи Валентиновны Морсановой. Там пришлось ос-

воить правило: «Не беги быстрее, чем думает голова». Мы много работали с картами. По пути домой я пытался вспоминать дистанцию, лес, и постепенно ко мне пришло особое сознание ориентировщика. До 18 лет я выступал и в ориентировании бегом, и в ориентировании на лыжах одинаково успешно. Но в 1998 году намечался Чемпионат мира по лыжному ориентированию среди юниоров в Туле, и мы с Сергеем стали упорно готовиться к нему еще за два года. Мы уверено отбирались в сборную и показали хорошие результаты (Руслан стал чемпионом мира в спринте и на классической дистанции – от ред.). С 1999 года я ежегодно отбирался в национальную сборную и участвовал в Чемпионатах мира. Через шесть лет, в 2005 году, я выиграл свою первую личную золотую медаль на Чемпионате мира по ориентированию на лыжах в Леви.

– Как ты готовился к Чемпионату мира по ориентированию на велосипедах в этом году?

– Велосипедный сезон начался сразу после Леви. До этого я к велосипеду очень серьезно не относился, поскольку еще не был показан максимально возможный результат в ориентировании на лыжах, и я боялся что-либо упустить. В основном моя подготовка была сосредоточена «на зиме». Мы с моим тренером, Н.В. Морсановой, еще в Австралии решили, что если зима 2005 пройдет удачно, мы будем серьезно готовиться к Словакии. Посмотрев в Австралии на моих соперников, Наталья Валентиновна поняла, чего мне не хватает (в Австралии я был десятым на средней дистанции). Одновременно мы поняли, что показываемые мировыми лидерами результатов можно достичь. После чемпионата мира в Леви три четверти своих тренировок я стал посвящать подготовке к ориентированию на велосипедах и одну четверть – лыжной подготовке.

– Какие слабые места в своей подготовке ты увидел?

– Мне нужно было немного улучшить физическую форму и отработать некоторые аспекты ориентирования. В особенности выбор вариантов. В основном же не хватало техники передвижения на велосипеде: стремительности, быстроты.

– Расскажи о дистанциях в Словакии. Было ли для тебя на них что-то новое, неожиданное, необычное?

– На сборы мы с моим тренером посмотрели все, что нас ожидает. Какие проблемы, что нужно для их решения. На Чемпионате мира для меня все было предсказуемо. Наверное, это и предопределило мое хорошее выступле-

ние. Словакию от других стран, где мне довелось ездить, отличают горы: большие подъемы и спуски. Это отражается на выборе вариантов – к нему надо подходить очень внимательно. Реализация уже не так сложна. Другая особенность: были разрешены подрезки по полям (во Франции и в Австралии движение вне дорог запрещено – от ред.), при этом – только по склоненным, обозначенным темно-желтым. Светло-желтым нарисовали засеянные поля – на них вообще нельзя было выходить (даже бегом с велосипедом на плече, что разрешено в лесу). Надо было оценивать, где выгодно резать – где не выгодно. Да и двигаться по полям на велосипеде тоже не просто: спуски, подъемы. Надо учиться.

– Средняя дистанция была твоим первым успехом...

– На сборе непосредственно перед Чемпионатом мира я хорошо тренировался. На полигоне провел скоростную 15-минутную тренировку. Она привела меня в окончательную форму. Обычно я в первый день бегу хуже, чем во второй. Поэтому я решил, что нужно сделать так, чтобы первая дистанция была уже как бы вторым днем. Перед средней дистанцией пугала информация, что со старта будет очень большой подъем. И действительно, на первом КП мы ехали 15 минут в гору, в которую надо было терпеть, ехать «на зубах». Дистанция проходила вблизи города, там очень развита дорожная сеть. Надо было тщательно выбирать варианты, и с реализацией возникали сложности: все время вверх-вниз, очень много заборов, дач.

На средней дистанции постоянно надо двигаться на высокой скорости, и я заранее настраивался на жесткую работу. Наверное, у меня так и получилось. Мой результат лично для меня оказался сюрпризом. Я рассчитывал побороться за хорошее место, но о победе не думал, так как до этого в ориентировании на велосипедах серьезных стартов не выигрывал. К тому же было неизвестно, как готовы другие участники. Очень мало было спортсменов, приехавших на предчемпионат, это меня удивило. Все готовились отдельно – французы тренировались в своих горах, итальянцы – в своих. Очень сильные финны тоже не приезжали.

– Почему возникли сомнения в корректности твоих действий на одном из перегонов?

– И наши ребята, и иностранные спортсмены подходили ко мне после финиша и спрашивали, как я ехал перегон. Всем было удивительно, что я на нем выиграл 37 секунд. Я его действительно прошел на очень большой скорости: во-первых, до этого был довольно простой перегон со спуска, на котором я проработал следующий, во-вторых, в этом месте дистанция проходила по полигону, я там много раз ездил, и мне каждый поворот был знаком. В-третьих, я немного расслабился и не работал со следующим перегоном. У меня не был готов вариант, и сразу после отметки я остановился и секунд 20 думал. Микки Тервала выиграл у меня здесь 2 минуты.

30

Тренировочный процесс Руслана Грицана в сезоне 2005 г.

Апрель	УТС, Кисловодск Соревнования, Финляндия	14 дней
Май	УТС, Кисловодск Соревнования, Москва	12 дней
	Соревнования, Санкт-Петербург	
Июнь	УТС, Санкт-Петербург УТС, Словакия (с участием в предчемпионате мира)	10 дней
Июль	УТС, Остров Соревнования, Нижний Новгород	20 дней
Август	Соревнования, Тольятти УТС, Словакия, Чехия (с участием в стартах мирового ранга)	20 дней

Итого: 3000 км на велосипеде
Из них 1500 км с картой



Руслан Грицан на сборе в Словакии

и лишь затем нагрузка идет на колеса. На поворотах принцип движения такой же, как на автомобиле: тормозить надо заранее, а сам поворот проходить без торможения. Очень часто спортсмены едут в контролируемом заносе. Со стороны это смотрится страшно, но на самом деле они чувствуют себя уверенно, главное – практика. На спусках надо центр тяжести переносить назад, чтобы в критической ситуации тебя не бросило через руль. С центром тяжести при движении на велосипеде вообще надо активно работать. При прохождении препятствий центр тяжести – посередине велосипеда, на спуске – сзади, на подъемах – центр тяжести практически над передним колесом. На подъемах есть еще одна особенность – при переносе центра тяжести вперед нельзя разгружать и заднее колесо, иначе оно начнет проскальзывать. Секрет в том, что все приемы надо делать на автомате. Особенно это важно для ориентировщика. Если у участника кросс-кантер есть возможность над этим задуматься, то ориентировщик должен полностью концентрироваться на ориентировании.

– Когда играет роль грамотное переключение скоростей?

– На подъемах, потому что на спуске всегда можно переключиться. А на подъеме, если до него не переключиться, то во время подъема не всегда есть такая возможность. Надо реально оценивать свои возможности и понимать, на какой передаче ты можешь заехать, перед подъемом включить эту передачу и на ней работать.

– Проводишь ли ты специальные тренировки по совершенствованию техники движения на велосипедах?

– Да, но их объем не такой большой. Это в основном вторые тренировки, разгрузочные, восстановительные. Я ищу новые спуски, подъемы – небольшие (чтобы не было сильной физической нагрузки), но с интересным рельефом, интересными препятствиями. Я пытаюсь учиться эти препятствия преодолевать. Кроме того учусь быстро залезать на велосипед, спрыгивать с него, разворачиваться. Иногда приходится на дистанции речки пересекать вброд, в подъем забегать с велосипедом на плече – все это пробую. Однако большую



Андрей Корнов и Руслан Грицан



Тренировка с картой на тренажере

часть своего тренировочного времени я трачу на работу с картой.

— Как ты работаешь с картой на дистанциях ориентирования на велосипедах? Используешь ли движение по памяти или же обращаешься к карте на каждом перекрестке?

— В ориентировании на велосипедах очень много общего с ориентированием на лыжах. Вначале надо выбрать вариант, затем грамотно и быстро его реализовать. В велоориентировании самое главное — рельеф и качество дорог. Это и надо оценивать прежде всего. Еще одна особенность ориентирования на велосипедах — обращаться к карте получается реже, чем на лыжах. Зимой можно смотреть в карту практически в любом месте, даже на спуске, на велосипеде на спуске в карту смотреть нереально — во-первых, гораздо выше скорость, во-вторых, карта находится на руле, а руль тряется — все равно ничего не разглядишь. Надо специально находить моменты, чтобы поработать с картой — на ровных, гладких участках дорог. В зависимости от дорожной сети я «фотографирую» больший или меньший кусочек дистанции и прохожу его по памяти. В основном, три-четыре-пять перекрестков я могу запомнить. Если возникает чувство неуверенности, я обращаюсь к карте. Этую систему «точняющих взглядов» я принес из ориентирования на лыжах. Зимой я даже отрабатывал ее специально.

— Все спортсмены на дистанциях рано или поздно сталкиваются с проблемами с велосипедом. Как долго ты меняешь проколотую камеру?

— Первый инцидент с проколотой камерой случился со мной в Австралии. До этого я ни разу на дистанции не пробивал колесо. Я потратил на смену 7 минут и занял почетное 32 место, а до этого шел девятым. Поэтому перед Словакией я решил серьезно подготовиться. Два вечера, правда, в домашних условиях, я тренировался снимать и надевать колесо в перчатках и шлеме. Я начал с 6.30 и закончил на 1.40. Ориентиром был чех Ригл, о кото-

ром говорят, что он меняет колесо за 1.30. Я заметил, что Ригл на дистанцию возит с собой чуть надутую камеру в заднем кармане велокофты. Когда камера сдута, ее тяжело засунуть в покрышку, а немного надутую — легче. Теперь я тоже камеру немного надуваю, перевязываю ее резинкой и кладу в задний карман кофты.

— Какие поломки чаще всего случаются на дистанции?

— Их три: прокол колеса, поломка цепи и поломка «петуха». Надо возить с собой запасной «петух» и уметь его ставить. Для цепи нужен специальный инструмент — выжимка, этот ремонт немного сложнее. Наверное, все это тоже нужно специально отрабатывать, но я таких тренировок не проводил. У нас в клубе у детей много велосипедов, я их постоянно чиню. Думаю, этот опыт мне поможет.

— Ты многое можешь починить сам?

— В домашних условиях, когда есть инструменты, я могу перебрать весь велосипед, кроме передней вилки с амортизатором. Все остальное я могу собрать, поменять, поправить.

— Всегда ли рационально самому чинить свой велосипед на дистанции, или имеет смысл сойти при существенной поломке?

— Если до финиша далеко, а велосипед

окончательно сломан, конечно, надо сходить. Но если до финиша 2 км, надо брать велосипед на плечо и бежать на финиш. Мелкие же поломки надо устранять. В Нижнем Новгороде на длинной дистанции у меня за 2 км до финиша порвалась цепь. Выжимки у меня с собой не было, и я бежал до финиша. Проиграл около двух минут на этих перегонах, но, в итоге, получилось, что эту дистанцию я выиграл. Мне хватило отрява, полученного на первой части дистанции.

— Чем ты занимаешься помимо ориентирования? Есть ли у тебя хобби?

— Я люблю все делать своими руками, люблю работать с деревом — с детства увлекался резьбой по дереву. Еще люблю инструменты, люблю делать ремонт, что-то чинить, создавать. Дома сделал сауну. Я не только тренируюсь, но и работаю. Вожу клубный автобус, ремонтирую его, занимаюсь с детьми.

Победу делает не только спортсмен, но и его тренер. Как увидеть талант и помочь ему раскрыться? Как создать базу для выдающегося результата? Об этом мы поговорили с тренером Руслана Наталией Валентиновной Моросановой.

— Как вы считаете, какие в характере Руслана и в его спортивной подготовке есть сильные стороны, позволяющие ему показывать такие высокие результаты?

— Я читала одну статью о том, как в центральной физиологической лаборатории в Москве проходят обследование ведущие лыжники. Результаты показывают, что довольно много спортсменов (15-20) обладает одинаковыми очень высокими функциональными возможностями. Но кто-то из них становится олимпийским чемпионом, а кто-то просто остается сильным лыжником. Когда у врача, который давно работает в этой лаборатории, спросили, что же отличает олимпийского чемпиона от всех остальных, он сказал, что по кардиограмме этого не скажешь. Просто кто-то умеет терпеть больше других. У кого-то

бойцовский характер. Я с этим абсолютно согласна. Кроме того, для ориентировщика важно умение контролировать ситуацию в кульминационные моменты. Одни умеют выигрывать второстепенные старты, но не могут сбрасываться на главные, боясь их. Другие умеют сбрасываться именно на главный старт сезона. Нужны сильная нервная система и умение концентрироваться. Именно это отличает спортсменов самого высокого уровня.

— Вы тренируете Руслана с подросткового возраста. Как тренер замечает «талантливого ребенка»? Насколько можно заранее предсказать, из кого получится чемпион?

— Есть два показателя. Первый, формальный, — строчка в протоколе. Когда ребенок начинает все выигрывать по своей группе. В 10, 12, 14, 16, 18, 20 лет он все выигрывает и выигрывает. Второй: смотришь на поведение и видишь — яркая, энергичная личность, увлеченная почти до фанатизма делом, которым занимается. Даже без первых мест в протоколе можно сделать ставку на такого человека. Если же эти два параметра совпадают — это 100% попадание. С Русланом было именно так.

— Чему был посвящен тренировочный сбор перед Чемпионатом мира? Какие там решались задачи?

— Перед самым Чемпионатом мира мы поехали в Словакию на 20-дневный сбор в снятый коттедж в горах на высоту 1300 метров. Там было все, что нужно для жизни. Рядом была карта, на которую мы ездили на своем автобусе. Может быть, если бы на сбор приехала большая, дружная команда, эффект был бы сильнее. Я предлагала ребятам поехать на сбор вместе, но к нам никто не присоединился. В начале сбора мы поняли, что если будем просто кататься по местности, то не сделаем никаких конкретных выводов, как выбирать путь. И каждый раз эту задачу надо будет решать заново. Поэтому мы поставили цель подвести под это некоторую математическую определенность. Мы очень большое внимание уделяли планированию и анализу тренировок. Каждый перегон был задуман с умыслом. Мы засекали время не только на перегонах, но и на разных участках перегона. Движение в гору, с горы, по узкой дороге, по широкой дороге. Все это мы свели к цифрам и сделали математические выкладки. В результате, стало возможно понимать, чего будет стоить движение тем или иным вариантом: справа по таким-то дорогам Руслан проедет перегон за 7.30, а слева по другой цепочке дорог — за 6.45. Методика кажется сложной, но когда спортсмен ее осваивает, все становится легко. После 12 дней в Словакии за неделю до Чемпионата мира мы поехали на соревнования мировой серии в Чехию. Там выступала вся чешская сборная и еще несколько ведущих спортсменов, включая прошлогоднего чемпиона мира австралийца Эдриана Джексона (который и выиграл старты мировой серии). Соревнования послужили тестом — готов ли Руслан, все ли в его подготовкебалансировано? Два раза Руслан был вторым. Результаты показали, что он готов, но надо проделать дополнительную скоростную работу. Мы ее проделали. И начался Чемпионат мира. Итоги известны.

Беседовала Юлия Белозерова,
г. Москва

Чемпионат России Спортивное ориентирование на велосипедах

Нижний Новгород, 31 июля — 6 августа 2006 г.

Соревнования пройдут в городской черте Нижнего Новгорода — в зоне отдыха Щелоковский хутор. Размещение участников планируется в Школе Олимпийского Резерва. Расстояние от места проживания до мест стартов от 1 до 4 км.

Местность соревнований — среднепересеченная, овражистого типа, с перепадом на одном склоне до 75 метров. Дорожная сеть развита хорошо, проезжаемость дорог и тропинок от хорошей до средней, грунт глинистый.

Будут использоваться карты масштаба 1:15000 и 1:20000, сечение рельефа 5 м. Система отметки: SportIdent.

Программа:

31 июля

модельная тренировка

1 августа

спринт

2 августа

длинная дистанция

3 августа

модельная тренировка

4 августа

эстафета

5 августа

классическая дистанция

Заявки присыпать по адресу:

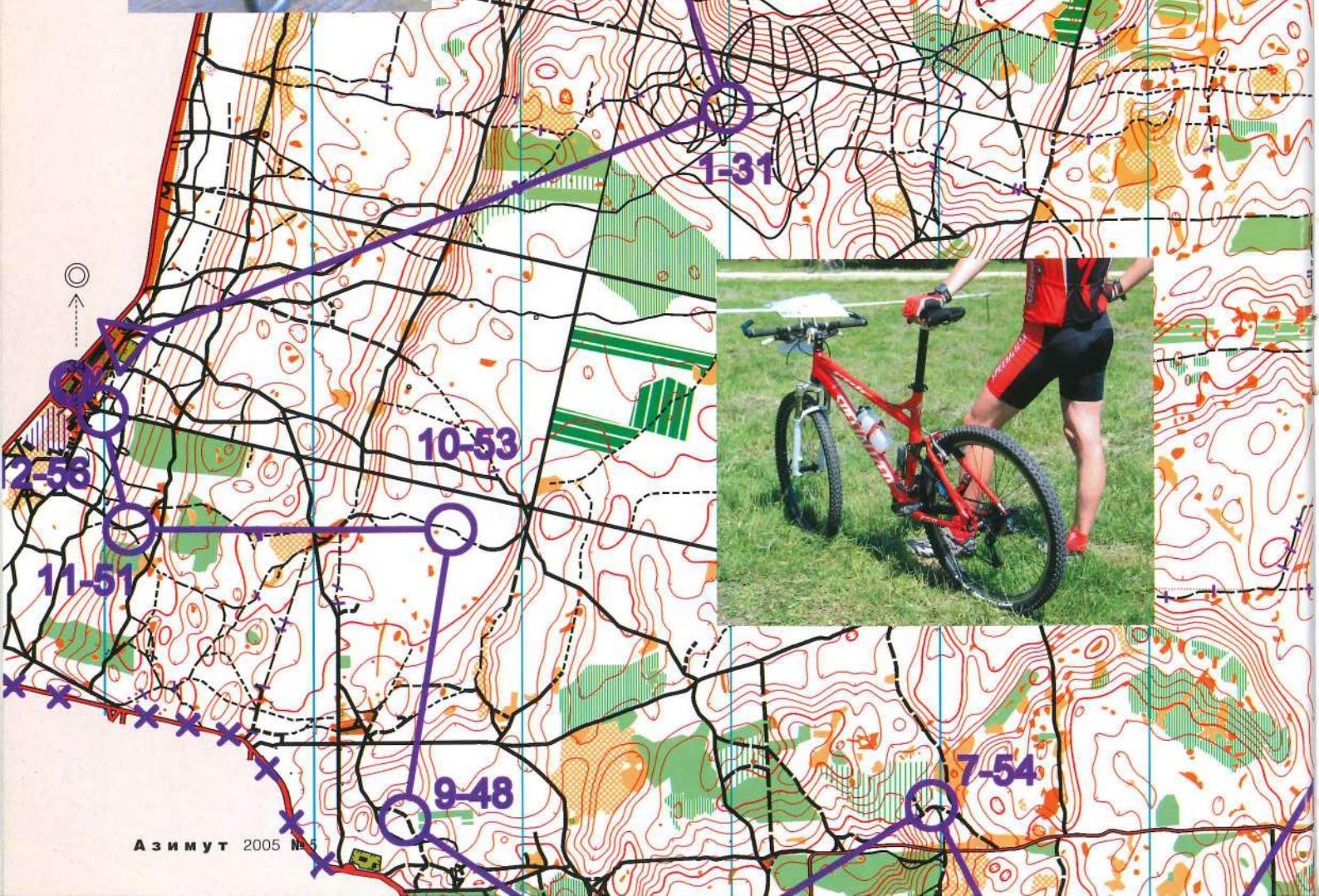
603146, г. Нижний Новгород, ул. Юбилейная, д. 35, СДЮШОР-12.

E-mail: sorient@rol.ru



Чемпионат России. Тольятти. Классическая дистанция МЭ

Масштаб 1:20 000
Н 2,5 метра



Азимут 2005 №5

Чемпионат России – дело семейное



Чемпионат России 2005 года по велоориентированию «уехал» за тысячу километров от Москвы, в город Ставрополь на Волге. Современное название – Тольятти, столица отечественного автопрома, город автомобилей «Жигули».

На берегу Жигулевского моря в гостеприимном оздоровительном лагере «Бригантина» с 3 по 8 августа разместилась вся российская «велотусовка». Второй раз Тольятти принимал у себя столь масштабные соревнования по велоориентированию. Опыт прошлогоднего Первенства России пригодился как нельзя кстати.

В 2005 году к проведению соревнований было привлечено уже большее количество людей. Но в первую очередь, в организацию этого чемпионата включилась вся семья Лысенковых, а также возглавляемый ими клуб спортивного ориентирования «Абрис»:

отец – Лысенков Сергей Иванович, директор, главный судья и комментатор соревнований;



мама – Лысенкова Надежда Степановна, организатор комендантской службы и службы антидопингового контроля;

старший сын Алексей – участник соревнований (серебряный призер этого чемпионата в эстафете);

младший сын Александр – основной рисовщик велокарты чемпионата;

племянница Екатерина Шешунова – главный секретарь и специалист по работе с компьютером и электронной системой «SportIdent».

Александр Лысенков под руководством опытных наставников Сергея Скрипко (г.Томск) и Алексея Мурзина (г.Самара) два месяца трудился над созданием первой в своей жизни велокарты. 22 квадратных километра – хорошая школа для начинающего рисовщика.

Надо сказать, что на этом чемпионате многое было впервые.

Впервые в корректировке велокарты использовалась GPS-технология, совмещенная с программой OCAD-9.

Впервые на территории лесопарка г.Тольятти в судействе соревнований по ориентированию использовалась система электронной отметки «SportIdent».

Впервые спортсмены-VELOориентировщики награждались медалями и грамотами Росспорта, как и во всех других видах спорта на территории Российской Федерации.

Впервые награждение спортсменов-VELOориентировщиков проводил олимпийский чемпион по велоспорту Анатолий Яркин.

После проведения этих соревнований на карте нашей страны появился новый «велорегион», способный принять и организовать соревнования и учебно-тренировочные сборы любого масштаба, с новой велокартой общей площадью 36 км и уникальной с точки зрения велориентирования местностью. А в городе Тольятти появилась своя система электронной отметки «SportIdent». И все это стало возможным, благодаря участию в этих соревнованиях местных спортсменов-спонсоров. Можно сказать, что в регионе произошел качественный скачок в организации и проведении будущих соревнований. Возможно, это новая форма организации спортивного мероприятия, когда на местах кроме усталости организаторов остается еще и материальная база с новейшими техническими средствами.

Душевые усилия, вложенные семьей Лысенковых в организацию и проведение чемпионата по велоориентированию, «окупились» сторицей.

...И еще несколько цифр Чемпионата России 2005 года по ориентированию на велосипедах:

– в соревнованиях приняли участие

96 спортсменов;

– 8 человек впервые выполнили норматив «мастер спорта России»;

– 12 мужчин и 11 женщин стали победителями и призерами чемпионата;

– 20 юношей и юниоров и 12 девушек и юниорок стали победителями и призерами Первенства России.

Ал. Аксенов,
спец. кор. газеты
«Спортивное обозрение г. Тольятти»

Место	Мужчины	Женщины
Спринт 04.08.05		
1	Корчагин Виктор	24.34
2	Грицан Руслан	26.58
3	Сысоев Павел	27.06
Длинная 05.08.05		
1	Корчагин Виктор	1:47.01
2	Журкин Максим	1:50.56
3	Корнев Андрей	1:56.27
Классика 07.08.05		
1	Грицан Руслан	45.46
2	Фолифоров Антон	45.54
3	Корчагин Виктор	46.29

Место	Юниоры	Юниорки
Спринт 04.08.05		
1	Желомонов Антон	31.45
2	Иванов Александр	32.08
3	Калинин Максим	36.17
Длинная 05.08.05		
1	Калинин Максим	1:40.13
2	Желомонов Антон	1:44.08
3	Логашов Александр	1:49.13
Классика 07.08.05		
1	Шевелев Александр	45.21
2	Желомонов Антон	46.59
3	Логашов Александр	47.59

СОРЕВНОВАНИЯ

4-й Чемпионат мира по ориентированию на велосипедах

Йонсун, Финляндия, 9–14 июля 2006 г.

Соревнования будут проходить параллельно с традиционными финскими многодневными соревнованиями Fin5.

Программа:

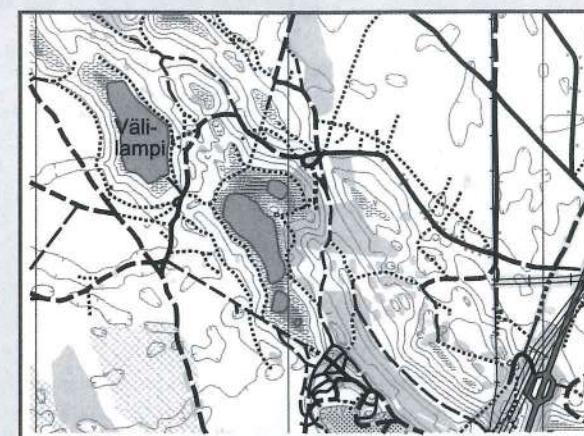
8 июля	Прибытие. Модельная тренировка	12.00–18.00
9 июля	Встреча представителей команд	19:00–20:00
10 июля	Квалификация на длинную дистанцию	10:00–14:00
11 июля	Встреча представителей команд	18:00–18:45
12 июля	Церемония открытия	19:00–20:00
13 июля	Средняя дистанция	10:00–13:00
	Церемония награждения	19:00–20:00
14 июля	Свободный день	
	Встреча представителей команд	18:00–18:45
15 июля	Длинная дистанция. Финал	10:00–14:00
	Встреча представителей команд	18:00–18:45
16 июля	Церемония награждения	19:00–20:00
17 июля	Эстафета	10:00–13:00
	Церемония награждения и закрытия соревнований. Банкет	19:00–22:00



Правила:

Чемпионат мира 2006 года по ориентированию на велосипедах будет организован по правилам, разработанным ИОФ для ориентирования на велосипедах в 2004 г.

На длинной дистанции не будет финала В. Съезжать с дорог и ездить по лесу разрешено.



Местность

Квалификация на длинную дистанцию. Lehmonharju

Местность среднепересеченная, с крутыми склонами, перепад высот до 40 метров. Дорожная сеть развита слабо. Дороги хорошо проезжаются, иногда встречаются песчаные участки. Лес незаболоченный.

Средняя дистанция. Lykynlampi

Местность слабопересеченная, но возможен перепад высот до 40 метров. Дорожная сеть развита хорошо. Дороги великолепно проезжаются, иногда встречаются песчаные участки. Лес незаболоченный.

Длинная дистанция. Финал. Parnavaara

Местность различная: скалистые горы с узкими тропами сменяются районами с большим количеством низин, троп и дорог, частично песчаных. Перепад высот до 70 метров.

Эстафета. Parnavaara

Большая часть дистанции пройдет по району с большим количеством низин, троп и дорог. Лес незаболоченный. Перепад высот 30 метров.

Открытые соревнования

Одновременно с Чемпионатом мира в рамках крупнейшей финской многодневки Fin5 пройдут открытые соревнования по ориентированию на велосипедах. Принять участие в многодневке Fin5 бегом и на велосипедах могут спортсмены в возрастных группах от 9 до 80. Официальным представителем оргкомитета Fin5 в России является турфирма «Аэроотрэвел». Заявки на поездку с максимальной скидкой принимаются до 25 февраля по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Чайковского, 34. Аэроотрэвел клуб, (812) 719-63-85, sport@aerotravel.ru



Карты:

Дисциплина

Масштаб

Сечения рельефа

Квалификация на длинную

1:15 000

5 метров

Средняя дистанция

1:10 000

5 метров

Длинная дистанция

1:15 000

5 метров

Финал

1:10 000

5 метров

Эстафета

1:10 000

5 метров

Дистанции:

Дисциплина

Группа

Время победителя

Длина

Средняя

Ж

40–50 мин.

14 км

на длинную

М

50–60 мин.

18 км

Квалификация

Ж

40–50 мин.

12 км

на длинную

М

50–60 мин.

16 км

Длинная

Ж

70–85 мин.

28 км

дистанция

М

90–105 мин.

40 км

Финал

Ж

40–45 мин./этап

10–12 км/этап

Эстафета

М

45–50 мин./этап

13–15 км/этап

Система отметки

Отметка производится по системе EMIT. Оборудование предоставляет организаторы.

TISA – ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ЛЫЖИ

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



AIR TEC

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

Power Edge

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

Ultra Finish

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

RaceBase

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



Представительство в Москве:

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

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

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

www.tisa.ru

TISA

Вокруг Монблана. Ориентирование «нон-стоп»

Чемпионат мира по приключенческим гонкам

Осенью 2005 года российская команда впервые приняла участие в Чемпионате мира по приключенческим гонкам. Команда преодолела 570 км с набором высоты в 24 км за шестеро суток. Во время дистанции участники побывали в трех странах: Швейцарии, Франции и Италии. О приключенческих гонках и об этом чемпионате журналу «Азимут» рассказал капитан команды Russia 1 Иван Кузьмин.

— На Чемпионате мира вам пришлось проходить 20-40 километровые этапы ориентирования (треккинга), ездить на велосипеде, на роликовых коньках, гребти на каное, рафтах и морских каяках, залезать на скалы, работать с веревками. Были ли вы готовы ко всему?

— В нашей команде было три ориентировщика: Юрий Бородулин, Анна Бурлинова и я, Иван Кузьмин. Четвертым был бывший лыжник и мой коллега по работе Николай Припускаев. Мы все, кроме Ани, участвовали в 2005 году в Кубках мира в Андорре и Швейцарии. В Андорре мы прошли 257 км с 10 000 метров подъема. И все-таки мы были не готовы к такому перепаду высот, какой ждал нас на Чемпионате мира. Это практически три Эвереста, причем не из базового лагеря, где надо пройти 3000 метров до вершины, а от самого-самого моря. И еще три раза вниз. Смотришь на карту — не охватываемо. Как дойти? К этому нельзя быть готовым, как впрочем, и к тому, чтобы пройти 250 км. Конечно, у команд, в которых хотя бы один участник проходил такую гонку, было колоссальное преимущество. Они знали, что и как, могли что-то рассчитать. Участвовала в семидневной гонке в Чили моя жена Александра. Из-за беременности она не выступала на этом ЧМ, но была нашим ассистентом. Ее опыт нам здорово помог.

Нашей сильной стороной было ориентирование, особенно ночное. Для многих команд ориентирование ночью вызывало большие трудности, их «куносило» по склонам. Мы двигались практически без ошибок. Но мы все не сильны в гребле, Аня сидела в каное первый раз. Работу с веревками нам тоже надо тренировать. На велосипеде на спусках вообще

все происходило очень медленно, по-моему. Но приключенческие гонки тем и отличаются, что тебе постоянно надо учиться чему-то новому. Я занимался греблей с тренером, перед Чемпионатом мира мы тренировались ездить на гоночных роликовых коньках.

— Существует ли система отбора на Чемпионат мира?

— Команды отбираются по системе Кубков мира. В этом году состоялось четыре Кубка мира — два в Европе, в Австралии и в Северной Америке. Мы участвовали в двух европейских — в Швеции и в Андорре. Отбор происходит по территориальному принципу — весь мир делится на шесть зон. Россия входит в одну зону вместе с Восточной Европой, Германией и Австрией. С этой территории отбирались пять лучших команд.

— Для гонок вам понадобилось огромное количество снаряжения: велосипеды, роликовые коньки, обвязки, шлемы, весла, веревки. Каким образом оно доставлялось на этапы, вам помогали организаторы?

— Нет, у каждой команды было по одному, чаще двум, ассистентам. На дистанции были промежуточные КП и КП, на которых менялся этап: с велосипеда на треккинг (ориентирование бегом), с треккинга на греблю и т.д. На этих КП нас ждали наши ассистенты: муж Анны Роман и, как я уже говорил, моя жена Александра. От ассистентов во многом зависит успех гонки, на них ложится колоссальная работа — держать под контролем все оборудование, готовить все к этапу, а когда команда прошла этап, все опять запаковывать и ехать на следующую передачу. Они микроавтобусом перевозят всю экипировку, которая не нужна на текущем этапе, знают, с чем нам надо выходить на этап, и собирают это. Микроавтобус, который мы арендовали в Женеве, был полностью забит так, что ассистенты помещались на переднем сидении, а сзади все было заложено вещами «под завязку». Они готовили нам еду, без нормального питания, на одних батончиках такую дистанцию не пройти. Супчика-то хочется... Они стирали и сушили наши вещи, ремонтировали велосипеды. Ассистенты почти все время спят в машине. Возможно, им даже тяжелее, чем нам. Мы-то идем на адреналине, мы «заряженны» на гонку.

— Вы стартали из французского города Аннеси. Заинтересовали ли местных жителей эти соревнования?

— Во Франции этот вид спорта очень популярен, и было много болельщиков. Когда мы прогрели на каное и пошли на свой первый подъем в гору, с нами постоянно пересекались люди. Они ходили пешком по горам, бегали. Многие кричали командам, подбадривали. К тому же организаторы дали каждой команде по прибору GPS, соединенному со спутниковым телефоном. Каждые 30 минут он передавал позиции команд в штаб гонки, в результате организаторы могли онлайн показывать в Интернете весь ход борьбы — не мешало бы и в ориентировании этого достичь. GPS важен и для обеспечения безопасности, по его сигналам в чрезвычайной ситуации команду можно найти. К тому же с его помощью организаторы следят за соблюдением правил — есть маршруты обязательного прохождения, есть запрещенные. В одном месте Юра вел на этапе ориентирования на велосипедах. Он английского не знает, а я не удосужился прочитать легенду. Оказалось, что мы проехали в месте, где нельзя было ехать, и нам дали 30 минут штрафа, увидев это по GPS.

— В программе соревнований был заявлен этап передвижения по льду. Но потом его отменили. Почему?

— Организаторы заранее объявили, что в случае плохой погоды этап будет заменен. Этот этап пришелся на третий день, и уже утром мы знали, что ледник придется обходить. Был еще один этап, с которого нас сняли по причине плохой погоды. Мы выходили на треккинг с подъемом на большую высоту, и контролеры сказали взять теплую одежду, так как на высоте 2000 метров идет снег. Мы дошли до первого КП, и контролер предупредил нас, что впереди другие команды не могут пройти. У нас не было с собой ни «кошечек», ни другого специального оборудования. Мы подумали: «Да, там идет снег, но, возможно, то, что французы беда, — нам не помеха. Дойдем — увидим». Подходим где-то на 1600, нас встречает польская команда, стоит машина спасательной службы. Поляки говорят: «Мы встретили спасателей. Оборудования не хватало, мы им отдали свое оборудование, и они пошли спасать команду. Там пройти невозможно». Но мы же на гонке, отменить этап могут только организаторы, а время тратить жалко, некоторые команды этот хребет уже прошли. Мы стали рассуждать — даже если ждать до завтра, снег до вечера может не растаять, и фактически мы потеряем 24 часа гоночного времени. Ребята остались в домике пастуха, а я ходил по полю под дождем и пытался связаться с организаторами по спутниковому телефону. Потом я понял, что по мобильному легче. Нам дали команду спускаться вниз, хотя мы об этом не просили, может быть, если бы мы пошли, то прошли бы этап. Нас отвезли в приют, оставили там ночевать, сказали, что в 7 утра будет дан старт для команд, которых сняли с этапа. Организаторы вычили нам 9 часов отдыха из нашего кредитного времени. В гонках есть момент субъективности, когда какие-то команды проходят этап, а какие-то из-за погоды — нет. В конце концов нам на этом этапе присвоили очень неплохой результат, ориентируясь на то, как мы в среднем шли по треккингу, а по трек-

кингу мы шли хорошо. Было заметно, как мы нагоняли команды — хотя мы шли небыстро, но отыгрывали за счет практически безошибочного ориентирования.

— Вы упомянули про кредитное время. Что это такое?

— В этой гонке было 24 «кредитных» часа, которые каждая команда обязана потратить на отдых. Их можно использовать в любое время, но минимум по 4 часа и только на КП. Когда команда решает поспать, она отмечается на КП, ложится спать, спит четыре часа и отмечается снова. С системой SportIdent все это просто. Если же команда потратит на отдых меньше времени, даже 3 часа 59 минут — это время прибавляют к гоночному времени. Если люди не использовали свое кредитное время, им в конце придется просто сидеть у последнего КП и отбывать оставшееся время. Фактически, нас обязывали отдохнуть. На предыдущих чемпионатах людей увозили на скорых из-за истощения. Все-таки борьба очень острая, да и призы немалые. За первое место 50 тысяч долларов, общий призовой фонд — 193 тысячи долларов.

— Вам удалось рационально рассчитать время сна?

— Не совсем. В приключенческих гонках очень многое зависит от тактических решений. Конечно, это не только расчет времени сна. Но и он очень важен. На каное по бурной воде в ночное время (с 8 вечера до 7 утра) плыть запрещено. И можно так попасть, что на воде команда окажется ночью, и тогда ей придется вынужденно стоять 11 часов. На воде в 8 часов вечера команда обязана приступить к берегу и встать на ноги. По GPS суды легко это могут проконтролировать. С нами так и случилось. Мы вышли на этап каное, он был коротким, и мы рассчитывали успеть его пройти. Вода была очень низкая, и было много обносов с лодкой по берегу. Организаторы об этом предупреждали, но ребята по какой-то причине предупреждение не учили. Они не надели обувь и были только в неопреновых носках. В результате мы передвигались медленно и не успели, нам пришлось остановиться на берегу. На эту стоянку ушло еще 11 часов отдыха из 24. После этого мы отдыхали укороченным, и недосып ощущался. Я анализировал результаты и понял, что первые команды вообще первые два дня идут без отдыха и спят во вторую ночь. Но выдерживают не все. На третий день мы видели, как команда датчан прямо посредине дня легла на открытие — видимо, идти дальше они уже не могли.

— Вы рассказали про снегопад. В остальном с погодой вам повезло?

— Первые три дня каждый вечер начинался дождь и шел всю ночь, потом погода улучшилась. Перед этапом второго треккинга, вечером первого дня, началась сильнейший ливень. Минут десять мы укрывались в зоне передачи, а время гонки шло — решили идти. В час ночи мы, все мокрые, пришли на КП на высоте 2600 метров, отметились чипом, поставили палатку, сняли вещи, оставили их на улице под дождем и залезли в палатку. У нас в рюкзаках гермомешки, сверху у них защищающиеся закатки, и все вещи остаются сухими. С этими мешками можно даже плавать. Мы надели сухое, что-то поели и легли спать. Три часа спасали, взяли с улицы мокрую фор-



Иван Кузьмин, Юрий Бородулин, Анна Бурлинова, Николай Припускаев

му, с ужасом ее надели, собирали мокрую палатку и в пять утра еще в темноте пошли дальше. Когда начало светать, стало легче.

— Кажется, спускаться — не подниматься, но и на дистанциях ориентирования крутые спуски бывают опасными, и надо уметь их правильно проходить...

— Именно так. В приключенческих гонках на спусках можно много проиграть и много времени выиграть. Это зависит оттого, привыкли ли люди бегать по спускам: по неровностям, съезжая с камнями, умеют ли они использовать палки (все этапы треккинга мы шли с телескопическими палками). Да и рюкзак приходится тащить не маленький, килограммов по восемь. Кроме обязательного снаряжения на этап, есть огромный список обязательных вещей, которые каждый участник должен нести сам всю гонку. Там и компас, и нож, и свитер, и свечка со спичками, и солнечные очки, и не-промокаемые куртка и штаны, и лампа, а еще на команду палатка, альтиметр, GPS (кроме того, что от организаторов), стробоскопическая лампа для посадки вертолета и еще целый ряд вещей. Два раза во время гонки нас и все другие команды останавливали для обязательной проверки снаряжения. На Кубках мира проверки устраивали еще чаще.

— Вы рассказали про снегопад. В остальном с погодой вам повезло?

— Первые три дня каждый вечер начинался дождь и шел всю ночь, потом погода улучшилась. Перед этапом второго треккинга, вечером первого дня, началась сильнейший ливень. Минут десять мы укрывались в зоне передачи, а время гонки шло — решили идти. В час ночи мы, все мокрые, пришли на КП на высоте 2600 метров, отметились чипом, поставили палатку, сняли вещи, оставили их на улице под дождем и залезли в палатку. У нас в рюкзаках гермомешки, сверху у них защищающиеся закатки, и все вещи остаются сухими. С этими мешками можно даже плавать. Мы надели сухое, что-то поели и легли спать. Три часа спасали, взяли с улицы мокрую фор-

му, с ужасом ее надели, собирали мокрую палатку и в пять утра еще в темноте пошли дальше. Когда начало светать, стало легче.

— Кажется, спускаться — не подниматься, но и на дистанциях ориентирования крутые спуски бывают опасными, и надо уметь их правильно проходить...

— Именно так. В приключенческих гонках на спусках можно много проиграть и много времени выиграть. Это зависит оттого, привыкли ли люди бегать по спускам: по неровностям, съезжая с камнями, умеют ли они использовать палки (все этапы треккинга мы шли с телескопическими палками). Да и рюкзак приходится тащить не маленький, килограммов по восемь. Кроме обязательного снаряжения на этап, есть огромный список обязательных вещей, которые каждый участник должен нести сам всю гонку. Там и компас, и нож, и свитер, и свечка со спичками, и солнечные очки, и не-промокаемые куртка и штаны, и лампа, а еще на команду палатка, альтиметр, GPS (кроме того, что от организаторов), стробоскопическая лампа для посадки вертолета и еще целый ряд вещей. Два раза во время гонки нас и все другие команды останавливали для обязательной проверки снаряжения. На Кубках мира проверки устраивали еще чаще.

— Вы впервые выступали в такой длительной гонке, и вам удалось ее закончить. Семь команд с трассой не справились и сорвались. Вы довольны своим 23 местом?

— Мне запомнилась прямая, как стрела, дорога. С утра мы ехали на велосипеде по асфальту, потом по грунтовке, потом с велосипедами пролезли по снегу до высоты 2600м, спустились на велосипедах «даунхилом» (без дорог), проехали немного по серпантину и выехали в долину. Было видно, что долину весной заливают разливающаяся река. Дорога там поднята на каменных блоках, и она, как гигантский подиум, идет несколько километров через всю долину абсолютно прямая.

— Вы впервые выступали в такой длительной гонке, и вам удалось ее закончить. Семь команд с трассой не справились и сорвались. Вы довольны своим 23 местом?

— До гонки мы четко не определили наших целей, но по результату видно, что, как минимум, каждый из нас был настроен эту гонку завершить. Я думал: «В двадцатке окажаться желательно, в пятнадцати — замечательно, дойти — обязательно». Две трети пути мышли на 16–18 месте, это видно по сплитам. Но в конце у нас начались травмы, и последние два дня мы шли очень медленно. Анна на велоэтапе стукнулась коленом. Мы думали, уже все — гонка для нас закончилась. Но на ассистентском КП, где были врачи, ей перевязали ногу и сказали, что травма неопасна и все будет нормально, так оно и было. Потом колено «полетело» у Коли, он начал хромать,

Об авторе:

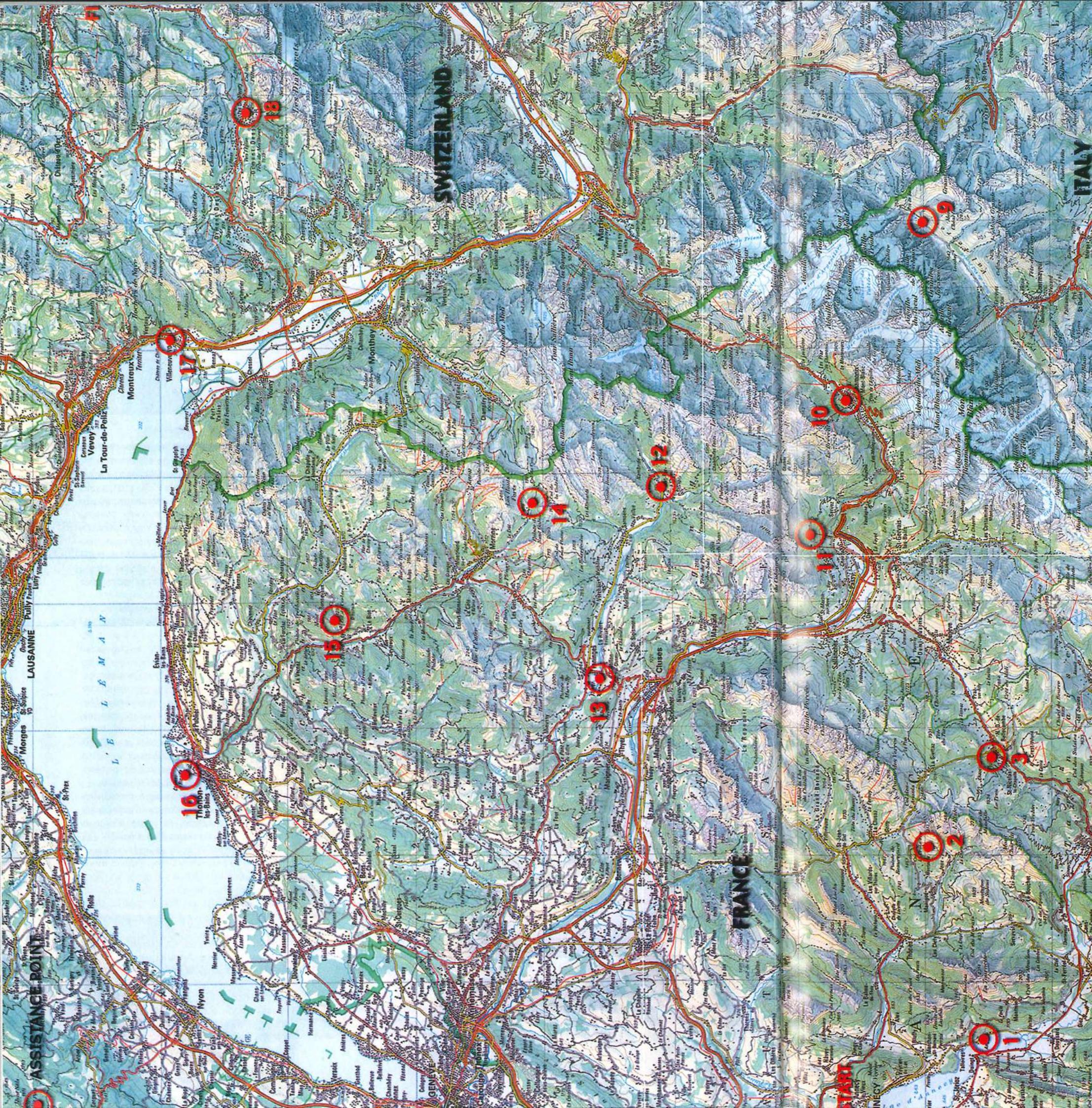
Иван Кузьмин

Возраст: 43 года.

Проживает: Московская область, пос. Ромашково.

Заслуженный мастер спорта, Чемпион мира по ориентированию на лыжах, 1994 г.

Семейное положение: женат.



Общая карта гонки – дистанция 570 км. Масштаб 1: 300 000

СОРЕВНОВАНИЯ



мы ему давали обезболивающее, но темп держать уже не могли. На одной передаче врачи гонки ему вправили колено и научили его вправлять самостоятельно. На дистанции потом он это делал сам. Коля проявил героизм, выдерживая боль, у него даже надрыв мышцы произошел на другой ноге от напряжения.

Обидные потери времени на перестежке – смене снаряжения на ассистентских КП. Лидеры перестегивались по 15 минут, а мы по 40-50.

– Почему так получалось?

– Во-первых, у нас другая мотивация, чем у лидеров. Во-вторых, не хватало опыта. Каждый придет с этапа, где работал 15 часов без отдыха, и выдохнет. Всем хочется внимания, тепла и... супчика. Из этого вытекает, что на смене тратится время. Можно посчитать, сколько мы теряли. Даже если не ориентироваться на время лидеров, а тратить хотя бы на 20 минут меньше – на 19 этапах получается 6 часов.

– Какие особенности у ориентирования в приключенческих гонках?

– В гонках приходится бегать по картам разного масштаба и качества, чаще всего далеких от спортивных по своей насыщенности и корректности, поэтому требуется определенная выдержка и мудрость. Всегда необходимо контролировать направление движения, потому что цепочка ожидаемых ориентиров может прерваться, их просто не будет на местности или, наоборот, на местности встретится то, чего нет на карте, и пройдет некоторое время или расстояние, прежде чем ориентирование восстановится, а вперед продвигаться надо и притом очень быстро.

– Какие тренировки вы проводили перед Чемпионатом мира?

– В принципе, я из спортивной семьи, где любили лыжи и альпинизм. Всю спортивную жизнь, лет с 16-и, я много тренировался. В 1989 году я травмировал бедро, и уже не мог проводить подряд больше двух тренировок бегом. Тогда я стал чередовать кроссовые тренировки, езду на роллерах и на велосипеде. Увлекся триатлоном, плавал. Когда в 2004 году впер-

вье принял участие в приключенческой гонке, выяснилось, что надо уметь работать с «веревками» и еще много чего надо уметь и знать. Благодаря Александре я освоил азы скалолазания. Вообще, тренировки должны быть длительными и разнообразными. Одну из первых совместных тренировок мы с Колей провели так. Посмотрели карту Подмосковья и решили, что пробежим из Аникеевки в Звенигород. По карте вроде выглядело прикольно. И побежали – 3,5 часа в интенсивном темпе с рюкзаками. В Звенигороде переоделись, сели в электричку и поехали домой. Картой нам служил листок из атласа автомобильных дорог Подмосковья.

Специальных тренировок к Чемпионату мира мы почти не проводили, так как до последнего не знали, что поедем – не было определенности с финансированием. За две недели все решилось. Наша команда очень благодарна нашим партнерам, благодаря которым это выступление стало возможным. Наш генеральный спонсор – Чусовской металлургический завод – оплатил затраты на саму поездку. С одеждой и снаряжением нам помогали Odlo, Mammut, Madshus, Rottefella, Альпиндустрия, Salomon.

– Какими качествами нужно обладать, чтобы войти в мир приключенческих гонок?

– К гонкам приходят те, кто открыт новому, определенная доля сумасшествия должна быть в человеке, чтобы с этим связаться. Это командный вид спорта, и недостаточно собрать четырех сильных спортсменов, чтобы достичь высокого результата. В команде должно быть взаимопонимание и общие цели. Иногда берется нереальный темп, а потом кто-то из команды или вся команда уже не может двигаться дальше. Бывает, кто-то в команде явно сильнее остальных, он начинает уезжать вперед, кому-то чего-то доказывать. Это бессмысленно, потому что команда сза-



Николай Пропусков на Via Ferrata



Юрий Бородулин, Александр Кузьмина, Иван Кузьмин. Кубок мира, Швейцария, июнь 2005 г.

ди, а результат все равно командный. Иногда люди отказываются помогать друг другу или отказываются принимать помощь. Гонка длинная, и все устают, иногда так «приплющится»... Важно не бояться сказать о том, что ты устал, что тебе плохо. Может быть, надо остановиться, попить, что-то съесть. Или достаточно 10 минут побуксировать человека (это в гонках очень распространено), и он придет в себя. Важно быть командой и не бояться нового.

Факты. Вместо эпилога

Команда-победитель, представительница Франции, прошла всю гонку за 4,5 суток (111:53:34). Капитаном швейцарской команды, занявшей второе место с результатом 113:17:10, был один из мировых лидеров в ориентировании на велосипедах Алан Бергер. Капитаном финской команды, финишировавшей десятой, был Петри Форсман – в 90-х годах один из лидеров мирового ориентирования бегом, неоднократный чемпион Юколы.

Беседовала Юлия Белозерова,
г.Москва

Календарь всероссийских и международных соревнований, учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию на велосипедах на 2006 г.

Дата	Мероприятие	Возрастные группы	Программа	Место проведения
04-05.02	Кубок I ORI-DITT DO CIMO (мировая серия) Мировая серия	МЖ Э МЖ Э	Средняя, длинная Средняя, длинная	Португалия Австралия
25-26.03	Открытие сезона Санкт-Петербурга	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint	Санкт-Петербург
29-30.04	Кубок Финляндии	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Финляндия, Коккола
29-30.04	Чемпионат Австрии (старты мирового рейтинга)	МЖ Э	Средняя, длинная	Австрия
01.05	1 этап парк-тура г. Санкт-Петербурга	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint	Санкт-Петербург
04-06.05	Кубок Московской области (отбор на Чемпионат мира)	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	Сprint, классика	Московская область, Лыткарино
08-09.05	Открытый чемпионат Нижнего Новгорода	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint, классика	Нижний Новгород
09.05	2 этап парк-тура Санкт-Петербурга	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint	Санкт-Петербург
13-14.05	Открытое первенство Красногорска	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint, эстафета	Московская область, Красногорск
13-14.05	Кубок Санкт-Петербурга	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	Сprint, классика	Санкт-Петербург
13-14.05	Кубок России. Финал (отбор на Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Кубок Европы)	МЖ 14, 16, 18, 20, Э	Сprint, классика, длинная	Воронеж
20-21.05	Кубок Финляндии	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Финляндия, Хаменлина
20-21.05	Мировая серия	МЖ Э	Средняя, длинная	Германия
26-28.05	Мировая серия	МЖ Э	Сprint, средняя, длинная	Эстония, Выру
27-28.05	Кубок Финляндии	МЖ Э	2 дня	Финляндия, Холлола
02-03.06	Открытый чемпионат Санкт-Петербурга (отбор на Чемпионат мира)	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	Сprint, длинная	Ленинградская область
04.06	Открытое первенство Казани по городскому ориентированию на велосипедах	МЖ	Сprint	Казань
04.06	Открытый чемпионат Москвы	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Средняя	Москва
10-11.06	Кубок Финляндии	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Финляндия, MM-katsastus Kristiinankaupunki
12-14.06	Тренировочные старты, предчемпионат мира	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	3 дня	Финляндия
17-18.06	Кубок Польши	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Польша, Варшава
19-22.06	Тренировочный лагерь, предчемпионат Европы	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	4 дня	Польша, Варшава
23-25.06	Тренировочные старты, предчемпионат Европы	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	3 дня	Польша, Варшава
26-30.06	Первенство России (отбор на Кубок Европы)	МЖ 14, 16, 18, 20	Сprint, эстафета (2+1), классика	Ленинградская область
26-30.06	УТС перед Чемпионатом мира	МЖ Э	5 дней	Ленинградская область



Максим Журкин



Татьяна Репина, Анна Бурнаева, Диана Иванова

Дата	Мероприятие	Возрастные группы	Программа	Место проведения
01-02.07	Первенство клуба IPR	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Финляндия
03-07.07	УТС перед Чемпионатом мира	МЖ Э	5 дней	Финляндия, Контиалахти
08-14.07	Чемпионат мира, мировая серия	МЖ Э	Квалификация на длинную, Средняя, длинная, эстафета	Финляндия, Йонсу
08.07, 12.07	Ориентирование на велосипеде в рамках многодневки Фин-5	МЖ 12, 14, 16, 18, 20, 40, 50	2 дня	Финляндия, Йонсу
15-16.07	Соревнования по ориентированию на велосипедах, посвященные Б.Панкратьеву	МЖ 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60		Ленинградская область, Каннельярви
22.07	Велогонка ориентировщиков Санкт-Петербурга	МЖ	Велогонка	Ленинградская область, Кавголово
23.07	Открытый чемпионат Санкт-Петербурга	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Эстафета	Ленинградская область, Кавголово
29-30.07	Открытый чемпионат Коврова	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э		Ковров
31.7-6.8	Чемпионат и первенство России (отбор на Кубок Европы)	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Сprint, длинная, эстафета, классика	Нижний Новгород
13.08	Первенство MTBO клуба	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Классика	Ленинградская область Санкт-Петербург
26-27.08	Кубок Финляндии	МЖ Э, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Финляндия, Яласаярви
26-27.08	Кубок Чехии (мировая серия)	МЖ-Э	Средняя, длинная	Чехия
26-27.08	Кубок Варшавы	МЖ 3, 14, 16, 18, 20, 40	2 дня	Польша, Варшава
28-30.08	Тренировочный лагерь, предчемпионат Европы Чемпионат Европы,	МЖ Э	3 дня	Польша, Варшава
	Кубок Европы среди юниоров	МЖ 20		
	Кубок Европы среди юношей	МЖ 17	Сprint КЕ, длинная, Средняя, эстафета	
	Кубок Европы среди ветеранов. Мировая серия	МЖ 40, 50, 60+		
01-03.09	Открытые соревнования по ориентированию на велосипедах во время Чемпионата Европы	МЖ 12, 14, 16, 20, 21	Средняя, длинная, Длинная по выбору	Польша, Варшава
16.09	Кубок Москвы и Московской области	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Классика	Московская область, п. Чулково
17.09	Кубок Московской области	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Классика	Московская область, Серпухов
23.09	Чемпионат Швейцарии (мировая серия)	МЖ Э	Длинная	Швейцария
24.09	Закрытие сезона Санкт-Петербурга	МЖ 14, 16, 18, 20, 40, Э	Классика	Ленинградская область
30.09	Открытый чемпионат Тольятти по «велорогейну», (экспериментальный Чемпионат России по командному сверхмарафонскому ориентированию на велосипедах)	МЖ Э (2 чел.), остальные группы по 4 человека	Командный сверхмарафон	Тольятти
15.10	Кубок Дании (мировая серия)	МЖ Э	Средняя	Дания

В 2006 году соревнования по ориентированию на велосипедах планируют провести Оренбургская область, Екатеринбург, Иркутск, Петрозаводск, Новосибирск, Томск.



Александр Иванов



Олег Покровский, Андрей Бакулин, Ирина Сакова

ISOM 2000

Условные знаки карт для спортивного ориентирования на велосипедах

Общие требования

В основу карт для ориентирования на велосипедах положены условные знаки карт для ориентирования бегом. Для того чтобы удовлетворить особым требованиям, накладываемым на карты спецификой ориентирования на велосипедах, необходимы некоторые изменения и добавления. Эти особые требования к картам и условные знаки описаны в данной статье.

Содержание

Ориентирование на велосипедах – это вид спорта, в котором участник использует карту для ориентирования по сети троп и дорог, чтобы отметить на определенном количестве контрольных пунктов. Участник должен всегда оставаться на дорогах и тропах, ему не разрешается ездить по бездорожью. Это правило определяет требования к карте.

Поскольку ориентирование на велосипедах проходит по сети дорог и троп, оно включает в себя в качестве базового элемента сложную проблему выбора маршрута и оценку разницы высот. Очевидно, что карта должна учитывать эти особенности. Кроме того, карта должна быть хорошо читаемой при движении на большой скорости. Это означает, что карта должна опускать большое количество мелких деталей в «свободном» пространстве, чтобы подчеркнуть сеть дорог и троп и упростить представление о рельефе. Только детали, влияющие на а) выбор маршрута и б) ориентирование и привязку должны быть показаны на карте.

Для того чтобы увеличить точность выбора маршрута, должны быть введены дополнительные знаки. Они описывают ширину и качество дорог и троп.

Масштаб и размер карты

Масштаб карты для ориентирования на велосипедах варьируется от 1:10 000 до 1:30 000. Карты масштаба 1:10 000 готовятся для более коротких дистанций, в то время как масштаб 1:30 000 больше подходит для длинных дистанций. Размер карты не должен превышать 300x300 мм.

Независимо от масштаба, карты должны быть нарисованы линиями, контурами и знаками того же размера, что и для карт 1:15 000. Это особенно важно, поскольку ширина линий дорог и троп дает информацию о их классификации.

Сечение рельефа

Сечение рельефа на картах для ориентирования на велосипедах составляет 5м, в очень холмистой местности может быть использовано сечение 10м. Примечание: одно и то же сечение должно быть использовано по всей карте!

Печать и тиражирование

Несмотря на то, что в последнее время появились новые методы печати, такие как цифровая офсетная печать, цветное копирование и т.д., традиционная офсетная печать все еще остается более качественной при печати цветных карт. Этот метод рекомендуется для соревнований IOF, таких как Чемпионат мира и Кубок мира. Как бы то ни было, если альтернативные методы дают возможность печатать карты с тем же качеством, что и традиционная цветная офсетная печать, они тоже могут быть использованы.

Для более мелких соревнований карты тиражируются в относительно небольших количествах, и для этого хорошо подходят новые и более дешевые методы печати.

Рекомендуемые условные знаки

Использование условных знаков карт для ориентирования бегом

Следующие условные знаки для ориентирования бегом рекомендуются к использованию в картах для спортивного ориентирования на велосипедах.

Рельеф

Форма рельефа показывается с помощью горизонталей. Для того чтобы улучшить читаемость карты в масштабе 1:30 000 при быстрой езде, линии горизонталей должны быть более генерализированными по сравнению с обычными картами. Вспомогательные горизонтали должны быть опущены.

Используемые знаки:

-
-
-
-
-
-
-
-

Скалы и камни

Шкалы и камни не подходят на роль критерия для выбора маршрута, но в некоторых случаях они могут служить в качестве значимых объектов для ориентирования. Карты могут показывать эти особенности, если они видны для участников.

Используемые знаки:

-
-
-
-
-
-
-

Вода и болота

Кроме ориентирования знаки этой группы важны для участников, так как они способствуют определению высоты (что есть «верх», а что – «низ») на картах со сложным рельефом.

Используемые знаки:

-
-
-
-
-
-
-
-

Открытое пространство и растительность

Представление о растительности важно для участника большей частью для ориентирования, но не для выбора маршрута. Если, например, лес густой с одной стороны тропы и редкий с другой, это представляет информацию для ориентирования. Не обязательно классифицировать лес по скорости прохождения, как на обычных картах, а только по видимости. Чтобы удовлетворить условиям максимально возможной

читаемости, 30% зеленый цвет был признан оптимальным для знака 406.

Важно заметить, что знаки 414 и 416 должны быть опущены, поскольку они могут быть спутаны с другими знаками, используемыми для обозначения дорог и троп.

Используемые знаки:

- | | |
|--|---|
| | 401 открытое, окультуренное пространство |
| | 402 открытое, окультуренное пространство с отдельными деревьями |
| | 403 неудобное для бега открытое пространство |
| | 404 неудобное для бега открытое пространство с отдельными деревьями |
| | 405 легко пробегаемый лес |
| | 406 медленно пробегаемый лес |
| | 412 сад |
| | 413 виноградник |
| | 415 пашня |
| | 418 особый объект растительности 1 |
| | 419 особый объект растительности 2 |
| | 420 особый объект растительности 3 |

Как замечено выше, сеть дорог и троп представляет наиболее важную информацию для участников. Поскольку введен новый набор знаков для детальной классификации этой сети, соответствующие знаки, используемые в обычных картах, не используются.

Используемые знаки:

- | | |
|--|--|
| | 501 автомагистраль |
| | 502 широкая дорога с покрытием |
| | 503 узкая дорога с покрытием |
| | 515 железная дорога |
| | 516 телеграфная линия, канатная дорога |
| | 517 высоковольтная линия |
| | 518 тоннель |
| | 521 непреодолимый каменный забор |
| | 524 непреодолимая ограда |
| | 525 проход в заборе |
| | 526 постройка |
| | 527 населенный пункт |
| | 529 территория с покрытием |
| | 531 огневой рубеж, стрельбище |
| | 534 непреодолимый трубопровод |
| | 535 высокая башня |
| | 539 особый искусственный объект 1 |
| | 540 особый искусственный объект 2 |

Специальные условные знаки

Следующие знаки предназначены специально для карт спортивного ориентирования на велосипедах.

Классификация дорог

Ориентирование на велосипедах требует отображения двух характеристик дорог и троп: а) скорость, б) ширина. Три класса по скорости и два по ширине, дающие шесть комбинаций, являются оптимальными.

Классификация по скорости движения

Предлагаются три уровня классификации: легко, медленно, трудно.

Классификация по ширине

Предлагаются два уровня классификации по ширине: более 1,5 м в ширину (термин «дорога»).

Автомобильная дорога. Может быть использована четырехколесными автомобилями, тракторами, лесовозами, всегда позволяющая обогнать других велосипедистов.

Менее 1,5 м в ширину (термин «тропа»).

Слишком узкая для четырехколесного транспорта, **пешеходная тропа**.

811 Дорога: легко (хорошо) проезжаемая.

Дорога с твердой поверхностью, по крайней мере 1,5 м шириной. Лесная дорога или поддерживаемая в хорошем состоянии дорога без препятствий.

Цвет: черный.

812 Тропа: легко (хорошо) проезжаемая.

Поддерживаемая в хорошем состоянии тропа уже 1,5 м. Ровная, чистая тропа без эрозии и препятствий.

Цвет: черный.

813 Дорога: медленно проезжаемая.

Дорога, по крайней мере, 1,5 м шириной. Редко используемая дорога, с выбоинами, травой, песком, мокрая, грязная. Возможно, каменистая. Езда на велосипеде затруднена, замедлена.

Цвет: черный.

814 Тропа: медленно проезжаемая.

Тропа, уже 1,5 метров, через сложную местность, каменистая или извилистая. Остальные характеристики, как для 813.

Цвет: черный.

815 Дорога: трудно проезжаемая.

Редко используемая дорога шириной более 1,5 м с препятствиями, такими как корни, каменные выступы. Много препятствий, камни, скалы, эрозия, грязь, песок и т.п. Очень медленный или невозможный проезд. Возможно, с необходимостью нести велосипед.

Цвет: черный.

816 Тропа: трудно проезжаемая.

Тропа, уже 1,5 метров, через сложную территорию. Горные тропы с большим количеством препятствий. Остальные характеристики, как для 815.

Цвет: черный.



Fischer – самый успешный лыжный бренд. 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



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 батареи, 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 батареи, 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