

КАК БУДЕТ  
РАЗВИВАТЬСЯ  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ

СКАНДАЛ НА  
ВОЕННЫХ ИГРАХ

ЛЫЖНЫЕ  
ТРЕНИРОВКИ  
СО СНЕГОМ И БЕЗ

ЧТО ПРИОБРЕЛИ  
И ЧТО ПОТЕРЯЛИ

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ  
С КАРТАМИ

№ 1, 2020

**АЗИМУТ**  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



Продажа и обслуживание оборудования SPORTident

## КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ



- **ОРИЕНТИРОВАНИЕ**
- **РОГЕЙН**
- **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**
- **MTB ENDURO**
- **ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ**
- **ТРЕЙЛ**
- **ТРОФИ-РЕЙДЫ**



г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, 119.

Тел. +7 908 874 08 78, +7 905 822 67 08, +7 908 874 04 05

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



# СОДЕРЖАНИЕ: №1, 2020

## ИОФ

Т. КАЛЕНДЕРОГЛУ. Как будет развиваться ориентирование.....	5
Т. ХОЛЛУЭЛ. Фэйр-плей и крупные соревнования в «новых» странах.....	8

## СОРЕВНОВАНИЯ

Скандал на Военных Играх в Китае.....	6
Д. ХАРЧЕНКО. O-TRAIL ≠ TRAIL-O.....	20

## СБОРНАЯ

А. РУДНАЯ. «Иногда приходилось импровизировать и полагаться на удачу, чего в ориентировании быть не должно».....	10
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Бергман выигрывает Кубок Мира и критикует Китай.....	13
Э. РОСТ. Лыжные тренировки со снегом и без.....	14
Т. АЛЕКСАНДЕРССОН. Ориентирование идеально мне подходит.....	16
Меня ждало не то, к чему я готовилась.....	17
Четыре золота Эмили Бэнхем Квале.....	23

## АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

О. ШЁБЕРГ. Советы об ориентировании «на континенте».....	19
Л. ЖЕРДЕВА. Перекус и восстановление.....	33

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ориентирование для слабовидящих.....	22
К. ВОЛКОВ. Что приобрели и что потеряли.....	24

## ПЕРСОНА

Необходимо помнить, что великие победы зарождаются в спортивных школах.....	27
-----------------------------------------------------------------------------	----

## ЮБИЛЕЙ

Мудрый Сахий.....	28
Владимиру Николаевичу Белозёрову – 70 лет.....	30

## СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ

Е. ДАРБЕКА. Экспериментируем с картами.....	34
---------------------------------------------	----

## ИСТОРИИ ОБ ИСТОРИИ

Ю. БАРАНОВ, Г. ШУР. В августе семьдесят второго или литературный поезд «Ориентирование».....	38
----------------------------------------------------------------------------------------------	----

## КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙ

С. ФИЛАТОВА. Как работают комментаторы на соревнованиях по ориентированию.....	44
--------------------------------------------------------------------------------	----

### ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 1, 2020

### RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.

Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ

по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чехихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

Шеф-редактор: Виктор Елизаров, [azimut-id@mail.ru](mailto:azimut-id@mail.ru).

Директор по производству: Екатерина Карташёва,

[azimut-id@rambler.ru](mailto:azimut-id@rambler.ru).

Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.

Фотографии: Андрей Барышников, Юрий Драков, Анатолий Киселёв,

Наталья Пахаленко, Юрий Янин, Swen Alexandersson.

Переводы: М. Грачёв, В. Елизаров.

Использованы материалы из журнала «Skogssport».

Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Тираж 999 экземпляров.

Отпечатано в типографии: 000 «Тверской Печатный Двор».

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

[www.azimut-o.ru](http://www.azimut-o.ru)



Уважаемые читатели,  
а также все любители спортивного ориентирования!

Новый год для российского спорта начался с больших проблем по линии ВАДА, которые затронули и ориентирование. Пока ещё Россия пытается опротестовать в Спортивном арбитражном суде (CAS) наложенный на нашу страну Всемирным антидопинговым агентством запрет на проведение в последующие четыре года мировых чемпионатов. Но поскольку санкции, введенные ВАДА, пока остаются в силе, Совет Международной федерации спортивного ориентирования постановил следующее:

- Россия не сможет следующие четыре года принимать чемпионаты мира среди взрослых спортсменов. Это касается всех четырех видов спортивного ориентирования.

- Три чемпионата Европы, которые должны пойти в России (ЧЕ-2020 по ориентированию на лыжах, ЧЕ-2021 по ориентированию бегом и ЧЕ-2021 по ориентированию на велосипедах) не будут затронуты этим решением и пройдут, как и было запланировано.

- Юниорский чемпионат мира и чемпионат мира среди ветеранов также не будут затронуты.

Запланированный на лето чемпионат мира по спортивному ориентированию среди студентов не входит в зону ответственности ИОФ. Как сообщает Международная федерация университетского спорта (FISU), чемпионат, как и было заявлено, пройдет в Смоленске.

Кроме того, Международная федерация ориентирования выработала «дорожную карту» о допуске российских спортсменов к участию в чемпионатах мира 2020 года в нейтральном статусе (в случае, если решение CAS будет вынесено в пользу ВАДА). Тогда российским спортсменам может быть разрешено участвовать в чемпионатах мира в качестве нейтральных спортсменов, если они смогут доказать, что они «чисты», т.е. имеют три чистых антидопинговых теста.

Вот с таких новостей начинается спортивный сезон-2020, а, по традиции, первый номер журнала посвящается итогам прошлого года.

Президент  
Федерации спортивного ориентирования России  
С.Г. Беляев

# КАК БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

*Татьяна Календероглу, новый вице-президент ИОФ, представляющий Россию, рассказала Андрею Барышникову о том, как будет развиваться ориентирование, о своей работе в Международной федерации, субрегиональном развитии и перспективах включения ориентирования в программу Олимпийских Игр.*

**Об устройстве ИОФ.** В Международной федерации ориентирования работают двенадцать человек: семь членов Совета, три вице-президента, президент и генеральный секретарь. Мы продумываем стратегию, проверяем доклады технических делегатов, контролируем проведение соревнований и распределение стартов по регионам. Все члены, кроме генерального секретаря, работают на позиции волонтеров. Поездки на соревнования, конечно, оплачиваются, но в остальном у всех своя работа, которая зачастую никак не связана с ориентированием.

**Олимпийские Игры: мечта или реальность.** Сейчас приоритетная задача – включение спортивного ориентирования в программу Олимпийских Игр. Не скажу, что туда уходит основной бюджет, но мы активно ищем пути решения этой задачи. Если раньше это была несбыточная мечта практически всех ориентировщиков, то сейчас появились реальные шансы попасть в программу Игр, причём не только у лыжного, но и у кроссового ориентирования.

Это стало реально благодаря новой системе – теперь страна, принимающая Олимпийские Игры, может выбрать «свои» виды спорта для включения в программу. К сожалению, в Сочи пропустили эту возможность, но если, например, Игры будет проводить Швеция, то это отличный шанс.

Для большинства стран включение ориентирования в программу Игр – это возможность получения дополнительных бюджетов. Найти спонсоров также будет проще, ведь одна из основных проблем – статус неолимпийского вида спорта.

Конечно, не стоит забывать и о минусах. Когда на карте будет олимпийская медаль, борьба будет жестче и возникнут новые проблемы, главная из которых – вопрос конфиденциальности. Но будем решать их по мере появления, хотя я искренне верю, что борьба будет честной.

**Разделение чемпионатов мира.** Важный момент в развитии ориентирования – разделение чемпионатов мира на спринтерский и лесной. Раньше программа чемпионата была слишком растянутой, что сложно и дорого как для участников, так и организаторов. Дополнительные два-три дня – это лишние финансовые затраты. В последние годы найти организаторов с бюджетом и опытом проведения становилось так сложно, что между странами пропало соревнование за право проведения чемпионата. Теперь же больше федераций смогут провести чемпионат. Например, азиатские страны, у которых почти нет лесных карт, смогут организовать классные спринтерские соревнования.

Но при этом огромное значение придается трансляциям ориентирова-



ния на ТВ и в интернете. Это возможность показать, что мы настоящий спорт, а не просто туризм. Но трансляция достаточно трудоемкий и дорогой процесс (около 100-150 тысяч евро).

Есть ещё один новый акцент – развитие рекреационного ориентирования. Во многих странах любительское ориентирование развивается быстрее, и есть возможность, что оно принесёт денег и в профессиональный спорт.

**Что такое субрегиональное развитие ориентирования.** Мы также придаем большое значение субрегиональному развитию ориентирования. Каждый субрегион, например, Юго-Восток Европы или Союз стран Средиземноморского региона, проводит свои чемпионаты: для элиты, юных спортсменов и ветеранов. Это дает возможность мелким странам организовывать соревнования международного уровня, а их спортсменам – одерживать победы. Ведь даже если ориентировщики в этих странах достаточно сильные, им пока тяжело бороться с мировой элитой.

Это также помогает странам обмениваться опытом. Например, у Египта и Швеции разные препятствия в развитии, поэтому сотрудничество на субрегиональном уровне помогает эффективнее решать проблемы федераций. Россия пока не входит ни в один из субрегионов, может, Федерация обратится к нам. Мы поддерживаем подобные инициативы, но не можем указывать сверху – уже поняли, что так не работает.



# СКАНДАЛ НА ВОЕННЫХ ИГРАХ В КИТАЕ



*Соревнования по спортивному ориентированию, проходившие в рамках Всемирных Военных Игр в Китае, ознаменовались громким скандалом. Команда страны-хозяйки была уличена в жульничестве и снята с соревнований.*

– В данный момент мы анализируем случившееся, – сказал швед Ларс Герхардссон, президент Комитета по спортивному ориентированию Международного совета военного спорта.

– Вся эта ситуация очень и очень неприятная, потому что мы знали, что ничего не можем сделать. Мы не могли просто пойти к кому-то, кто отвечает за проведение соревнований, и всё ему сказать напрямую. Единственное, что мы знали, это то, что вопрос рассматривался на всё более и более высоком уровне среди военных. Поползли слухи о том, что организаторы турнира начали оказывать давление на определённых людей. Не знаю, насколько это соответствует действительности, но в какой-то момент стало понятно, что соревнования приобрели политическую окраску.

Звезда швейцарского ориентирования Маттиас Кибурц обычно борется за призовые места на чемпионатах мира и этапах Кубка Мира. Но иногда он выступает и на военных соревнованиях. В Швейцарии служба в армии является обязательной, поэтому там существует своего рода обмен, в рамках которого «обычные» ориентировщики могут получить от армии финансовую поддержку, если будут представлять страну на крупных военных турнирах. Всемирные Военные Игры проходят раз в четыре года, и в этом году соревнования принимал китайский Ухань. Соревнования по ориентированию привлекли к себе внимание после того как национальная сборная Китая, которая никогда прежде не входила в число фаворитов, показала поистине удиви-

тельные результаты в первом же забеге на среднюю дистанцию. Первое, второе и четвёртое место у женщин. И второе место у мужчин, причём с отставанием от Кибурца всего в несколько секунд.

– Сам я ничего подозрительного не заметил. Но когда я финишировал, несколько девушек из нашей команды сказали мне: «Это просто смешно. Две китайянки оторвались на несколько минут». Тогда-то я и подумал, что что-то здесь неладно. Это всегда крайне подозрительно, когда разрыв между спортсменами так велик. Кроме того у меня было лучшее время среди мужчин, но кто-то мне сказал: «Подожди. На дистанции ещё остались китайцы». Тогда я окончательно убедился в том, что дело нечисто. Однако сам я, когда бежал по лесу, ничего такого не видел, – сказал швейцарский спортсмен.

– Мне кажется, что все сборные, которые на постоянной основе участвуют и в обычных соревнованиях по ориентированию, пришли к выводу, что их обманули. Мы слышали, что будет подан протест. Швейцарская сборная из-за обмана лишилась потенциальных медалей, но дело даже не в этом. Основная проблема в том, что не был соблюден фэйр-плей.

Судя по всему, на дистанции были сделаны особые обозначения и существовали секретные тропы. Несколько стран подали совместный протест. По словам Кибурца, на арене всё было спокойно, церемонию награждения отменили, спортсмены разошлись по командным автобусам.

– Через несколько дней мы узнали, что протест был принят. Китайская сто-



рона выдвинула встречный протест. Это было даже немного смешно. За день до старта Мартин Хубман выложил в «Инстаграм» фотографию из леса, которую он сделал во время тестового забега. И китайская сторона начала нас в чем-то обвинять, хотя бегали мы далеко от закрытой территории. Мы начали возмущаться, хотя первый протест подавала не только наша сборная.

Соревнования продолжались, впереди были старт на длинную дистанцию и эстафета, но они проходили уже без участия китайской сборной. Впрочем, странные события на этом не закончились. Китайская сборная снялась с соревнований, и чисто теоретически выходило так, что китайские спортсмены не участвовали в соревнованиях на среднюю дистанцию, после которого и разгорелся скандал.

– Официально команду не дисквалифицировали за жульничество, потому что она снялась с соревнований. Да, все понимают, как обстояли дела на самом деле, но, насколько я понимаю, именно так работает политика. Без компромиссов здесь никуда. Даже если этот компромисс, выглядит это просто смешотворно, – сказал Кибурц.

В итоге все мужские медали средней дистанции достались швейцарцам, а на



пьедестал почёта по итогам женского забега поднялись представительницы России и Польши.

Может ли у случившегося быть и положительный исход?

– Это сложный вопрос. Хорошо то, что дух спортивного ориентирования проявил себя и в Китае. По крайней мере на этом турнире. Все увидели, что команда жульничала и была за это дисквалифицирована. Если наказать виновных получилось в Китае, то получится и в любой другой стране. И это хорошо. В остальном же... Мы говорили о том, что если бы сжульничала сборная Швейцарии или Швеции, то, скорее всего, никто бы и не заметил, потому что разрыв между спортсменами крайне мал. В настоящий момент уличить китайскую сборную намного проще, потому что китайские спортсмены не выступают пока на том же уровне. Но мы теперь хотя бы задумаемся о том, что нам нужно беречь основополагающие принципы ориентирования и помнить о важности фэйр-плей, если уж выяснилось, что обманывать – это так просто. В противном случае наш вид спорта потеряет всякий смысл.

Швед Ларс Герхардссон – президент Комитета по спортивному ориентированию Международного совета военного спорта. Он был одним из тех, кто принял решение о дисквалификации китайских спортсменов:

– Мы получили протест от нескольких стран, которые заявили о том, что в ходе забега были замечены странности. Мы рассмотрели этот протест в обычном порядке, точно так же, как мы рассматриваем все остальные протесты, и на основании полученной нами информации мы приняли решение о дисквалификации китайской сборной, – сказал Герхардссон.

Это как-то скажется на проведении в Китае военных соревнований по ориентированию в будущем?

– В данный момент мы анализируем случившееся, поэтому делать какие-либо выводы пока рано.

Маттиас Кибурц настаивает на том, что дело, в общем и целом, не в ориентировании:

– Проблема не в том, что кто-то решил сжульничать на соревнованиях по ориентированию. Тут всё дело в Китае. Сборная решила показать себя во всей красе перед собственным народом, но сделала это не самым удачным образом. И проблема тут больше в политике, чем в жульничестве. Это нужно понимать. Со стороны это, возможно, не так заметно, но когда ты находишься там, видишь повсюду китайских военных, когда китайцы занимают все призовые места... Это чистой воды пропаганда. Они просто хотят показать, какая красивая и сильная у них страна, а к ориентированию это не имеет ни малейшего отношения.

## ВСЕМИРНЫЕ ВОЕННЫЕ ИГРЫ



Всемирные Военные Игры – спортивные соревнования, организованные для спортсменов-военнослужащих. Как и Олимпийские Игры, они проводятся раз в четыре года, но накануне Олимпиады. Первые состязания прошли в Риме в 1995 г. В прошлом году они прошли в Китае и завершились 30 октября.

Соревнования по спортивному ориентированию в программе Всемирных Военных Игр, проходящих в китайском городе Ухань, омрачились неприятным событием.

Китайских участников соревнований по спортивному ориентированию дисквалифицировали после того, как стали поступать жалобы на то, что хозяева жульничают, – сообщило CNN. В спортивном ориентировании на средней дистанции мужская часть китайской команды 20 октября завоевала второе место, а китайским женщинам удалось занять первое, второе и четвертое места. Однако представители шести европейских стран-участниц (Россия, Швейцария, Франция, Бельгия, Польша и Австрия) пожаловались на то, что китайцы играли не совсем честно.

Судьи провели расследование и выяснили, что китайским бегунам помогали их же зрители-соотечественники. Они размещали специальные, известные только атлетам, ориентиры и подготавливали заранее дорожки на местности. В результате было решено отстранить китайскую команду от со-

ревнований на длинной дистанции, – сообщила Международная федерация спортивного ориентирования. В итоге 21 октября в спортивном ориентировании на длинной дистанции золотые медали завоевали россияне Анастасия Рудная и Дмитрий Цветков.

Таким образом женская сборная России по спортивному ориентированию стала победительницей общекомандного зачета VII Всемирных Военных Игр. Это стало возможным после того, как женская команда России стала лучшей в эстафете и соответственно – в общекомандном зачете. Мужская сборная завоевала серебряные награды.

Прапорщик Анастасия Рудная, старший лейтенант Светлана Миронова, старший лейтенант Юлия Новикова и старший лейтенант Наталья Ефимова в составе женской сборной Вооруженных Сил Российской Федерации по спортивному ориентированию первенствовали в трехэтапной эстафете на VII летних Всемирных Военных Играх в Китае. Российские спортсменки показали результат 1:51:20,8. Вторыми финишировали спортсменки из Польши. Их результат – 1:51:43,1. Замкнули тройку лидеров француженки – 1:56:31,8.

Также наши девушки одержали уверенную победу в общекомандном зачете. Контрольное время россиянок по результатам средней (2:00:46) и длинной (3:37:13) дистанций составило 5:37:59. На вторую ступень пьедестала почета поднялись представительницы Польши – 2:18:52 + 3:50:36, итого 6:09:28. На третью – спортсменки из Швейцарии – 2:27:00 + 3:53:42, итого 6:20:42.

Мужская команда – майор Валентин Новиков, капитан Андрей Храмов, рядовой в/ч 12128 Оренбургской обл. Сергей Добрынин, прапорщик Дмитрий Цветков и сержант Дмитрий Наконечный – стала в аналогичной эстафете второй, показав результат 1:35:32,1. Первенствовали швейцарцы (1:35:20,8). Замкнули тройку лидеров французы (1:35:50,3).

В общекомандном зачете мужская сборная России также стала второй, по результату средней (2:51:03) и длинной (5:59:21) дистанций показав результат 8:50:24. Победу одержала команда Швейцарии – 2:37:38 + 5:52:29, итого 8:30:07. На третью ступень пьедестала почета поднялись поляки – 2:55:35 + 6:19:16, итого 9:14:51.

По материалам INTERFAX.RU

# ФЭЙР-ПЛЕЙ И КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В «НОВЫХ» СТРАНАХ

Том Холлуэл (Швеция)

*По окончании Всемирных Военных Игр и заключительного этапа Кубка Мира возникла необходимость прояснить несколько вопросов. Генеральный секретарь Международной федерации спортивного ориентирования (ИОФ) Том Холлуэл рассказал в своём интервью о фэйр-плей на крупных соревнованиях, которые проводятся в новых для ориентирования странах, и о работе федерации «за фасадом» медалей и результатов.*

*- Что вы думаете о состоянии фэйр-плей на Всемирных Военных Играх и на последнем этапе Кубка Мира?*

- Я думаю, первым делом нужно внести ясность в том, что касается Всемирных Военных Игр, которые проводятся под эгидой Международного совета военного спорта (CISM) и в последний раз проходили в китайском Ухане. ИОФ не отвечает за проведение Всемирных Военных Игр, хотя соревнования по ориентированию и проводятся по правилам, определенным федерацией, в соответствии с договоренностью между советом и ИОФ. Нет ни малейших сомнений в том, что вопиющее жульничество, в котором была уличена сборная китайских военнослужащих по ориентированию, совершенно недопустимо. ИОФ уже неоднократно заявляла об этом. Мы были рады тому, что правила ИОФ, которым следовали назначенные CISM контролер и судейская коллегия, оказались действенными в сложившейся ситуации. Нарушения правил были очевидны, их было относительно просто выявить и задокументировать, и хотя на это ушло какое-то время, постановления судейской коллегии были в конечном итоге воплощены в жизнь, и спортсмены, по-настоящему заслужившие медали, получили свои награды. Однако ИОФ не вполне удовлетворена тем, как CISM разрешил эту ситуацию, просто удалив китайскую команду из стартового и финишного протоколов, как если бы китайские спортсмены вовсе не принимали участие в соревнованиях. CISM принял решение не наказывать спортсменов – ИОФ не согласна с таким решением, которое, впрочем, целиком находится в юрисдикции CISM. В связи с этим ИОФ постановила, что возможность наказания членов сборной и функционеров, причастных к жульничеству, в том, что касается их участия в будущих мероприятиях, проводимых ИОФ, должна быть рассмотрена Комитетом по этике ИОФ в соответ-



ствии с Кодексом этики ИОФ. Кроме того, Международная федерация ориентирования приостановила всякие отношения с CISM до полного окончания расследования инцидента.

*- Когда вскрылся факт жульничества на Всемирных Военных Играх, ИОФ предприняла значительные усилия, чтобы предотвратить любые возможные нарушения фэйр-плей на заключительном этапе Кубка Мира: ИОФ проверила наличие возможных связей между Всемирными Военными Играми и заключительным этапом Кубка Мира и пришла к выводу, что ни один из членов или тренеров сборной китайских военнослужащих не был заявлен на участие в Кубке Мира.*

- ИОФ обсудила четкое разделение обязательств в военном и гражданском ориентировании с Ассоциацией ориентирования Китая и получила на этот счет соответствующие гарантии. Всякая информация о соревнованиях была известна только лицам, для которых она предназначалась. Так, полная информация о дистанциях была известна только начальникам дистанций, а информация о расположении телекамер и временных отсечек предоставлялась только относительно отдельных точек.

Планирование телевещания было целиком доверено ограниченному кругу надежных специалистов, которые уже выполняли те же обязанности на прошлых соревнованиях, проводимых под эгидой ИОФ. Была дополнительно сокращена команда составителей дистанций, а также ограничен доступ к информации о

соревнованиях; в дистанции, там, где это представлялось возможным, был внесен ряд изменений.

Команда, отвечавшая за последние приготовления к соревнованиям, была привезена из Европы, а все ее члены уже работали на прошлых соревнованиях ИОФ. Карты печатались под непосредственным надзором планировщика дистанций.

- Нам известно о том, что после спринтерского забега на этапе Кубка Мира высказывались предположения, что китайские спортсмены каким-то образом могли получить несправедливое преимущество в ходе соревнований. Мы не получили жалоб или протестов от других команд, участвовавших в соревнованиях, и результаты забега приобрели официальную силу в соответствии с действующими правилами ИОФ, – заявил Том Холлуэл.

Тем не менее, ИОФ продолжила расследование и опросила причастных лиц. В распоряжении ИОФ не было и нет достоверных доказательств или улик, подтверждающих, что были нарушены правила. Характер территории, на которой проходили спринтерские соревнования, обусловил то, что серьезные ошибки допустили даже ведущие спортсмены, а в финишном протоколе были зафиксированы неожиданные результаты, показанные не только китайскими спортсменами.

**Заявление президента ИОФ Лехо Халдна и обращение в Комитет по этике:** Международная федерация спортивного ориентирования, совместно с Ассоциацией ориентирования Китая, прове-

ла заключительный этап Кубка Мира ИОФ–2019 в г. Фошань, Китай, в период с 25 по 30 октября 2019 г. Мероприятие было организовано на высочайшем уровне, и мы выражаем благодарность народному правительству провинции Гуандун, Спортивной администрации провинции Гуандун, народному правительству города Фошань, всем спонсорам и болельщикам. Однако члены нашего сообщества и друзья ориентирования по всему миру были удивлены ходом забегов и их результатами.

Невероятный прогресс технических навыков и беговой скорости отдельных спортсменов вызывает вопросы, и мы, в ИОФ, должны проанализировать причину таких неожиданных выступлений некоторых спортсменов. Наш вид спорта зиждется на трех базовых ценностях – инклюзивность, экологическая и социально-экономическая ответственность и этика. Вполне можно понять, почему возникли подозрения в том, что некоторые спортсмены могли пренебречь теми или иными из наших ценностей.

Основываясь на информации, собранной из различных источников, настоящим заявлением я использую свое право, в соответствии с Кодексом этики ИОФ, направить данный вопрос на рассмотрение в Комитет по этике ИОФ и попросить его членов провести расследование касательно возможных нарушений Кодекса этики ИОФ в ходе спринтерских соревнований, прошедших в рамках заключительного этапа Кубка Мира 29.10.2019.

#### **Продолжает Том Холлуэл:**

- Такова природа нашего вида спорта, что уважение к территориальным эмбарго и контроль за информацией о соревнованиях целиком и полностью зависят от доброй воли и этических ценностей отдельных людей. Я надеюсь, что этот инцидент как минимум послужит весомым напоминанием о том, что фэйр-плей в нашем виде спорта зависит от нашей приверженности этим ценностям. Лично я оказался настолько наивен, что ни на секунду не усомнился: высокая этическая ценность такого понятия, как фэйр-плей, без которой мы не представляем себе ориентирования в нынешнем его виде, автоматически распространится и на новые для ориентирования страны и на новые культуры. В свете случившегося на Всемирных Военных Играх я бы хотел порекомендовать провести работу в следующих двух направлениях:

Нашим дисциплинарным комиссиям следует пересмотреть правила, рекомендации для организаторов и рекомендации по проведению соревнований в том, что касается доступа к информации о соревнованиях, местности и эмбарго, и выяснить, возможно ли внести какие-то изменения и поправки с учетом про-

изошедшего. Контролер CISM предоставит нам полный отчет об инциденте, случившемся на Всемирных Военных Играх.

Я также рекомендую рассмотреть вопрос о разработке той или иной формы упрощенных образовательных материалов о фэйр-плей, которые мы могли бы распространять среди федераций, входящих в состав ИОФ, и организаторов, с тем чтобы определенные аспекты соревнований по спортивному ориентированию, влияющие на фэйр-плей, были поняты и приняты как важнейший фактор, определяющий наши ценности. Фэйр-плей касается не только допинга, он затрагивает фундаментальное понимание нашего вида спорта.

- В связи со случившимся я чувствую лишь глубокое разочарование и печаль по поводу становления нашего вида спорта в Китае. Я считаю, что доказанный факт жульничества на Всемирных Военных Играх на долгие годы затормозит развитие спортивного ориентирования в Китае. Действительно пострадавшая сторона в этом инциденте – это всесторонне развитие китайского ориентирования, поскольку дальнейшая поддержка со стороны ИОФ ставится под сомнение. В Китае происходит множество позитивных для развития ориентирования событий, но теперь на них скажется утрата доверия. Однако я также считаю, что нам необходимо продолжать работать с Ассоциацией ориентирования Китая, чтобы восстановить репутацию и доверие к нашему виду спорта.

- Почему было принято решение провести этап Кубка Мира в Китае?

- Основная причина, по которой мы проводим этапы Кубка Мира ИОФ в Китае, равно как и в любой другой стране за пределами Европы, состоит в популяризации ориентирования по всему миру. ИОФ ставит перед собой задачу донести наш вид спорта до как можно большего числа людей, живущих в разных странах. Проведение важных соревнований в новых странах – это мощный двигатель развития. ИОФ вновь обратила пристальное внимание на Китай, где живет больше всего в мире потенциальных ориентировщиков, три года назад. За это время ориентирование и правда вышло здесь на новый уровень. Участники рейтинговых соревнований и прочих турниров, проходивших на территории Китая, положительно отзывались о работе китайских организаторов, поэтому ИОФ считала, что организаторы уже достигли того уровня зрелости, когда им можно доверить проведение этапа Кубка Мира. А учитывая уникальный ландшафт, особенно для спринтерских забегов, и острейшее принимающей стороны, у нас сложилось ощущение, что проведение этапа Кубка Мира в Китае может стать

памятным событием для участвующих в нем спортсменов.

- Какие сложности вы предвидели в связи с этим решением?

- С самого начала, когда было принято решение о проведении этапа Кубка Мира в Китае, мы знали, что нас ждут определенные сложности, но мы думали, что затраченные силы окупятся и с точки зрения нового опыта для спортсменов, и с точки зрения популяризации нашего вида спорта. Мы ожидали технических сложностей с организацией соревнований, поэтому ИОФ инвестировала в образовательные программы для китайских картографов и организаторов, организовав визиты для оказания поддержки в планировании и экспертной помощи в различных сферах, включая постановку дистанций, составление карт и хронометраж. В процессе подготовки возникли и другие сложности, например, с получением китайской визы, в связи с чем ИОФ потратила дополнительные ресурсы, чтобы помочь организаторам в этом вопросе. Мне кажется, здесь важно также отметить, что другие организационные вопросы, например, логистика и церемонии, не вызвали особых затруднений. При подготовке к любому мероприятию ИОФ возникают те или иные сложности, но несомненно, что при подготовке к этому мероприятию их было больше, чем обычно. Я предоставляю другим возможность оценить, насколько оправданы были инвестиции, к тому же, как это часто бывает с инвестициями, должно пройти какое-то время, прежде чем можно будет сделать окончательные выводы. Но сразу после мероприятия меня разрывают противоречивые чувства: с одной стороны, я горжусь тем, что мы взяли за эту задачу, а с другой, я опечален тем, что мы не смогли на достойном уровне организовать все его аспекты. Сейчас, задним числом, мне кажется, что нужно было потратить еще больше ресурсов и сил на то, чтобы обеспечить качество мероприятия, особенно его технической составляющей.

- Что происходит сейчас?

- На мой взгляд, было бы несправедливо отказываться от анализа и осмысления прошедшего в Китае этапа Кубка Мира. Поэтому, я считаю, что нам необходимо провести всестороннюю оценку мероприятия совместно с китайскими организаторами. Я считаю, что подобная оценка приведет к качественному улучшению других мероприятий ИОФ, а также поможет нам решить, сможем ли мы проводить соревнования в Китае в будущем, и если сможем, то когда. Кроме того, мы должны и дальше поддерживать тесную связь с Ассоциацией ориентирования Китая, с тем чтобы вопросы, касающиеся фэйр-плей, были осознаны и рассмотрены.

10 октября 2019 г.

# «ИНОГДА ПРИХОДИЛОСЬ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ И ПОЛАГАТЬСЯ НА УДАЧУ, ЧЕГО В ОРИЕНТИРОВАНИИ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО» Анастасия Рудная



*Чемпионка мира по спортивному ориентированию прапорщик Анастасия Рудная, завоевавшая на VII летних Всемирных Военных Играх в Ухане (Китай) четыре золотые медали, поделилась в беседе с пресс-центром ЦСКА мыслями о неожиданном «успехе» китайских спортсменов, неточности карт и об ответственности перед страной.*

- Вы увозите такой весомый урожай. Не тяжело? (На интервью спортсменка пришла со всеми своими наградами).

- Шею вниз тянет (смеётся).

- Три дисциплины личных и одна командная. Что было сложнее?

- Все дисциплины прошли довольно тяжело, потому что дистанции были физически очень сложными – большие горы и "зелёнка". Время формально давалось одно, по факту было другое: бегали дольше положенного. К тому же было очень жарко.

Если быстренько пробежаться по каждой дисциплине, то начать стоит со средней дистанции. Она получилась очень горной и зелёной, непростой, технически нормального уровня. На финише нас ждал скандал с китайцами, ведь изначально первое место заняла китайка, которая только в прошлом году начала заниматься ориентированием. Но, слава богу, справедливость восторжествовала. Судьи приняли решение аннулировать результаты спортсменов из Китая. Я изначально была третьей, но в итоге мне отдали первое

положенное место. Вот только в последний день наградили.

Во второй день был "лонг". Дистанция была очень непростой. Опять же – обещали одно время, а побежали мы в другое. Было сложновато бегать по таким картам, потому что много неточностей, много объектов, которые не были показаны в картах. Иногда приходилось импровизировать и полагаться на удачу, чего вообще в ориентировании быть не должно. У нас есть четкая карта, местность и мы ее проходим, а не выдумываем, а тут частенько приходилось додумывать, что хотели сказать и показать организаторы. Но, как бы то ни было, с дистанцией я справилась хорошо и с психологическое составляющей тоже. Были, конечно, небольшие проблемы. Я была не в такой форме, как хотелось бы, но без ошибок с хорошей скоростью удалось пройти дистанцию и занять почётное место.

Ну, и, конечно, эстафета – самый эмоциональный вид, самая желанная победа. Потому что борешься не один, а с командой, и все девочки справились хорошо. Мы с первого этапа выбились в лидеры, так и удержали наше первое место.

И по сумме дней нам дали командное первое место. Три лучших места бралось из четырёх девочек. У нас получилось, что все девочки близко (в первый день я была первая, Юлия Новикова – вторая, Света Миронова – четвёртая; и второй день тоже я выиграла, Света была четвёртая).

- Получается, в первый день результат был изначально не такой, как хотелось бы. Не было ясности. На следующий день с какими мыслями выходили на старт?

- Самое негодование было в первый день, когда всё только случилось. Мы часто выступаем на международном уровне и знаем всех своих соперниц. Разумеется, я ещё до старта просчитываю, кто может залезть в призы, кто может обогнать или ещё что. И, конечно, китайцы не входили ни в тройку, ни в десятку. Отсюда и негодование.

Уже на следующий день нам сказали, что этот результат оспаривают. До последнего не было ясно наградят или не наградят. Были такие мысли «Ну и чёрт с вами! Сейчас будет лонг. Надо показать, кто здесь кто». Настраива-

лась на чёткую работу и знала, что тут уже не прокатит: китайцев нет и будут честные результаты и честная борьба.

- *Расскажите подробнее, какие были сюрпризы с картой?*

- У нас должна быть чёткая карта, полностью отражающая местность. То есть, глядя на карту, я уже заранее понимаю, где можно пройти, а где нельзя, где и как лучше это сделать. Здесь же были неточности. Какая-то "зеленка", которая была нарисована непреодолимой, а люди проходили. Это потеря. Где-то можно пройти, где-то нельзя – это уже везение.

Ещё нарисовано одно, ты прибегаешь, а там вообще какие-то дома, курицы бегают, которых там не должно быть. В одном месте вообще была вырыта глубокая яма, которой вообще не было в карте, а должен показываться каждый объект. Это влияет на проходимость, на выбор варианта и на всё остальное. Иногда из-за таких неточностей и некорректности в картах приходилось импровизировать, чего вообще не должно быть в ориентировании.

Ну, и, конечно, Китай просто не такая развитая страна в плане ориентирования. Не знают, может, как правильно рисовать, как проводить, поэтому было много недочётов. Но это ориентирование – мы должны приспосабливаться ко всему, что есть, ориентироваться. В любом случае все в равных условиях, а это самое основное. Не должно быть ни у кого никаких привилегий, никто не должен заранее знать, что нас ждёт, поэтому вот у нас есть карта, местность и уже все в разных условиях выполняют свои действия, из которых уже складывается конечный результат.

- *Помимо рельефа трассы климат в Китае, говорят, совсем тяжелый. Это тоже как-то сказывалось?*

- Мне тяжело дышалось. Плюс было очень жарко. Я из Санкт-Петербурга. У нас там погода уже давно не балует. Когда ещё ползёшь в гору, жарко, хочется пить, потеешь и, естественно, теряешь влагу, то есть дополнительная потеря сил. И из-за жары чувствуешь себя более уставшим на финише: она выматывает. Но опять же говорю: все в равных условиях.

- *А всегда у вас идут так плотно соревнования? Получается: столько сил потрачено, нужно успеть восстановиться, а утром уже выходить на ещё более сложную дистанцию.*

- Да, в этом есть сложность, потому что мы вставали в шесть утра, в семь уже выезжали. Целый день мы проводили там, на поляне в лесу, и приезжали только поздно вечером. Времени

для восстановления было очень мало. Ну, а что делать? Вот такие вот условия. Исходя из того, что есть, никто не выделялся, все вместе. В принципе, все другие команды так же. Поэтому уже кто тут более выносливый, у кого терпения больше хватает, тот и побеждает. Конечно, тяжело, когда соревнования идут подряд, но это у нас, в принципе, нормальная практика, то есть мы бегаем 2-3 дня подряд. Просто обычно у нас есть время для восстановления вечером, а здесь его совершенно не было.

- *С одной стороны, это, наверное, как-то закаляет вас...*

- Конечно! (Смеётся) Да-да, что нас не убивает, делает нас сильнее. Это, безусловно, так, поэтому, конечно, мы готовы ко всему. Это уже нормально для нас.

- *С организаторами и представителями не общались? Не задавали вопрос, почему вот так выходит? Высокого уровня мероприятие, а карту не могут точную сделать. Это же может некоторых спортсменов сбивать.*

- Да, это многих сбивало, и наших девочек тоже, потому что мы привыкли уже бегать по хорошим качественным картам, по которым делаешь прогноз, работу и всё такое. Но это уже издержки. Ориентирование больше развито в Европе, в Скандинавии, особенно в Швейцарии, Финляндии, Швеции – и в России, естественно, а у китайцев ориентирование не так популяризировано, нет сильных спортсменов. У них, в принципе, немного карт: мало лесов, много "зелёнки". Это тоже влияет. От местности ведь многое зависит.

Ну, и они, естественно, не участвуют в такой активной жизни ориентирования на мировом уровне, поэтому у них не хватает опыта, не хватает зна-

ний, чтобы подготовить качественное проведение соревнований.

"Зелёнка" – это лес с более сложной продвигаемостью. Чем зеленее показан этот зелёный цвет, тем тяжелее проходить. Приходится, получается, пробираться в прямом смысле слова.

- *Если немного откинуть время назад: на что настраивались, когда ехали сюда?*

- Хотелось показать результат. У нас результат, в первую очередь, зависит от правильного выполнения своих действий. Тут конкретно Я. У нас должен быть чёткий баланс скорости и ориентирования. Нельзя быть очень хорошо готовой физически, но не дотягивать по технической составляющей. И наоборот. Большую роль играет сейчас в нашем виде спорта психологическая составляющая.

Но я настраивалась именно на чёткое выполнение своих действий в хорошей форме на хорошей скорости. Только своя работа. Ни на кого не отвлекаться. Делать то, что я умею. И выше головы не прыгнуть и не оплошать, а сделать чётко то, что я умею. А я знаю, что я это могу, поэтому просто нужно, чтобы всё совпало.

- *Вы сказали, что знали, кто будет вам противостоять.*

- Тут девочки, с которыми мы также выступаем на чемпионатах мира. Сюрпризов не бывает. Мы знаем, что это будут швейцарки, полячки. Естественно, мы знаем своих соперниц. Именно поэтому я знаю, что чудес быть не может, а когда такие ситуации случаются, что выигрывают китайцы – это уже чудеса. Поэтому, да, конечно, прогноз уже есть наперёд, кто будет бороться.

- *Вся атмосфера здесь – как она вам? Были какие-то предположения о том, что вас ждёт?*





- Они превзошли все прогнозы. Потому что я первый раз на Всемирных Военных Играх, и, конечно, это можно сравнить с Олимпиадой. Очень впечатлило открытие, впечатляет масштаб проведения соревнований, проживание, питание – в целом организация. Всё серьезно. Ну, очень впечатляюще. Я ждала что-то такое, но не думала, что настолько всё будет здорово. Просто вау.

- Такая масштабность вдохновляет?

- Такая организация даёт больше ответственности, что ли. Ты понимаешь масштабность этих стартов, что ты частичка вот этого всего и что ты выступаешь не просто так, а за Россию. Гордость берёт. И дополнительные какие-то волнения, потому что ты вроде

знаешь, что можешь, но тут прям ответственность возрастает в разы, но очень приятно присутствовать и быть частью этого большого праздника.

- А ответственность не давит?

- Давит. Я могу сказать, что мне эти соревнования дались тяжелее, чем летний чемпионат мира. И физически, и психологически. Этот груз ответственности. Думаю, это из-за того, что я первый раз на таких масштабных соревнованиях. Когда чувствуешь свою значимость, знаешь, что от тебя ждут результата, тяжело и приходится справляться с дополнительными переживаниями.

- То есть к волнению перед стартом добавляется волнение от того, что и хочется, и нужно.

- Вроде есть такое. Понимаешь, что

приехала показывать результат и отстаивать честь своей страны. Это дополнительное ХОЧЕТСЯ. Тут главное, чтобы желание это не повлияло на результат. Потому что все знают, что иногда, когда очень хочется, не всегда получается, поэтому, конечно, проблемы вот с этим давали о себе знать (смеётся).

- Эмоции от побед, особенно когда их много и много медалей, смешиваются? Это одна большая эмоция?

- Наверное одна большая эмоция. У меня больше эмоций от осознания, что ты вносишь вклад в медали, в целом в Россию, в наши медали. Это не одна какая-то моя медаль личная, а вот именно большая медаль для страны. Вот это больше.

- А у вас их целых четыре для страны! Стопроцентный результат.

- Здесь у нас здорово, что ещё дополнительную командную медаль давали, то есть три вида и одну дополнительную. Приятно, что есть возможность каждый день приносить вклад: вот так по чуть-чуть, по чуть-чуть и вроде уже да, четыре медали.

- Осознание-то есть, что вы - четырёхкратная победительница ВВИ?

- Пока ещё не до конца пришло, потому что программа насыщенная. Работаете, работаете. Наверное, чуть позже придёт ощущение, что да, ты сделала всё, что могла. Надо выдохнуть. Ещё пока этого выдоха не произошло.

- После возвращения домой будете отдыхать?

- У нас очень длинный сезон. Мы начинаем соревноваться с марта, старты идут друг за другом. Ещё один старт у меня будет в ноябре, но я надеюсь, что это будет что-то такое... Но главный старт, конечно, был здесь, и после этого можно выдохнуть. Основной сезон закончен на очень хорошей ноте, что радует. Поэтому можно сказать, что буду отдыхать.

- Эти медали, выступление здесь – они какую-то вам дополнительную уверенность и мотивацию дальше придадут?

- Ну, конечно! Мотивацию – безусловно. Всегда хочется быть ещё лучше, совершенствоваться. Нет предела совершенству. Поэтому, конечно, мотивация дальше расти, работать над собой и так же дальше выступать за страну и приносить медали. Это всегда приятно.

Материал Пресс-Центра ЦСКА:  
<http://cska.ru/news/>



# БЕРГМАН ВЫИГРЫВАЕТ КУБОК МИРА И КРИТИКУЕТ КИТАЙ

*Заняв на горе Сицзяо первое место в забеге на среднюю дистанцию, Густав Бергман стал первым шведским ориентировщиком за последние 23 года, занявшим первое место в общем зачёте Кубка Мира. Однако сам спортсмен предпочёл бы получить заслуженную награду в каком-нибудь другом месте.*

– Всему есть предел. И, Китай, определённо находится по ту сторону границы, – считает Бергман.

У шведов последний раз в 1996 году Кубок Мира выиграл Юхан Иварссон, вторым тогда стал Йёрген Моргенссон. У женщин сильнейшей по итогам сезона была Гунилла Сверд, а второе место заняла Марлена Янссон. После этого шведская сборная долгие годы не одерживала побед в общем зачёте Кубка Мира. Женщины снова стали побеждать в начале 2010-х, а мужчины так и оставались без медалей. Но в этом году Густав Бергман прервал медальную засуху: две победы на первом этапе сезона, уверенное выступление на чемпионате мира в Норвегии. В Китае всё зависело от самого Бергмана, и он оправдал возложенные на него ожидания – уроженец Стокгольма стал первым шведом за 23 года, выигравшим Кубок Мира.

– Я ещё до конца не осознал то, что произошло, но точно могу сказать: было невероятно приятно подняться на высшую ступень пьедестала почёта, особенно учитывая, что шведы уже очень долго не побеждали. И уже давно (с 2008 года) не побеждал никто, кроме швейцарцев Даниэля Хубмана и Маттиаса Кибурца, – говорит Бергман.

– *Какие у вас сейчас ощущения?*

– Сейчас я пришёл к осознанию того, что могу выступать на самом высоком уровне. И это очень мне помогает на соревнованиях. Взять хотя бы среднюю дистанцию в Китае. Бежать мне было не так-то просто. Дистанция и местность здесь сложные, с точки зрения техники ориентирования я справился не со всеми сложностями. Раньше я начал бы из-за этого волноваться, стал бы пытаться выжать из себя больше, но сейчас я просто принял этот факт как должное, потому что знаю, что выступаю на уровне. Впрочем, я всё равно удивился, что уровня мне хватило на всю дистанцию.

Однако заключительный этап Кубка Мира имел для Бергмана во многом ещё и политическую окраску. Перед поездкой в Китай он написал в своём блоге о том, что у него по поводу этой поездки противоречивые чувства, и даже дал интервью шведскому телевидению, в кото-

ром выступил с критикой страны-хозяйки.

– *Почему вы решили поднять эти вопросы?*

– Я понимаю, что многие не решаются на это, но считаю, что на всех нас лежит ответственность, а мы в общем и целом делаем очень мало. Когда дело касается демократии и несправедливости, мы все в ответе.

– Всегда нужно придерживаться золотой середины, но, как мне кажется, нам всем нужно чаще высказывать своё мнение. Для меня это очень непростая ситуация. Из-за нарушения демократических прав и свобод я бы сам никогда не поехал бы в Китай как турист. Само собой, меня и сейчас никто не заставлял ехать, но ориентирование – это моя работа, это то, чем я хочу заниматься. И когда я решил, что все-таки поеду в Китай, я решил не молчать, а сказать всё, что я об этом думаю.

– *Вас кто-нибудь поддержал в этом вопросе?*

– Безусловно. Были, конечно, и те, кто меня критиковал, но таких было мало. Абсолютное большинство людей говорили мне: «Хорошо, что ты высказался. У меня были похожие мысли по этому поводу».

Новоявленный обладатель Кубка Мира не отказывался от своих слов и когда был в Китае.

После победы на средней дистанции, принёсшей ему заветный титул, местные журналисты спросили у Бергмана, нравится ли ему в Китае. На что он ответил: «Тут всё иначе. Из-за политической ситуации у меня были сомнения по поводу того, стоит ли мне сюда ехать».

– *Думали ли вы о том, что это очень щепетильная тема и что у ваших заявлений могут быть последствия?*

– Журналисты обычно задают вопросы о спорте. И я не хотел отвлекать их внимание от спорта. Но и говорить что-то вроде «всё было прекрасно, Китай – лучшая страна в мире», я тоже не хотел. Мне кажется, это неплохой уровень. Я



сказал то, что думал, и никакой шумихи не случилось. Впрочем, всем очевидно: если я и сказал что-то китайским журналистам, не факт, что китайские СМИ об этом сообщат. Нужен баланс, чтобы я и мнение своё мог высказать и чтобы его тут же не зарубили.

– В то же время я хочу сказать, что отдельных организаторов я уважаю – местных ориентировщиков. Это всё-таки не одно и то же. Одно дело – китайские ориентировщики, которые приехали на соревнования, потому что они радуют за наш вид спорта, и совсем другое дело – китайское государство и насущные проблемы с демократией. Это две разных плоскости. Кого-то я уважаю, кого-то – критикую.

– *В блоге вы написали, что, по вашему мнению, проводить этап Кубка Мира в Китае – это плохая мысль. Иногда едешь на соревнования, и где-нибудь в Венгрии или Болгарии в бюллетене соревнований тебя приветствуют ультраправые. Где должна проходить граница? Как не смешивать место проведения соревнований и политическую ситуацию?*

– Всему есть предел. И Китай определённо находится по ту сторону границы. На ум приходит ещё Универсиада в России. Это сомнительная затея. Юниорский чемпионат мира в Турции тоже. Всё это тоже слишком, пусть и не настолько, как соревнования в Китае.

Если вы собираетесь проводить соревнования в Китае, России или Турции, это надо сначала хорошенько обдумать. Нужно не бояться поднимать деликатные вопросы. Должны ли мы мириться с тем, что Турция вторгается в северную Сирию и преследует курдов? Нет, не должны. Что с этим можем сделать мы, спортсмены? Например, не проводить соревнования в Турции. А если всё-таки проводить, то тогда по крайней мере не замалчивать проблемы. Но этого, увы, не происходит. И это неправильно.

– Так как же сделать так, чтобы эти вопросы обсуждало как можно больше людей? Просто ответа на этот «вызов» не существует.

– Спорт высших достижений крайне эгоцентричен по своей природе. Каждый спортсмен думает в первую очередь только о себе. И поэтому очень легко полностью забыть о том, что происходит вокруг. Но нам нужно стремиться к равнодушию. Кроме того, руководители тоже должны брать на себя ответствен-

ность, будь то Международная федерация или Шведская федерация ориентирования. Существуют и этические, и экологические нормы, но важно и то, насколько высоки наши требования. Как мне кажется, мы часто занимаем оборонительную позицию, но нам нужно стремиться к большему.

– На сайте ИОФ упоминается три ключевые ценности федерации: ответственность, общедоступность, этика. Как вы считаете, насколько эти три слова подходят для описания стран, которые примут крупные турниры в ближайшем будущем?

– Слова отличные, но надо их ещё и придерживаться, а это происходит не всегда. Например, для описания Китая бы их использовать не стал. Но общедоступность означает, что в соревнованиях могут принимать участие все, в том числе и в Китае, России и Турции. Вопрос в том, проводить ли соревнования в этих странах или же лучше приглашать спортсменов к нам.

– Какой вариант развития в бли-

жайшие годы вам кажется наиболее вероятным?

– Исключаем страны, которые ведут войну. Например, Турцию. В стране должны быть свободные демократические выборы. Так исключаем Китай. Права человека необходимо соблюдать. Пытки, права ЛГБТ-сообщества. Если какая-то страна не соответствует стандартам, исключаем её. Такие границы провести довольно просто. Затем надо перенести акцент с экономики на другие ценности. Тогда, думаю, ситуация наладится. Но я не знаю. И не особо верю, что что-то изменится. Но всё равно нам нужно хотя бы медленно двигаться в правильном направлении.

– Как вы считаете, помогут ли ваши заявления двигаться в верном направлении?

– Я на это надеюсь. Я делаю всё, что в моих силах, но я один. Я выиграл Кубок мира, я нахожусь в центре внимания. Но этого мало, нужно, чтобы больше людей не молчали. Тогда мы сможем что-то изменить.

## ЛЫЖНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СО СНЕГОМ И БЕЗ

**Эрик Рост (Швеция)**

– На свой первый чемпионат по лыжному ориентированию я поехал, когда мне был 21 год. Это был чемпионат Европы, который в том году проходил в России. В 2011-2013 гг. я занимался преимущественно ориентированием бегом, поэтому на лыжный чемпионат мира 2013 года не поехал. Но весной 2013 года я получил травму, из-за которой снова встал на лыжи. К тому же я начал работать на подставке, и времени заниматься двумя видами ориентирования у меня уже не было. И я сделал выбор в пользу лыж, – вспоминает Рост.

– Давайте начнем с самого начала. Какой нужен инвентарь для занятий лыжным ориентированием?

– Пара лыж для конькового хода. Для ориентирования я использую лыжи той же длины, что и для лыжных гонок. Впрочем, ориентированием можно заниматься и на классических беговых лыжах. Правда, лыжни для классики на ориентировочной трассе не будет. Для ориентирования я использую палки, которые немного короче, чем палки для лыжных гонок, но это, скорее, дело вкуса, поэтому вполне можно бегать и с палками «обычной» длины. Основная разница в том, что на палках для ориентирования у меня установлены большие лапки (благодаря которым они не проваливаются в снег), и это то, что я

Главной звездой шведской сборной в лыжном ориентировании, бесспорно, является Эрик Рост. Впрочем, непременно нужно упомянуть и то, что спортсмен блистает не только на лыжах, но и в ориентировании бегом. В 2011 году он стал победителем «O-Ринген», в его послужном списке три индивидуальных золота чемпионата Швеции, за национальную сборную он выступал и на чемпионатах Европы, и на чемпионатах мира. В этом номере спортсмен расскажет об экипировке, которая необходима начинающим лыжным ориентировщикам, и о том, как отрабатывать необходимые для лыжников навыки, даже если на улице нет снега.



рекомендую сделать всем, кто планирует заниматься лыжным ориентированием. Само собой, лыжным ориентировщикам нужна еще и карта. В отличие от ориентирования бегом, если вы ориен-

тируетесь на лыжах (или горном велосипеде), вам для карты нужен планшет.

На дистанции ориентирования спортсменам приходится бегать как по широкому лыжням (где можно бежать

коньковым ходом), так и по узким (обычно их прокладывают на местности с помощью снегохода). Техника бега по узким лыжням отличается от техники бега по широким:

- Бежать по узким лыжням нужно не так, как по широким. Здесь ты больше отталкиваешься руками. А еще нужно обязательно следить за положением лыж и их кончиков, поэтому не будет лишним делать упражнения на технику лыжного бега со взмахами рук и упором на баланс. Такие упражнения, как, например, слалом или спуск с горы на одной ноге.

- *В чем состоит основное отличие ориентирования на лыжах от ориентирования бегом?*

- В лыжном ориентировании решающий фактор – это выбор пути. Найти контрольный пункт не составляет сложности, самое главное выбрать, куда бежать дальше и как можно быстрее пройти выбранный отрезок. Я обычно читаю карту «в обратном порядке», от контрольного пункта, к которому мне надо бежать, до того места, где я сейчас нахожусь. Я не смотрю на весь отрезок, если, например, впереди длинная широкая тропа, в таком случае я предпочитаю прибавить ходу. Я не делаю этого, потому что очень просто сбиться и «прочитать» неверный отрезок. В лыжном ориентировании ты не можешь следить за своим местоположением на карте с помощью большого пальца, но ты все равно все время должен понимать, где ты сейчас находишься. Я обычно отмечаю у себя в голове два-три перекрестка, которые будут на моем пути, но, само собой, выбрав маршрут, я постоянно слежу за тем, на какой его точке я сейчас нахожусь.

- *Есть ли отличия в том, как занимаются лыжным ориентированием в разных странах?*

- В Швеции, Норвегии и России обычно используется более плотная сеть лыжней с более высокими требованиями к технической подготовке спортсменов. А, например, в Альпах сети лыжней растянуты в узких долинах, поэтому там может быть километровый отрезок, а потом сгусток узких лыжней. Поэтому, в зависимости от того, где вы бежите, вам нужны разные техники ориентирования на местности.

- *Что больше нравится лично вам?*

- Мне больше нравится северный вариант. Комбинация широких и узких лыжней делает забег интереснее и сложнее с точки зрения физической подготовки. Когда у тебя сначала задействованы все мышцы, а потом ты бежишь по узкой лыжне, ты чувствуешь бодрость во всем теле.



- *С какими проблемами сталкиваются лыжные ориентировщики?*

- Самое сложное – это отработать технику ориентирования. Упражнения на технику чаще всего мы делаем, когда ездим на сборы, а еще я иногда задерживаюсь на день-другой после соревнований, чтобы потренироваться на подготовленной для турнира сетке лыжней. Кроме того, мы проводим тренировки с Даларнской спортивной академией в Фалуне и сотрудничаем с академией спортивного ориентирования в Муре.

- *Можно ли отработать навыки, необходимые для ориентирования на лыжах, когда снег уже растаял?*

- Конечно, можно. Мы обычно закрепляем планшет и бегаем с лыжными палками, чтобы задействовать на тренировках и верхнюю часть тела. Затем надо лишь взять карту для обычного ориентирования и обозначить контрольные пункты на тропках. Это ключевой момент – бегать разрешается только по тропкам. Между ориентированием на лыжах и ориентированием бегом есть четкая разница.

В лыжном ориентировании не так важно, насколько хорошо вам знакома местность, по которой нужно бегать. Достаточно добавить пару новых лыжней, и местность изменится.

- *Почему стоит заниматься ориентированием на лыжах?*

- Спортивное ориентирование на лыжах дает тебе почувствовать скорость, это быстрое ориентирование, тебе надо постоянно принимать решения – и это очень классно. Если ты новичок или не так часто занимаешься ориентированием на лыжах, то лучше избегать крутых подъемов на узких лыжнях, потому что забраться наверх будет непросто. И еще одно важное правило: в лыжном ориентировании правосторон-

нее движение. Поэтому, когда кто-то бежит вам навстречу, держитесь правой стороны. Это нужно запомнить раз и навсегда. Кстати сказать, спортсмены часто бегут навстречу друг другу по не самым широким лыжням, так что даже удивительно, что аварии случаются не так часто, – говорит Рост.

- *Вы уже решили, останетесь ли в большом спорте на следующий сезон?*

- Пока еще нет, приму решение, когда закончится сезон. Последнее время я только так и делаю: откладываю все размышления о будущем до окончания сезона, чтобы понять, достаточно ли у меня мотивации продолжать делать то, что я делаю. Сейчас у нас большие изменения дома, ведь накануне Рождества родился наш сын Уильям. И мы были просто счастливы, – говорит Рост.

Чемпионат Европы, который пройдет в России 8-15 марта, это главный старт грядущего сезона для шведской сборной по ориентированию на лыжах. Эрик Рост, завоевавший на последнем чемпионате мира в Швеции два золота и одно серебро, подумывал о завершении международной карьеры, однако решил пока все-таки не зачехлять лыжи. А вот Мартин Хаммарберг, завоевавший на ЧМ серебро в составе эстафетной команды, уходит из большого спорта. "Завяжет" с лыжами этой зимой и Туве Александерссон, в сборной в этом сезоне её не будет:

- Для меня всегда на первом месте было кроссовое ориентирование, и я каждый год немного меняю график тренировок и соревнований, чтобы и дальше расти и развиваться. Будущей зимой я точно не буду делать ставку на соревнования по лыжному ориентированию, но какие именно тренировки и соревнования у меня будут зимой, это я решу только осенью, – говорит Туве.

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ ИДЕАЛЬНО МНЕ ПОДХОДИТ

## Тове Александерссон (Швеция)



*Шведская ориентировщица Тове Александерссон – спортсмен года по версии газеты «Свенска Дагбладет». Она получила в этом году «золотую медаль» газеты «Свенска Дагбладет», то есть стала лучшим спортсменом года по версии одного из самых популярных в Швеции изданий. Таким образом она стала вторым в истории представителем спортивного ориентирования, удостоенным столь почетной награды. До Тове лучшей по итогам 1981-го года стала Анника Крингстад, завоевавшая 38 лет назад два золота на чемпионате мира.*

Во вторник третьего декабря в час дня председатель жюри Андерс Линдблад поднялся на сцену и объявил о том, что лучшим спортсменом года, по версии «Свенска Дагбладет», признана Тове Александерссон. Самая титулованная из сегодняшних ориентировщиц уже несколько лет претендовала на эту награду, но получила ее только сейчас.

Известие об очередной победе застигло главную героиню дня во французском Тине.

- Это так приятно – получить «золотую медаль» от «Свенска Дагбладет». Это одна из лучших наград во всем мире. Я очень надеюсь, что это поможет привлечь внимание широкой общественности к спортивному ориентированию, что больше людей узнают о на-

шем виде спорта и начнут им заниматься, – сказала Тове.

Во французских Альпах Тове готовится к участию в этапе Кубка Мира в новом для себя виде спорта – ски-альпинизме, который пройдет во французской коммуне Осуа 20-21 декабря.

- Я с нетерпением жду нового сезона и надеюсь, что этой зимой буду постепенно набирать форму. Будет очень интересно. Я отпраздновала награждение, прокатившись в горах на лыжах, – яркое солнце, прекрасный снег – это лучший способ отметить победу.

Само собой, ски-альпинизмом планы Тове на сезон не ограничиваются. С не меньшим рвением она работает над спринтерским бегом, чтобы в начале июля побороться за медали первого в

истории «спринтерского» чемпионата мира по спортивному ориентированию, который пройдет в Дании.

- Я готова много тренироваться. Посмотрим, смогу ли я преуспеть в спринтерских дисциплинах, если целенаправленно буду к ним готовиться. Я люблю покорять новые вершины – именно поэтому ориентирование идеально мне подходит. В нашем виде спорта тебя все время ждет что-то новое. Новые виды местности, новые задачи и цели. Я все это просто обожаю, – говорит Тове.

В прошедшем году неудержимая шведская спортсменка Тове Александерссон выиграла почти все. На чемпионате мира по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах она завоевала три из трех возможных золотых медалей: на длинной дистанции, на средней дистанции и в эстафете. На Кубке Мира по спортивному ориентированию бегом она выиграла восемь из девяти гонок и с невероятным отрывом выиграла общий зачет Кубка Мира шестой (!) год подряд.

Тове Александерссон – не только лучшая кроссовая ориентировщица в мире, она также является мировым лидером в лыжном ориентировании. На чемпионате мира по лыжному ориентированию 2019 года она стала чемпионкой мира на длинной дистанции и в спринте. Она была второй и на средней дистанции, и в эстафете. Она также завоевала золото на длинной дистанции на чемпионате Европы по лыжному ориентированию.

В этом фантастическом, 2019, году Тове была выбрана Международной федерацией ориентирования как спортсмен года по кроссовому и по лыжному ориентированию.



# МЕНЯ ЖДАЛО НЕ ТО, К ЧЕМУ Я ГОТОВИЛАСЬ

## Дебют Туве Александерссон на этапе Кубка Мира по ски-альпинизму



Погода в Оссуа стоит ужасная: дует сильный ветер, льёт дождь. Мы находимся где-то между французским городом Валь-д'Изер и итальянским посёлком Сестриере на высоте около 1500 метров над уровнем моря. Участники забега, сначала на лыжах, а потом с лыжами за спиной, должны примерно за час подняться на высоту 2600 метров. Там, наверху, ветер такой сильный, что организаторы принимают решение немного сократить трассу. Словом, далеко не лучшие условия для дебюта.

Тремя неделями ранее Туве поехала на свои первые сборы со шведской сборной по ски-альпинизму, которые проходили во французском Тине. В сборной много заслуженных спортсменов, но их заслуги в основном в других видах спорта. Вместе с Туве в сборной

Туве – одна из самых успешных на сегодняшний день спортсменок в ориентировании на лыжах и бегом. Недавно её признали лучшей шведской спортсменкой 2019 года. И теперь она решила покорить новые вершины – в ски-альпинизме. Как и у биатлона, у ски-альпинизма военное прошлое. В 1924, 1928, 1936 и 1948 годах на зимних Олимпиадах проходили соревнования лыжных патрулей (это комбинация лыжных гонок, ски-альпинизма и стрельбы по мишеням).

Популярнее всего ски-альпинизм в его нынешнем виде во Франции, Швейцарии, Италии и Испании. В ходе забега спортсменам приходится идти в гору на лыжах, подбитыми шкурами животных, бежать с лыжами за спиной и съезжать на лыжах вниз вне трассы (оффпист). На

*Что делать спортсменке, если она уже побеждала на чемпионатах мира в трёх разных дисциплинах? В нашем случае ответ один – попытать свои силы в новом, четвёртом виде спорта. Корреспонденты шведского журнала «Скогспорт» поехали вместе с Туве Александерссон во французский горнолыжный курорт Оссуа, где лидер шведской сборной по ориентированию впервые в карьере приняла участие в этапе Кубка Мира по ски-альпинизму. Начался дебют Туве с потерянной лыжи, а закончился пятым местом в финишном протоколе.*

тренируется Ида Нильссон, которая заняла 7-е место в беге на 3000 метров на проходившем в Гётеборге чемпионате Европы 2006 года. Есть в её послужном списке и победа в ультрамарафоне «Ультравасан». Юханна Острём заняла в прошлом году по итогам Кубка Мира 14-е место (лучший результат среди шведских спортсменок), а Фанни Боргстрём была 15-ой годом раньше. В конце зимы вернётся в сборную из декретного отпуска и одна из сильнейших «альпинисток» в мире Эмили Форсберг.

самых крутых отрезках маршрута приходится даже карабкаться.

Карбоновые лыжные ботинки ски-альпинистов похожи на те, в которых занимаются слаломом. Они снижают давление на снег и регулируются таким образом, чтобы было удобно и подниматься, и спускаться с горы. На трассе есть разметка: зелёным цветом обозначены участки, где нужно подниматься в гору, жёлтым – участки для бега с лыжами за спиной, красным – спуски с горы.

Каждая зона, где происходит смена типа бега, специально для этого оборудована. А судья следит за тем, чтобы участники забега не нарушали правила.

– Это нужно прежде всего для безопасности спортсменов. Первым делом нужно положить палки на землю. А взять их можно, только когда закончишь переобуваться. В зоне переобувания обычно одновременно находится много спортсменов, поэтому, если кто-то начнёт махать палками, возможны травмы. Если ты нарушаешь правила, например, мешаешь другим или начинаешь переобуваться на ходу, до того, как займёшь позицию, к твоему времени добавляются штрафные секунды, – поясняет один из ассистентов шведской сборной Йенс Вестергрэн.

На сборах в Тине Туве пришлось постигать азы нового вида спорта с нуля.

– С точки зрения физической подготовки она уже сейчас одна из лучших, если не лучшая, – считает главный тренер шведской сборной Реми Франсе. – Никого не удивило, что она так хорошо поднимается в гору, но меня приятно удивило, что уже на первой тренировке она отлично спускалась с горы. Думаю, это во многом благодаря занятиям лыжным ориентированием.

Реми, раньше занимавшийся прыжками с трамплина, продолжает:

– Пока я видел Туве всего несколько раз, но сразу ясно, что она профессионально подходит ко всему, за что

берётся. Я доволен её приготовлениями, она уже многого добила, прежде всего в технических аспектах и в работе с экипировкой. А когда ты новичок, за всем нужен глаз да глаз.

Последние шесть лет Туве, пожалуй, сильнейшая ориентировщица в мире, но в ски-альпинизме она действительно новичок. И первый её забег начался из рук вон плохо.

Через полторы минуты после начала подъёма в гору у Туве с ноги слетела лыжа.

– Из-за этого я оказалась в самом конце группы. Пришлось понервничать в самом начале забега и по-настоящему бороться за высокие места, ускоряться, чтобы обогнать соперниц, – вспоминает Туве.

После первого подъёма, за которым следовал спуск, Туве шла на втором месте. И снова у неё соскочила с ноги лыжа, и снова пришлось ногами расплачиваться за техническую ошибку.

– Я очень надеюсь, что это были ошибки новичка. И что, когда я втянусь в процесс, этого не повторится. Очень обидно, что подвела экипировка, тем более что я так хорошо бежала и в гору, и с горы. Поэтому я собой недовольна. Мне хочется хоть сейчас ещё раз выйти на старт, – сказала Туве через полчаса после того как финишировала пятой.

Надо сказать, что пятое место на этапе Кубка Мира, да ещё и в дебютном забеге, – это очень неплохой результат.

– Если бы не такое неудачное стечение обстоятельств, уверен, она бы попала в медали. Я очень ей доволен, – сказал Реми.

Фанни Боргстрём заняла шестое место, а Юханна Острём и Ида Нильссон снялись с соревнований из-за болезни и травмы. У Фанни это уже четвёртый сезон в ски-альпинизме.

– Можно сказать, что меня в этот вид спорта «заманила» Эмили Форсберг. Она сказала, что, если я поверю в себя, у меня всё получится. Так и вышло. Спорт – это не самая сильная моя сторона, но с каждым сезоном я выступаю все лучше и лучше. У меня огромная воля к победе, и мне кажется, – в этом залог успеха. Это одно из важнейших качеств в ски-альпинизме. А ещё ты должен быть готов к тому, что в любую минуту может случиться всё что угодно. Это сложный вид спорта, и секрет успеха скорее в том, чтобы минимизировать ошибки, чем в том, чтобы довести до совершенства все составляющие. Потому что идеально от начала до конца пройти дистанцию практически невозможно, – считает Фанни.

– Зачем заниматься ски-альпинизмом? Это даёт невероятное чувство свободы. Ты едешь туда, куда иначе никогда бы не попал, и можешь бежать, куда хочешь, и наслаждаться удивительными видами. Ну, и ещё наш вид спорта закаляет характер, – добавила Фанни.

Второй забег на этапе Кубка Мира – это спринт, который состоит из квалификации, полуфинала и финала. Тут явное преимущество на стороне тех спортсменов, кто умеет быстро переобуваться, а у Туве пока слишком мало опыта. Она отобралась в полуфинал. В полуфинале отлично поднялась в гору, отлично бежала с лыжами за спиной и шла на втором месте, но, когда нужно снова было надевать лыжи, удача её оставила, и в финал она не вышла.

– Если я освою этот момент, я смогу экономить кучу времени, – говорит Туве. – Конечно, можно работать над этим и дома, но чтобы от упражнений был какой-то толк, нужно всё-таки тренироваться на улице. Погодные условия – очень важный фактор. К тому же в зонах переодевания всегда много людей, там очень важно следить за тем, что, когда и как ты делаешь. Надеюсь, ещё несколько забегов, и я доведу это до автоматизма. Пока же мне приходится думать о каждой мелочи. Это стоит мне секунд, – признаётся Туве.

– О дебюте в Кубке Мира я могу сказать следующее: на дистанции меня ждало совсем не то, к чему я готовилась. На тренировках мы в основном поднимались в гору по проложенной



трассе, а спускались вне трасс. А на деле получилось, что подниматься приходилось по сложному ландшафту, а спускаться по наезженному, разбитому спуску. Спуски тяжёлые, крутые, и если расслабиться хоть на секунду, можно за это поплатиться. Но это лишь добавляет остроту, мне все очень понравилось.

Месяц спустя Туве приняла участие в этапе Кубка Мира в Андорре, где заняла 16-е и 9-е места.

По материалам журнала «SKOGSSPORT»

# СОВЕТЫ ОБ ОРИЕНТИРОВАНИИ «НА КОНТИНЕНТЕ»

Оскар Шёберг (Швеция)



*В последнем номере журнала «АЗИМУТ» за прошлый год обладатель Кубка Мира 2019 года в кроссовых дисциплинах шведский спортсмен Густав Бергман делился с читателями советами по ориентированию на скандинавской местности. В этом номере тему продолжит другой шведский спортсмен Оскар Шёберг и поделится своими мыслями об ориентировании на «континентальном» типе местности.*

– Давайте начнём с определения. Что же такое «континентальный» тип местности?

– В моём понимании это участки сильно пересечённой местности, а также участки, где на карте есть много разных видов растительности. В первую очередь это Альпы, Швейцария, Австрия и отдельные регионы Германии. В Чехии, например, тоже есть местность с признаками «континентальности», но когда начинается песчаник, это уже не совсем то, – объясняет член шведской сборной Оскар Шёберг.

Оскар лучше всего выступает как раз на «континентальном» типе местности, не в последнюю очередь потому, что два года жил и тренировался недалеко от столицы Швейцарии – города Берн.

– Местность там разительно отличается от того, к чему я привык на родине. Обычно ориентировщики наоборот едут с континента в северные страны, чтобы подтянуть навыки; мало кто едет для этого на континент. Существует ложный стереотип: в Скандинавии ты учишься ориентироваться, а в Швейцарии – бегать. Это неверно. Это просто два абсолютно разных вида ориентирования, и хороший ориентировщик должен одинаково хорошо владеть ими обоими.

– Чем философия тренировок в Швейцарии отличается от шведского подхода?

– Само собой, в Швейцарии больше бега. Отчасти так происходит потому, что в Швейцарии в общем и целом карты хуже, чем в Швеции. В Швеции, можно сказать, мы немного избалованы качеством карт.

– Только одно преимущество?

– Иногда мы едем на тренировку, пробегаем дистанцию, переодеваемся и возвращаемся домой. А потом анализируем тренировку и понимаем, что ничему новому не научились, а просто, как обычно, плохо пробежали дистанцию. Швейцарцы отлично умеют планировать тренировки, которые проводят с «хорошими» картами. Они планируют, что именно будут отрабатывать на каждой тренировке, а потом тщательным образом анализируют проделанную работу.

Оскар своих главных спортивных успехов добился вдали от северных стран. В 2016 году он стал четвёртым на средней дистанции чемпионата Европы в Чехии, а за два года до этого занял седьмое место на длинной дистанции на ЧЕ в Португалии. Полтора года назад Оскар серьёзно травмировал стопу на сборах в Испании.

– Мыслите ли вы иначе с точки зрения техники ориентирования, когда бежите на «континентальном» типе местности?

– Конечно. Когда мне было 20 лет, мне все говорили, что в Европе все «просто бегают в обход». Поэтому, когда я приезжал на континент, я тоже старался бегать в обход по тропам и таким образом избегать холмов. Иногда это хорошо, а иногда не очень. Как и на любом другом типе местности, здесь нужно сперва разобраться, какая тактика будет оптимальной. Ты или последовательно бегаешь по тропам и сторонись подъемов, или стараешься бежать напрямую и пересекать самые крутые холмы. Всё зависит от такого, к какому типу ориентировщиков вы относитесь и какие у вас сильные стороны.

– Как же узнать, какой вариант подходит тебе?

– Во-первых, нужно разобраться, какие у тебя как у ориентировщика сильные и слабые стороны. Лучший способ – это, конечно, заранее поехать на место проведения соревнований и

побегать с актуальными картами, чтобы самому понять разницу. Но часть работы нужно делать и дома, за компьютером. Анализировать трассы хороших ориентировщиков, проложенные GPS-трекером, с тренировок и соревнований на схожем типе местности и смотреть, какие решения они принимали. И какие решения в итоге оказались лучшими. Это может послужить вам подсказкой.

Ещё одно отличие состоит в том, что на «континентальных» картах меньше деталей. Поэтому прохождение контрольных пунктов выглядит иначе. В Швеции ты ищешь объект на местности, камень или склон, и на пути к КП тоже обычно есть что читать на карте. А на континенте часто надо больше работать с направлением, компасом и изогипсами. Иногда между отдельными изогипсами расстояние бывает больше, и получается своего рода «терраса», которую можно рассматривать как объект для атаки КП.

Кроме того, швейцарцы привыкли бегать на таком типе местности. Они на полной скорости бегут по кругу, а забежав в круг, все время крутят головой. Мы называем это «работать как маяк». На севере же мы больше ищем объект в круге, поэтому бежим медленнее.

– Есть ли у вас какие-нибудь советы для тех, кто не привык бегать на «северном» (sic) типе местности?

– Мой первый совет: приезжайте на соревнования заранее, чтобы привыкнуть к новой местности и картам. Затем надо научиться читать на карте растительность. В Швеции это делают нечасто, но на континенте лиственный лес может выглядеть как край возвышенности в Швеции. Возможно, будет лучше, если на первых порах вы будете придерживаться тактики бега в обход по тропам. Бежать через крутой овраг может оказаться слишком тяжело. А потом, когда пообвыкнете, будете принимать и более смелые решения.



Д. ХАРЧЕНКО

Да, ориентировщики бегают трейлы, но допуска детей на дистанции чаще всего нет, поэтому нет и массовости. В среде же бегунов многие настояжились, узнав, что забег проводит Федерация спортивного ориентирования, – они посчитали, что нужны будут специальные навыки в ориентировании.

Именно эти задачи поставлены перед проектом – дистанции, доступные для всех!

В итоге, первый забег O-TRAIL состоялся 11 августа 2019 года в курортном городе Железноводск, на озере Каррас. На старт вышли немногим более 60 участников. Подготовлено было пять дистанций: Pro (27 км), Middle (18 км), Light (10 км), Family (2,2 км, доступные как индивидуально для детей, так и совместно с родителями) и спортивное ориентирование (выбор). Маршрут проходил по местам прогулок «водяного общества» и лично М.Ю. Лермонтова. Участники любова-

# O-TRAIL ≠ TRAIL-O

*O-TRAIL – это проект Федерации спортивного ориентирования Ставропольского края, цель которого – популяризация активного образа жизни в природе и, прежде всего, спортивного ориентирования и трейлраннинга.*

лись панорамными видами на Главный Кавказский хребет, могучий Эльбрус и 17 гор КМВ, преодолевали балки, где из недр земли вырываются минеральные источники, а на полях шла уборка комбайнами подсолнуха и пшеницы.

В 2020 году проект будет представлен тремя забегами:

4 мая в Республике Северная Осетия – Алания, ущелье Уаллагком – это страна башен, легенд и высокогорных пастбищ, древнейшие села Галиат, Дунта, Камунта; возможность познакомиться с культурой предков Аланов. Национальный парк «Алания» выступил официальным партнером проведения забега. А для ориентирования будет подготовлена новая карта в районе с. Камата.

9 августа – Ставропольский край, г. Железноводск, озеро Каррас. Старт удивит вкусными арбузами, встречами с «водяным обществом» прямо на дистанции, а на пунктах питания отведают сальца с ржаным хлебом от ставропольских комбайнеров.

25 октября, также в Железноводске. Старт от новой Feigim-площади, обновленной Каскадной лестницы. Дистанция Pro пройдет по естественному лесу мимо грота Летней мерзлоты, Пещеры древнего человека, Божьего Дара, гор Железная, Развалка (Спящий лев), Змейка. Участники смогут наблюдать, как взлетают и садятся самолеты в международном аэропорте Минеральные Воды.



**O-TRAIL**  
*не стоит путать с известным ориентировщиком Трейл-О*

**Мамма, Папа, Я туристская семья!**

Всероссийский фестиваль

**ОЗ. КАРРАС**  
**9–11 августа**

Все участники преодолеют участок древнего маршрута Великого Шелкового пути и встретятся с Дедом Морозом, который живет в пещере в горе Развалка.

А на площади будет выстроен ЖЕЛЕЗНЫЙ ЛАБИРИНТ. На финише вкуснейшее пятигорское мороженное и, традиционно на всех забегах, уникальные памятные медали всем участникам. Девизом всех забегов стали слова: БЕГИ, СМОТРИ, УДИВЛЯЙСЯ.

O-TRAIL – не просто забег. Это забег с яркими эмоциями. Заявиться на любой забег из серии можно уже сейчас на [russiarunning.com](http://russiarunning.com), информация на сайте ФСО СК [fso-sk.ru](http://fso-sk.ru)

А для читателей журнала дарим скидку 10% по промокоду «АЗИМУТ».



## Новый проект стартовал в Швеции

*«Цель нашего проекта – сделать так, чтобы люди со слабым зрением тоже могли попробовать свои силы в спортивном ориентировании». Так описывают своё начинание Малин и Томас Ингстрёмы из Халльсберга. Проект, который семейная пара назвала «Указатель», рассчитан на три года, и недавно он получил 3,7 млн шведских крон от Наследственного фонда Швеции.*

Заявку в Наследственный фонд Ингстрёмы отправили в марте; семь месяцев спустя они получили одобрение и 1 ноября 2019 года приступили к внедрению своего проекта в жизнь.

– Мы обсуждали проект примерно два года. Мой отец – его зовут Арне – принимал активное участие в создании тактильных карт (с шрифтом Брайля). Помимо прочего, он сделал тактильную карту для участка местности в рамках турнира «0-Ринген», проходившего в 2015 году в Буресе. Благодаря этой карте попробовать себя в ориентировании могли и те, у кого проблемы со зрением (на том же турнире проводили забеги и для людей с особенностями развития). Кроме того, отец работал над экспериментальной моделью компаса. Это был пояс, на котором модно было выставить нужное тебе направление движения. И если ты сбивался с пути, пояс начинал вибрировать. С тех пор у нас появились GPS-трекеры, и вообще технологии шагнули далеко вперёд. Поэтому перед нами фактически стоит задача изобрести новый вид спорта. Мы хотим посодействовать тому, чтобы как можно больше людей имели возможность заниматься ориентированием, – говорит Томас.

Осуществление проекта стало возможным благодаря финансовой поддержке Наследственного фонда.

– 3,7 миллиона крон – это полторы ставки на целых три года. Томас будет работать на полную ставку. Мне полагаются четверть ставки, а ещё одна четверть – нашему коллеге из Федерации

спорта для людей с ограниченными возможностями Алена Эребуру, – объясняет Малин.

– Какие же задачи ставит перед собой проект?

– Проект состоит из трёх основных частей, и все они связаны с картами для ориентирования. Во-первых, мы должны создать новый вид спорта – ориентирование для людей со слабым зрением. Во-вторых, мы должны принести пользу обществу, сделав карты, которыми смогут пользоваться слепые и слабовидящие. В конечном итоге мы должны дать людям со слабым зрением возможность дойти из дома до магазина «другой дорогой». Мы должны дать им чувство свободы и выбора – сделать так, чтобы им не нужно было ходить только той дорогой, которую они однажды выучили. А в-третьих, мы планируем работать со школами, чтобы ученики со слабым зрением тоже могли заниматься ориентированием. И для этого нам тоже нужно больше тактильных карт, – говорит Томас.

Действительно, опробовать тактильные карты в деле у ориентировщиков была возможность на «0-Ринген» четыре с половиной года назад, но о регулярных забегах с такими картами речи пока, к сожалению, не идёт. И проект «Указатель» призван исправить это упущение.

– Да, наша цель создать ещё одну дисциплину, какой, например, стало трейл-ориентирование. Мы хотим сделать так, чтобы у слабовидящих была



возможность выйти на улицу и попробовать себя в ориентировании. Мы сейчас говорим об ориентировании в городе и парках, – уточняет Малин.

Проект «Указатель» стартовал 1 ноября. На данном этапе идёт сбор информации, а также формируется проектная группа, которой предстоит разрабатывать и тестировать идеи, необходимые для развития новой дисциплины. В следующем году группа приступит к определению регламента соревнований.

– В спорте для людей с ограниченными возможностями уже существует разделение спортсменов на три группы с учётом уровня их зрения. Возможно, мы тоже будем использовать на соревнованиях это разделение на классы. Но нам нужно найти ответы и на другие вопросы. Какие вспомогательные средства необходимы спортсменам? Кто-то захочет прибегнуть к помощи трости или собаки. Допустимо ли это? А как быть с картой? Нужно ли закреплять ее, как это делают ориентировщики на лыжах? – рассказывает Томас.

– Как будет размечена трасса на местности?

– Возможно, на дистанции не будет призм, а спортсменам нужно будет просто пройти ту или иную точку на местности. И тут можно использовать современные технологии: например,



# ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТА ЭМИЛИ БЭНХЭМ КВАЛЕ

смартфон, который сообщает тебе, что до контрольного пункта остался один, три или десять метров – в зависимости от уровня сложности трассы, – говорит Томас.

– Существуют ли какие-то нормы и требования к условным обозначениям на карте?

– Нет. Стандартизация условных обозначений – это ещё один вопрос, который требует ответа. И если получится сделать тактильные карты на основе карт, которые есть в коммунах, и тем самым упростить и удешевить процесс, будет просто здорово, – говорит Малин.

– Карты для ориентирования не могут быть слишком мелкими, потому что спортсменам нужно определять детали. Если, например, трасса проложена в большом парке, вам может понадобиться несколько карт. И масштаб карт для слабовидящих не может быть таким же, как у зрячих спортсменов. Поэтому в этом проекте нам придётся думать «по-новому». Нужно выйти за рамки привычного для нас ориентирования. Сейчас наша рабочая гипотеза такова: тот, кто выбирает кратчайший путь, в итоге и побеждает. Тот, кто «отважится» срезать через открытое пространство, сэкономит заветные метры. Впрочем, мы пока не понимаем, должны ли забеги проходить на время. Будем работать над этим в грядущие годы, – добавляет Малин.

– Какова конечная цель проекта?

– Когда завершится проект, мы хотим довести до ума все три его составляющие, о которых мы говорили выше. Общественная польза, ориентирование в школах и новый вид спорта. Что касается последнего из этих пунктов, то мы надеемся, что новую дисциплину возьмёт под своё крыло Федерация спортивного ориентирования Швеции – и тем самым откроет свои двери для ещё большего числа людей с ограниченными возможностями, – говорит Томас.



*За несколько месяцев до начала чемпионата мира она надеялась разве что на бронзу. Но в итоге британка Эмили Бенхэм Квале не знала себе равных на чемпионате мира в датском Виборге, где завоевала четыре медали высшей пробы. По семейным обстоятельствам Эмили в этом году смогла выступить только на двух заключительных этапах Кубка Мира, но это не помешало ей одержать победу на всех дистанциях и в итоге в пятый раз победить в общем зачёте Кубка Мира–2019 по спортивному ориентированию на велосипедах. Это выдающийся результат, и Эмили Бенхэм Квале уверенно вписала своё имя в историю мирового ориентирования!*



В самом конце прошлого года Эмили Бенхэм Квале впервые стала мамой. И сейчас британская спортсменка в первоклассной форме:

– Ещё когда я была беременна, мы решили, что я не буду уходить из спорта. И главной моей целью станет как раз чемпионат мира в Дании. Я хотела набрать хорошую форму, чтобы побороться за медали, и была бы на седьмом небе от счастья, если бы выиграла бронзу, – говорит Эмили.

В итоге Эмили вошла в историю мирового ориентирования, завоевав четыре золотых медали на проходившем в Дании чемпионате. Прежде такое не удавалось никому.

– Когда вы поняли, что сможете побороться и за золотые медали?

– Я тренировалась с прицелом на золото, но после годового «простоя», мне немного не хватало тренировочного режима. Впрочем, я постепенно начала набирать хорошую физическую форму, и технику ориентирования тоже подтянула как следует. Поэтому, когда я уже приехала в Данию, стала мечтать о золоте.

– Говорят, что существует так называемый «материнский эффект», когда после родов спортсменки выступают лучше, чем до них. Вы согласны с этим мнением?

– И да, и нет. Когда нужно налегать на педали, мне теперь сложнее, потому что пульс у меня стал ниже, чем был. В среднем на десять ударов в минуту меньше, чем было до беременности. Но, с другой стороны, я стала спокой-

нее. Раньше эмоции на финише у меня были намного сильнее, независимо от того, хорошо я выступила или плохо. А это может быть очень энергозатратно. А теперь я намного спокойнее, и не важно, с каким результатом я финишировала. Ведь теперь я знаю, что ориентирование – это не самое главное в жизни.

На чемпионате мира в Дании Эмили выиграла все четыре индивидуальных заезда и помогла британской сборной занять пятое место в женской эстафете. На заключительном этапе Кубка Мира в Германии Эмили выиграла обе индивидуальные гонки, тем самым обеспечив себе победу в общем зачёте Кубка Мира–2019. В своей спортивной карьере ей это удалось уже в пятый раз, но первый после рождения ребёнка.

И всё-таки, в прошедшем сезоне мы все были свидетелями спортивного подвига, судите сами: Эмили Бенхэм Квале (Великобритания) вернулась к соревнованиям сезона 2019 года после того, как приостановила свои выступления в 2018 году, чтобы создать семью и родить ребёнка. Она вернулась в середине сезона и продолжила записывать серию чистых побед на чемпионате мира, плюс раунды Кубка Мира! Это дало ей максимальный результат на женском Кубке Мира в общем зачёте. За это удивительное достижение Эмили была выбрана Международной федерацией ориентирования спортсменкой 2019 года по спортивному ориентированию на велосипедах.

# ЧТО ПРИОБРЕЛИ И ЧТО ПОТЕРЯЛИ

## Об итогах шестидесяти лет российского ориентирования

Прошлый, 2019 год – год шестидесятилетия спортивного ориентирования в России. Как известно, родиной нашего любимого лесного спорта является город Ленинград или ныне Санкт-Петербург. На протяжении всей шестидесятилетней истории спортивного ориентирования питерское ориентирование всегда было на высоте. Как в ориентировании проявляется потеря общности, почему элита стала штучным товаром, а также про отношение к коммерческим тренировкам и проблеме выбора районов соревнований рассказал тренер сборных команд Константин Владимирович Волков.

Константин  
ВОЛКОВ

Во-первых, хочу сразу отметить, что речь будет идти о Петербурге, о взгляде из Петербурга. А то все говорят, что мы тут наговариваем на весь мир, на всю страну. Нет, мы говорим про свои внутренние проблемы, хотя, конечно, местами из этих рамок и вылезает.

Этот год был годом 60-летия, у нас были праздники, соревнования. Естественно, любой юбилей – это повод для раздумий о пройденном пути. И каждый из нас, кто связан с ориентированием, прекрасно представляет себе, какой положительный сдвиг прошёл за эти 60 лет. 30 лет мы были внутри Советского Союза, потом стали Россией. У нас появились совсем другие карты, совсем другие скорости, совсем другая массовость, другие технологии, другие подходы к проведению соревнований и тренировок. Появилась возможность выезжать за границу, календарь расширился, форматов тоже стало много. Все эти положительные моменты на виду, и говорить про это, собственно, особо и незачем. Могут только напомнить, что в советское время такие слова как O-Ringen или Fin-5 воспринимались как если сейчас бы сказали, что мы победим ориентирование на Марсе. Это было что-то заоблачное и недостижимое, а теперь только ленивый не бывал на Fin-5 или O-Ringen, на многодневках в Италии или Словении. Стало всё это доступно, география увеличилась, и всё это прекрасно.

Но поскольку многие из нас воспитаны на марксистско-ленинской диалектике, то стоит подумать о том, что мы потеряли на этом пути, а не только трубить в фанфары и хвалить себя. Вот я хотел бы на них – некоторых отрицательных моментах – и остановиться.

Первый момент, может, конечно, не вполне явный – это потеря общности, потеря семейственности. То, что было в советское время. Вот приведу несколько примеров. В частности, у нас в Лени-



нграде каждый понедельник проходили на базе юрфака Университета совместные тренировки, где собирались 15-20 человек. Это были студенты Университета, Политеха, ЛИИПа, ЛИТМО, а также и армейцы. На этих тренировках люди бегали кроссы, общались, играли в баскетбол, занимались ОФП. Вот такие тренировки ушли в прошлое и, похоже, безвозвратно.

Или другой пример. В 470-ой школе одновременно тренировались дети под руководством сразу трёх тренеров: В. Урванцева, В. Белозёрова и М. Стри-

мовского. И эти три тренера – с совершенно разным темпераментом и разными подходами – прекрасно уживались. А вот теперь представьте, чтобы в одном зале тренировали, например, Л. Сергеева, И. Степанова, Е. Волкова или Е. Грошева. Никакой «воображалки» не хватит – представить такое невозможно.

Третий пример. Вот в Латвии была многодневка. Питерские спортсмены жили более-менее централизованно в палаточном лагере. И в какой-то прекрасный день кто-то купил целую микроямку упакованного мороженого. Лю-



Приз телевидения в Токсово (1986 г.)

бой желающий мог подойти, взять себе мороженое и съесть. Сейчас подобные проявления представить очень трудно. На многодневке в Эстонии кто-то купил бидон пахты – 35 литров. Опять-таки, кому хотелось пить, мог в любой момент подойти и попить этого молочного продукта.

В такие моменты ощущали мы себя единой семьёй ориентировщиков гораздо сильнее, крепче, чем это ощущается ныне. Это, на мой взгляд, первая потеря на нашем 60-летнем пути.

Другая потеря – это моя больная тема – потеря пиетета перед элитными спортсменами. Я считаю, что для спортсменов детских, юношеских, юниорских групп занятия ориентированием – это рост, стремление вверх, обучение. Для ветеранов – это здоровый образ жизни, общение с друзьями, какое-то сохранение соревновательного драйва. А настоящий спорт – это в группах МЖ 21. Там наиболее сложные, интересные, длинные дистанции. Там самая серьёзная конкуренция.

И что мы имели в советское время. Что об этих элитных спортсменах заботилось своё спортивное общество (например, «Зенит», «Спартак», «Буревестник», «Динамо», Армия). Многие крупные предприятия тоже заботились о том, чтобы иметь сильную команду элитных взрослых спортсменов. Был клуб «Электросила», клуб «ЦКТИ», клуб «Университет» и т.д. А уж если человек попадал в сборную СССР, он становился небожителем – практически все его финансовые, организационные и бытовые проблемы решались страной. В то время элита города насчитывала не как сейчас – 5 женщин и 10 мужчин. В двадцатку попасть было весьма сложно и почётно, как у мужчин, так и у жен-

щин. А в настоящее время, к сожалению, кроме тренера и самого спортсмена мало кто, или вообще никто, взрослыми спортсменами не интересуется.

Поэтому пропажа пиетета перед сильнейшими спортсменами – это серьёзная потеря. Элита – это штучный товар, и не каждый год он появляется.

И другая потеря, в эту же сторону, – это то, что в советское время или даже сразу после в стране, да и в городе, считали, что для основных соревнований союзного и городского календаря нужно подбирать серьёзные, интересные и необычные местности. Вспомним Каркаралинск, плато Лаго-Наки, Кировские дачи.

Ленинград тогда тоже старался не отставать. Для основных стартов подбирались местности серьёзные, по возможности новые, непростые. Рисовались районы в Кузнечном, Орехово, Сосново, Петяярви. И это давало определенный толчок мастерству спортсменов. Сейчас мы это видим гораздо реже.

Ну, и ещё одна, третья потеря. Это, как говорят классики: «Идея победила суть». То есть сейчас у нас превратно поняты идеи безопасности, регламентации, борьбы с коррупцией, всевозможных согласований.

Сплошь и рядом поглощается суть ориентирования: когда мы планируем тот или иной старт не из того, что интересно спорту, а там, где возможно это согласовать, решить, получить соответствующее разрешение. Это ненормально, на мой взгляд, когда море бумаг побеждает сущность спорта. В советское время всё это было намного проще. И никто особенно не задумывался, где провести тренировку, где

многодневку в зависимости от отношений с администрацией. Тогда на первом плане была спортивная составляющая, а вовсе не бумажная.

– А в чём вы видите причину потери общности?

– Я думаю, что потеря общности связана с событиями в стране. Как раньше нас в детстве воспитывали, что мы один народ и с прибалтами, и с азиатами, и с закавказскими республиками. Это так или иначе в голову нам вбивали, что человек человеку брат. А когда Союз развалился, эта тематика ушла и потерялось сознание того, что мы делаем общее дело. Я думаю, что это не только ориентирования коснулось, но и жизни в целом.

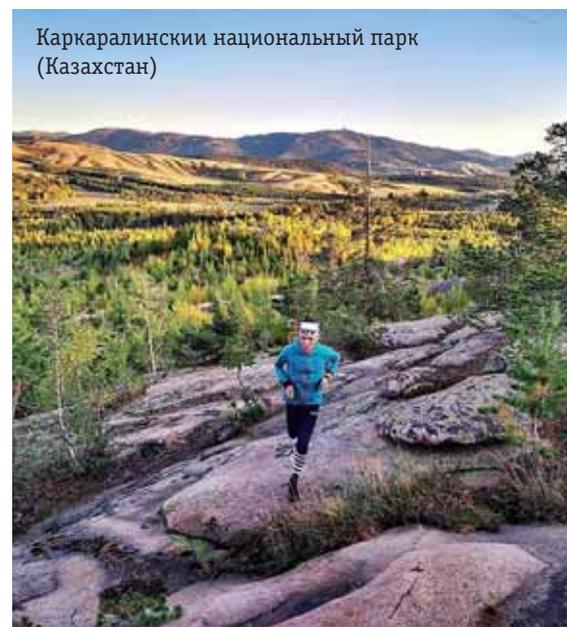
Конечно, есть и исключения, какие-то искорки проскакивают. Например, если человек видит на машине призмочку, он понимает, что это свой человек. Но градус несколько спал.

Вернёмся к вопросу о подборке местностей. Сегодня выбор, где проводить соревнования, обуславливается помимо всего прочего вопросом комфорта участников. Сами спортсмены требуют, чтобы район был в транспортной доступности. Организаторы вынуждены идти на уступки и выбирают районы, которые отвечают данному запросу.

Я, конечно, прекрасно это понимаю и как тренер, и как организатор. Тут нужен баланс. У нас большой календарь: шесть стартов чемпионата города плюс Всероссийские соревнования и различные Кубки. Я считаю, что половину стартов можно вполне направить на сложную и серьёзную местность, а половину – провести на близких районах, чтобы дать возможность приехать и реализовать свои потребности



Ретро-эстафета



Каркаралинский национальный парк (Казахстан)

любому коллективу. Таким образом будут и овцы целы, и волки на месте.

В этом году в Петербурге только карта спринта на чемпионат городе была слабоватой, остальные – более-менее на уровне.

– Как вы относитесь к коммерческим тренировкам?

– Если мы посмотрим на выступления наших элитных спортсменов на российской арене, то наши успехи на протяжении уже многих лет связаны, в первую очередь, со спринтами и эстафетами. Всевозможные «Снежные тропы», «Матрёшки» и «Спринт-туры» дали толчок и поддерживают наше лидерство на уровне России в спринтерских и эстафетных видах. В плане повышения мастерства – это очень здорово и хорошо, что есть люди, которые проявляют инициативу – одна Федерация всё не обнимет, да и не надо ей этим заниматься. Такую креативность отдельных лиц и клубов надо всячески приветствовать, поощрять и поддерживать.

Очень хорошо, когда есть выбор, и в этом Петербург как раз-таки впереди всей России: по несколько стартов в одни выходные. Проблема в том, что на уровне России – этого хватает, а вот на международный уровень пока – с тем финансированием и с тем организационными усилиями, что мы имеем, – нам выйти не грозит. Например, Света Миронова в своём интервью указывала, что нужны и массажисты, и УТС за границей, и специалисты по питанию и т.д. У нас, в лучшем случае, тебе будет куплен авиабилет – на том и всё.

На международный уровень выйти трудно: может кто-то найдёт себе богатого мужа или имеет богатого родителя и в индивидуальном порядке прорвётся вперёд. Но пока нам хорошо бы удержаться и на российском уровне.

– Анализируя прошлые годы, какой сейчас уровень у петербургской элиты?

– Трудно сравнивать с советским временем. У нас тогда был один чемпионат страны, где было, по-моему, два личных дня и одна эстафета. А теперь у нас 13 видов программы. То есть невозможно сравнить.

А если говорить о последних пяти годах, то мы стабильно имеем 5-7 медалей чемпионатов страны. В командном зачёте мы обычно первые/вторые. Это объясняется тем, что вот, например, есть Калининград с Наконечным. В него всё вкладывают, и он один из лидеров сборной страны. Или в Нижнем Новгороде есть один Козырев и одна Миронова – всё. Дальше пропасть. А у нас более-менее на одном серьёзном уровне – четыре мужчины и шесть



женщин, и этим мы сильны. У нас не мегазвёзды, но очень хорошего уровня – чуть ли не десяток спортсменов наберётся, чего, по сути дела, ни в одной территории России нет.

Думаю, что такое положение нас, Петербург, устраивает больше, чем если мы бы бросили все силы на одного спортсмена. С чем бы остались тогда остальные тренеры? Палка о двух концах.

– Смотря на завоёванные медали, всё больше наши спортсмены принимают награды в спринтерских дисциплинах. Нет ли в этом кризиса ориентирования? Ведь изначально в ориентировании скорость второстепенна, а главное – техника и чтение карты.

– Проблема такая есть, она с головы к нам идёт. С высоких трибун нам гово-

рят, что надо делать всё попроще, чтобы было понятнее публике. Это, на мой взгляд, в какой-то мере справедливо, что мы должны себя как-то показывать перед спонсорами, перед широкой аудиторией. Очевидно, что надо успевать и там, и здесь. Но сущность ориентирования должна поддерживаться лесными традиционными форматами. Как и везде – нужен баланс. Но точно, вторая лёгкая атлетика в виде кросса с отметкой никому не нужна!

Кроме того, спринтерские тренировки организовать проще и готовиться к ним проще. Чтобы хорошо выступать в лесу – нужно выезжать на разные местности, в том числе и за границу, а для этого опять-таки необходимо финансирование.

Беседовала Светлана Филатова.

Станислав Поздняков:

## «НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ВЕЛИКИЕ ПОБЕДЫ ЗАРОЖДАЮТСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ»



21 ноября 2019 года в Олимпийском Комитете России состоялось награждение победителей Всероссийского конкурса «Лучший организатор работы спортивной школы 2019 года». Президент Олимпийского Комитета России принял участие в торжественной церемонии награждения победителей X Всероссийского конкурса на лучшего работника спортивной школы, учрежденного Всероссийским объединением представителей спортивных школ (ВОПСШ).

– Поздравляю руководителей спортивных школ и специалистов, напрямую работающих со спортсменами, – отметил Станислав Поздняков. – Эта награда является прекрасной оценкой вашей работы. Отдельные слова благодарности хотел бы адресовать Всероссийскому объединению представителей спортивных школ, которое на протяжении последних лет активно работает с профильными образовательными

учреждениями по всей стране. Именно благодаря вам рождаются звезды отечественного спорта, добываются великие победы. Мы всегда должны помнить о людях, которые вносят максимальный вклад в создание мощной олимпийской команды России. Без вашей грамотной работы на местах не существовало бы той спортивной державы, к которой с уважением относится весь мир. Хотел бы пожелать вам и вашим подопечным успехов в работе, и чтобы в 2020 году гимн России на Олимпийских Играх звучал как можно чаще, а флаг поднимался как можно выше, – добавил глава ОКР.

В этом году помимо традиционных призов лучшему директору спортивной школы, заместителю директора, старшему инструктору-методисту, инструктору-методисту и методисту, Президиумом ВОПСШ в честь юбилея конкурса учреждена специальная номинация «За верность идеалам детско-юношеского спорта России». Всего на победу претендовали 103 специалиста из 37 регионов страны.

В номинации «За верность идеалам детско-юношеского спорта России» победу одержала Худякова Людмила Анатольевна, директор ОГБУ «Спортивная школа Олимпийского резерва №3 Ивановской области».

В своём ответном слове Людмила Анатольевна Худякова сказала следующее: «Уважаемые коллеги, я очень признательна за это мероприятие и за то, что вы отметили работников детского спорта. Вы все прекрасно понимаете, что за этими наградами стоит колоссальный труд. Это огромная лю-

бовь к спорту, терпение и терпимость ко всем коллизиям, которые мы встречаем на своём пути. Я тридцать три года руковожу спортивной школой, через которую проходят десятки тысяч детей, и я очень рада, что мы работаем не только с детьми из нормальных семей, но и с трудными детьми, со специальными интернатами. Я очень счастлива и больше всего горжусь тем, что у нас ребёнок-сирота из трудной семьи стал семикратным чемпионом мира по спортивному ориентированию! Для нас спортивное ориентирование является базовым видом спорта, и он бурно развивается. Сегодня российское ориентирование имеет высокие международные результаты. Я знаю, что Вы, господин президент Олимпийского Комитета России, в школьные годы бежали с компасом и картой и взошли на такую вершину в спорте! Я благодарна Олимпийскому Комитету России и Всероссийскому объединению спортивных школ за помощь в развитии наших видов спорта. Надеюсь на то, что мы и дальше будем активно сотрудничать на благо нашей великой Родины.

Федерация спортивного ориентирования России поздравляет Худякову Людмилу Анатольевну с победой во Всероссийском конкурсе!

*Савва Тимофеев, Наталья Пахаленко (фото), служба информации ОКР*



## МУДРЫЙ САХИЙ



В селе Мавлютово Аргаяшского района Челябинской области 2 февраля 1950 года родился Сахий Губайдулин. Закончил Байрамгуловскую среднюю школу и поступил в Челябинское педагогическое училище. Однажды решил испытать себя по максимуму.

Отпросился с занятий 31 декабря и в девять часов утра двинулся из Челябинска на лыжах в родную деревню Мавлютово. Шел по карте масштаба 6 км, сильно «разгруженной». Прошел 80 километров, большую часть по целине. Был в пути 12 часов и к празднику успел.

В те далекие 60-е годы к нам, на областную станцию юных туристов, преподаватель математики педучилища Виктор Михайлович Соломин привел студентов, желающих заниматься туризмом, а затем и ориентированием. Люди из группы Соломина, а среди них был и Сахий, сыграли впоследствии значительную роль в развитии спортивного ориентирования в Челябинской области, но об этом – отдельный рассказ.

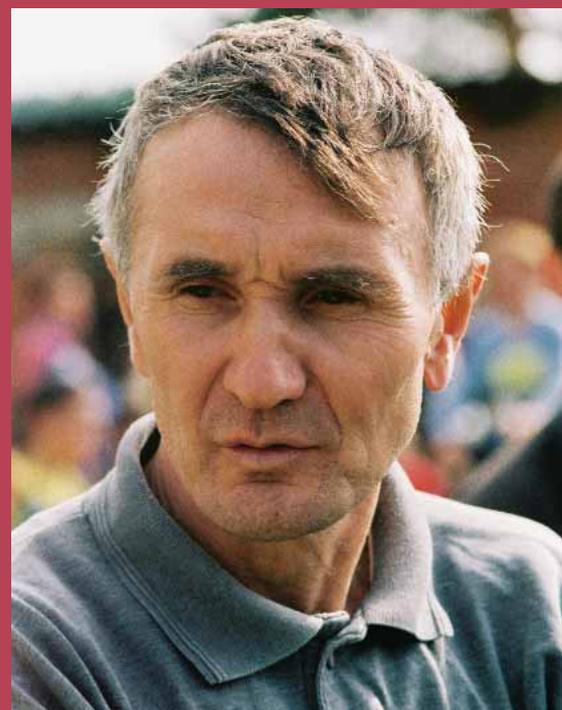
После педучилища Сахий служил в армии на Дальнем Востоке в качестве радиста, обслуживал морскую авиацию. Времени для занятия спортом практически не было. С декабря 1971 года он – один из тренеров первой в СССР челябинской ОДЮСШ по ориентированию, причем самый молодой тренер. Как и его коллеги по педучилищу, Губайдулин закончил заочное отделение естественно-географического факультета ЧГПИ. С 1978 года, по предложению Альберта Гайдено, он пере-

ехал в посёлок Новогорный, где продолжает трудиться и сейчас.

Одну из первых дистанций для соревнований по ориентированию на маркированной трассе он проложил в районе станции «Клубника» вместе с Надеждой Гордиевских. В 1973 году Губайдулин вместе с Виктором Соломиным и Вячеславом Шакировым составил карту в районе озера Еланчик, где в 1974 году прошла эстафета V Первенства России среди школьников. А затем, в 2005 году, после переработки карты вместе с Василием Балаевым – II Спартакиада учащихся России. Губайдулин участвовал в подготовке карт к чемпионату мира среди студентов в Швейцарии. Занимался дистанциями на чемпионате мира в Красноярске. Его опыт нашел отражение в десятках спортивных карт Южного Урала.

В сборной команде Челябинской области Сахий с 1973 года. Стартовал на IV Всесоюзных соревнованиях в Минске и VI Всесоюзных в Выру. В 1974 году он – призёр Всесоюзных соревнований, в тройке на ранговых стартах. В результате – второй по рангу в стране после Валерия Киселева.

Интересна тактика, которой часто придерживался Сахий: детально изучив информацию, хорошенько размявшись и психологически настроившись,



он проходил начало дистанции в максимально высоком темпе. Это создавало запас прочности к середине дистанции, которую он отрабатывал уже более спокойно. А концовку – как мог. Возникла гармония в скорости бега, чёткости карты и психологическом состоянии. И эта гармония просто не давала ошибиться. Хороший результат он чувствовал уже в середине дистанции. У меня в памяти его лёгкий, стремительный бег.

В 1975 году Губайдулин – первый среди ориентировщиков области в сборной команде СССР. В этом же году я привлекался в качестве одного из тренеров к работе со сборной страны. Сначала проводились сборы команд по разным видам спорта в Горячем ключе. Затем наш состав готовился в Подольске. И, наконец, выступление в Болгарии на «Кубке мира и дружбы». Кстати, здесь впервые в практике сборной СССР я применил сухой спортивный напиток. Губайдулин в первый день стал шестым. В эстафете на первом этапе – вторым. В массовых соревнованиях на «Приз газеты «Эхо», где стартовали тысячи участников, он был десятым.

В этом же 1975 году воспитанник Губайдулина Игорь Захаров в Болгарии на международных соревнованиях «Родина-75» прошёл дистанцию 9 км с 11 КП за 1:21:43 и занял первое место. В дальнейшем он успешно выступал в сборной СССР. Стартует и сейчас в Москве весьма успешно в группе М-60. Другой воспитанник Сахия Гиззатовича – Михаил Зорин – 10 лет в сборной СССР, один из первых в стране мастеров спорта международного класса. (О нём мы недавно писали в журнале «Азимут» в связи с 60-летием.)

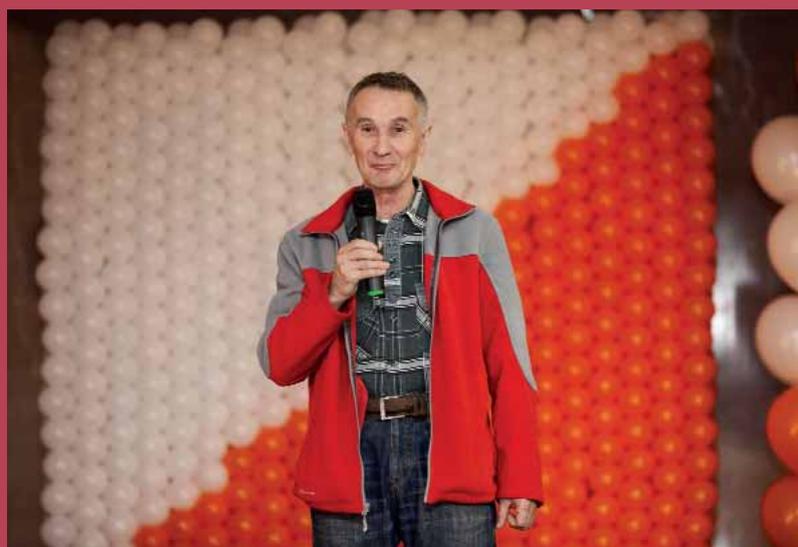
20 лет назад в одном из интервью Губайдулин сказал, что два человека оказали на него определяющее влияние – это его тренер Виктор Михайлович Соломин и директор ОДЮСШ Юрий Валентинович Драков.

Ориентирование – семейная традиция Губайдулиных. Старшая дочь Лена, светлая ей память, – призёр Всероссийских соревнований учащихся 1993 года. Младшая Нелли – кандидат в мастера спорта. Сам Сахий Гиззатович дважды участвовал в крупных ветеранских стартах. Так, на Кубке Мира среди ветеранов по группе М-45 в Ленинградской области он был третьим, в Испании – седьмым. Достоянное место в календаре Южного Урала занимают два старта, которые ежегодно проводит Губайдулин. Это «Весенний азимут» и «Осенний азимут». Количество участников красноречиво говорит о качестве соревнований и об авторитете автора. Для Губайдулина важна красота, гармония местности, карты и дистанции. Планирование дистанции – это творческое вдохновение.

Был период, когда Сахий устал годами быть в ориентировании. Уходил в школу. Потом дошло, что надо своим делом заниматься – вернулся. Совпадение увлечения и работы – в этом практический смысл жизни. Когда его спрашивали, кто он прежде всего: тренер, спортсмен, картограф, начальник дистанции, он говорил, что, наверное, спортсмен. Он считает, что тренировка должна быть потребностью, приносить удовольствие. Перспектива тренировки – это радость. Несмотря на то, что бывает и тяжело, и дискомфортно.

С одной стороны замечательно, что многогранный талант Губайдулина реализовался в спортивном ориентировании. С другой – наш замечательный вид спорта предоставил такую возможность. Поздравляем Сахия Гиззатовича с 70-летием! Желаем здоровья и выражаем искреннюю благодарность за многолетний творческий труд!

*Ю.В. ДРАКОВ (г. Челябинск), СВК*





## ВЛАДИМИРУ НИКОЛАЕВИЧУ БЕЛОЗЁРОВУ

# 70 лет

*10 января 2020 года исполнилось 70 лет Владимиру Николаевичу Белозёрову – человеку, без которого трудно себе представить развитие питерского (и не только) ориентирования в течение почти пятидесяти последних лет.*

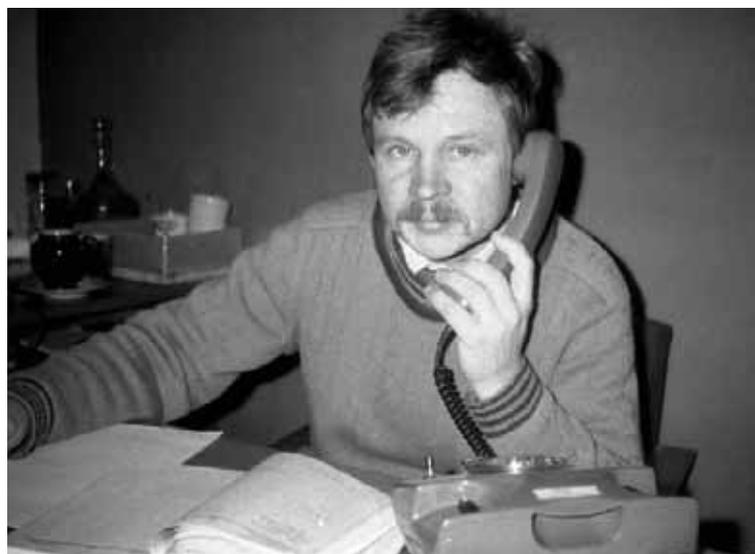
Знакомство с лесным спортом для старшеклассника Володи Белозёрова началось в кружке отдела краеведения и туризма, которым руководил организатор детского ориентирования в Ленинграде Исаак Евсеевич Штейнбук. Уже в первые годы занятий Володя неоднократно становился призером городских первенств среди

школьников, входил в сборную школьников Ленинграда.

Свою спортивную карьеру Володя продолжил в секции Ленинградского Государственного Университета, в бурно прогрессирующем коллективе ленинградского «Буревестника», среди «птенцов гнезда Крылова». Студенты, возглавляемые и вдохновля-

емые тренером Сергеем Николаевичем Крыловым готовили дистанции, корректировали и вычерчивали карты, судили городские и Всесоюзные соревнования и даже заменяли собой снегоход «Буран», вытаптывая «безмашинным способом» бесконечные тренировочные маркировки в зимнем лагере. Среди самых активных был

А. Бровин и И. Штейнбук



студент геологического факультета Владимир Белозёров.

К этому периоду относится и его первый тренерский опыт – во время летних каникул 1970 г. студенты выступили в роли инструкторов в тренировочном палаточном лагере ориентировщиков Ленинградской областной детской экскурсионно-туристской станции.

После службы в армии Владимир Николаевич в 1974 году пришёл работать в городской Дворец пионеров и школьников руководителем кружка спортивного ориентирования отдела краеведения и туризма, и с этого момента в его трудовой книжке записана только одна организация (хотя её официальные названия менялись неоднократно).

В первые годы работы начинающему тренеру очень помогли знания и навыки, полученные в общении и сотрудничестве с И.Е. Штейнбуком и С.Н. Крыловым. Первые успехи на тренерском поприще не заставили себя долго ждать. Уже через пару лет среди десятка будущих мастеров спорта выделилась Светлана Березина, «чудо с косичками», как шутливо называли её друзья и соперницы. Сотрудничество тренера и ученицы привело к рекордным результатам: в 1980 году Света стала чемпионкой СССР среди женщин в эстафете на маркированной трассе и, выполнив мастерский норматив в зимнем сезоне в девяти стартах из девяти, стала Мастером Спорта СССР, ещё будучи школьницей.

В восьмидесятые годы старший тренер отделения ориентирования СДЮСШОР №2 Городского Дворца творчества юных Владимир Николаевич Белозёров, умело сочетая адми-

нистративно-управленческую и организационно-методическую деятельность, создал условия для становления отделения как одного из сильнейших центров детско-юношеского ориентирования в России.

В 1976 году он возглавил одну из двух организованных во Дворце спортивных школ олимпийского резерва, став ее директором. Заботу у Владимира Николаевича прибавилось: ведь под его руководством, кроме ориентирования, объединились также не простые коллективы с богатыми традициями, как отделения шахмат, шашек и тенниса. Позднее к ним присоединилось отделение спортивного туризма. За четверть века, проведенные в должности директора, Владимир Николаевич сумел не только сохранить победные традиции спортшколы №2, но и развить и приумножить их.

Результатом этой работы явилась подготовка целой плеяды всемирно известных международных мастеров и гроссмейстеров, чемпионов и призеров первенств России, Европы и мира. Были организованы и проведены бесчисленные соревнования различных масштабов, от «Приза первого старта» до международных. На базе Дворца проведены десятки городских и российских мероприятий – семинаров, праздников, конференций, сборов. Педагоги спортивной школы становились участниками и призерами городских и всероссийских конкурсов педагогического мастерства.

Расширилась и укрепилась материальная база. Благодаря непосредственному участию Владимира Николаевича в спортшколе была организована компьютерная лаборатория для обеспечения работы тренеров-препо-

давателей всех отделений. Был оборудован тренировочный центр «Крестовский остров». Сбылась давняя мечта ориентировщиков – приобретён снегоход «Буран».

Были налажены прочные связи с ЗЦ «Зеркальный», наработан богатейший опыт проведения на его базе профильных смен ориентировщиков и туристов, тренировочных мероприятий по шахматам и шашкам, спортивных соревнований. Спонсорская поддержка воспитанников В.Н. Белозёрова помогла провести картографическую съемку местности вокруг ЗЦ «Зеркальный» на территории свыше 40 кв.км.

Оставив должность директора спортивной школы в 2012 году и перейдя на должность инструктора-методиста, Владимир Николаевич наряду с методической работой продолжает заниматься любимым делом – организацией и проведением массовых соревнований по спортивному ориентированию, является главным советником молодых коллег.

Участники соревнований отмечают, что соревнования, которые проводит Владимир Николаевич, отличаются профессиональной и продуманной организацией, тщательной подготовкой и грамотным судейством. Каждый старт превращается в запоминающийся спортивный праздник для его участников, болельщиков и зрителей, а красочность и зрелищность привлекают внимание все новых участников, многие из которых пополняют ряды юных спортсменов Дворца. Далеко за пределами Петербурга известны такие «фирменные» соревнования, как «Надежды Европы», «Снежная тропа», «Старты в «Зеркальном».

Владимир Николаевич Белозёров





много раз избирался членом Президиума федерации спортивного ориентирования Санкт-Петербурга, где возглавлял Детско-юношескую комиссию, отвечал за подготовку судей и за ориентирование на лыжах.

Владимир Николаевич Белозёров на протяжении многих лет является бессменным руководителем городского учебно-методического объединения педагогов города по спортив-

ному ориентированию. Его настойчивость, организаторские способности, знания, опыт и интуиция позволяют объединению генерировать новые идеи, подходы и методические разработки, совершенствовать систему подготовки и проведения соревнований для школьников города, координировать работу по пропаганде и развитию спортивного ориентирования в Санкт-Петербурге.

В 2019 году вместе со своими многочисленными друзьями и коллегами он организовал выставку, посвященную 60-летию спортивного ориентирования в Санкт-Петербурге, которая была высоко оценена педагогическим и спортивным сообществом.

Владимир Николаевич Белозёров награжден грамотами Министерства просвещения, Комитета по физической культуре и спорту, Комитета по образованию. Имеет нагрудные знаки «Отличник просвещения», «Отличник физической культуры и спорта», «За заслуги в развитие физической культуры и спорта Санкт-Петербурга».

Владимир Николаевич воспитал двух замечательных дочек и в настоящее время нежно заботится о троих внуках. Внуки – участники всех начинаний любимого дедушки: фотография, байдарки, рыбалка, работа с деревом, а также расширение загородного гнезда семьи – дачи на Карельском перешейке.

Пожелаем юбиляру крепкого здоровья, семейного счастья, творческих успехов и долгих лет работы на благо нашего любимого спорта!

*Константин Волков,  
Вадим Урванцев (г. Санкт-Петербург)*

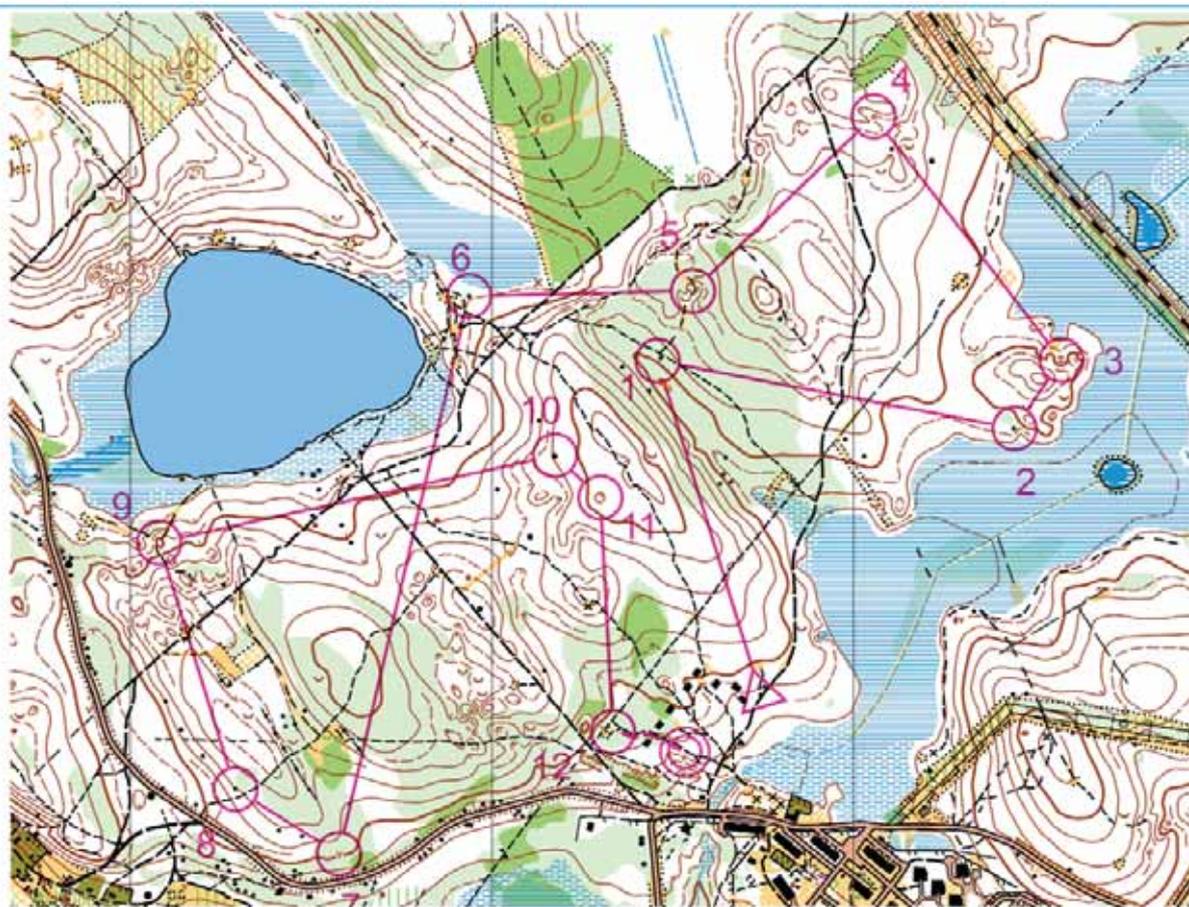
## СТАРТЫ В ЗЕРКАЛЬНОМ

Масштаб  
1 : 7 500  
Н - 2,5 м



M16	4,6 km			
1	35	▲	1.2	♂
2	36	▲	1.0	♂
3	37	U		
4	39	Λ		
5	34	U		
6	41	▲	0.8	♂
7	52	V	4x4	
8	53	▲	0.6	♂
9	45	○		
10	49	▲	1.5	♂
11	50	○		
12	100	↓		

○ — 110 m



M16

Масштаб  
1 : 7 500  
Н - 2,5 м

29 сентября 2019 г.

# ПЕРЕКУС И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

## Людмила Жердева (Москва)

Уф, тренировка закончилась. Теперь можно поболтать с одноклубниками и обсудить, как она прошла... Время пролетело незаметно, и в животе начинает урчать. Да, тренировка не кончается, когда вы остановили секундомер или перестали бежать. Пора восполнить запас энергии.

Мы уже говорили о том, что своевременный приём пищи чрезвычайно важен для спортсменов. Нужно следить не только за тем, ЧТО вы едите, но и за тем, КОГДА вы это делаете. Только так можно извлечь из тренировок максимум пользы.

Наш организм любит распорядок, поэтому регулярно есть и не забывать про перекусы между основными приемами пищи – крайне полезная привычка.

Восстановление и восполнение запаса энергии – неотъемлемая часть любой тренировки. Мышцы изнашиваются и устают во время занятий. А между тренировками мышцы восстанавливаются и становятся сильнее, если они, конечно, получают достаточное количество энергии и белка. В течение нескольких часов после тренировки мы можем пополнить запас энергии, необходимый для следующей тренировки, с помощью углеводов, которые накапливаются в печени и мышцах. Кроме того, восстановление – важный элемент профилактики травм, инфекционных и других заболеваний.

Необходимый для восстановления перекус зависит от объема нагрузок и от того, через сколько вы сможете поесть основательно.

Чем больше вы тренируетесь, тем важнее восстановительный перекус, потому что у вас остаётся меньше времени до следующей тренировки. Оптимальным будет, если вы что-то съедите не позднее, чем через полчаса после тренировки.

Если вы едете домой на обед/ужин и общий объем тренировок у вас низкий или средний, то будет достаточно съесть один фрукт. В противном случае нужно есть больше. Вашему организму нужны быстрые углеводы и белок в качестве строительного материала.

Волокна и жиры лучше приберечь

для основного приема пищи, поскольку они замедляют пищеварение.

В кафе и палатках с едой на соревнованиях часто продают газировку, конфеты и прочие сладости. В сахаре тоже содержатся быстрые углеводы, но это далеко не лучший источник энергии.

Шоколадное молоко или питьевой йогурт тоже содержат сахар, но намного лучше подходят в качестве восстановительного перекуса. Ниже вы найдёте несколько примеров того, как можно сочетать разные виды перекуса. Иногда перекусывать до и после тренировки приходится на ходу.

Поэтому в вашей сумке, с которой вы идёте на тренировку, всегда должен быть какой-нибудь источник энергии, например, фрукты, сухофрукты или злаковые батончики – они не занимают много места и отлично справляются с поставленной задачей.

Если вы любите готовить, то вам не составит труда самим сделать батончики и полезные домашние конфеты-шарики. Так вы, к тому же, точно будете знать, из чего они сделаны.

Ещё один несложный в приготовлении источник энергии для вашего

полноценный обед/ужин. Совместные приемы пищи – это отличный способ и пообщаться друг с другом, и сразу после тренировки восполнить запас энергии. Но, конечно же, еда должна быть правильной. Например:

### Перекус с бутербродами:

разные виды хлеба и хлебцев;

богатые белками добавки к бутербродам: яйца, сыр, ветчина или индейка, печёночный паштет, фрикадельки;

овощи для бутербродов и фрукты на закуску;

молоко или шоколадное молоко будет отличной заменой пакетированным сокам.

### Другие приёмы пищи в клубе:

суп, хлеб, добавки к бутербродам, фрукты;

гуляш, йогурт, хлеб, фрукты;

салат с макаронами;

макароны с соусом, овощи.

В заключение, я хотела бы ещё раз подчеркнуть, что правильное питание – это тоже часть тренировочного процесса. Поэтому не забывайте планировать как основные приемы пищи, так и перекусы, и тогда у вас будет больше сил и на тренировки, и на повседневные дела. Относитесь к еде как к одной из частей пазла, без которой

целой картинке не получится. И в рамках вашей индивидуальной подготовки, и в жизни всего клуба.

Какие продукты стоит подбирать для перекуса:

- С содержанием белков: молоко, йогурт, полутвёрдый сыр, творог, соевое молоко;

- С содержанием углеводов: бананы, сухофрукты, ягоды и фрукты, хлеб, свежесжатый сок.

### **Рецепт домашних конфет с яблоками и корицей** **Около 20 штук**

10 свежих фиников без косточек или 100 г изюма

10 сушеных абрикосов

2 ст. ложки воды

150 г яблок, натертых на крупной терке

250 г овсяных хлопьев (с глютенем или без, зависит от ваших предпочтений)

0,5 ч. ложки корицы (или по вкусу)

150 г семян подсолнечника

*Залейте сухофрукты водой. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте до состояния однородной массы. Скатайте получившуюся массу в шарики и посыпьте кокосовой стружкой. Хранить в холодильнике.*

организма – это смузи. Да и пить после изнурительной тренировки бывает приятнее, чем есть.

Возможно, у вас в клубе существует традиция всем вместе есть после тренировок – и не важно, едите ли вы бутерброды с сыром или же

### **Рецепт смузи, одна порция**

1 банан

100 г замороженного манго

200 г свежевыжатого апельсинового сока

50 – 100 г творога

*Смешайте все ингредиенты и налейте в стакан или бутылку для воды.*

# ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ С КАРТАМИ

*Неотъемлемым атрибутом ориентирования на местности является карта. За 60-летний период развития спортивного ориентирования в России как самостоятельного вида спорта, картографический материал, естественно, совершенствовался, видоизменялся. И сегодня в распоряжении спортсменов имеются очень точные, отражающие, буквально, микро-объекты, карты. Евгений Дарбека рассуждает о том, какими же карты могут стать в перспективе.*

Интересное предположение прозвучало в интервью Генерального секретаря Федерации спортивного ориентирования России, что карты уже в обозримом будущем будут представлять собой своеобразные пластины с возможностью масштабирования картинки. Осмелимся развить эту мысль и сформулировать продолжение, что карты с использо-

ванием условных знаков вообще исчезнут, а ориентироваться спортсменам предстоит по снимкам, транслируемым в реальном времени со спутников. Занимательные эксперименты, приводящие к таким умозаключениям, проведены в Хакасии. Полагаем, что попытки ориентироваться по аэрофотоснимкам, выполненным летательными аппаратами или

спутниками, предпринимались не только в Хакасии, однако поделимся результатами.

Один из экспериментов осуществлялся в рамках соревнований корпоративного характера, в которых участвовали более 150 человек. Участникам, а это в подавляющем большинстве своем новички, впервые вышедшие на трассы спортивного ориентирования, выдавались две карты: спортивная с нанесенной дистанцией и аэрофотоснимок этой же местности с нанесенной этой же дистанцией (рис. 1а, 1б).

Результат получен хоть и ожидаемый, но, тем не менее, заслуживающий внимания и дальнейших аналитических суждений. Участников, не прошедших дистанцию или отметивших не свой контрольный пункт, а на местности стояли и сторонние контрольные пункты, оказался совершенный минимум! И это в среде новичков! На вопрос спортсменам,

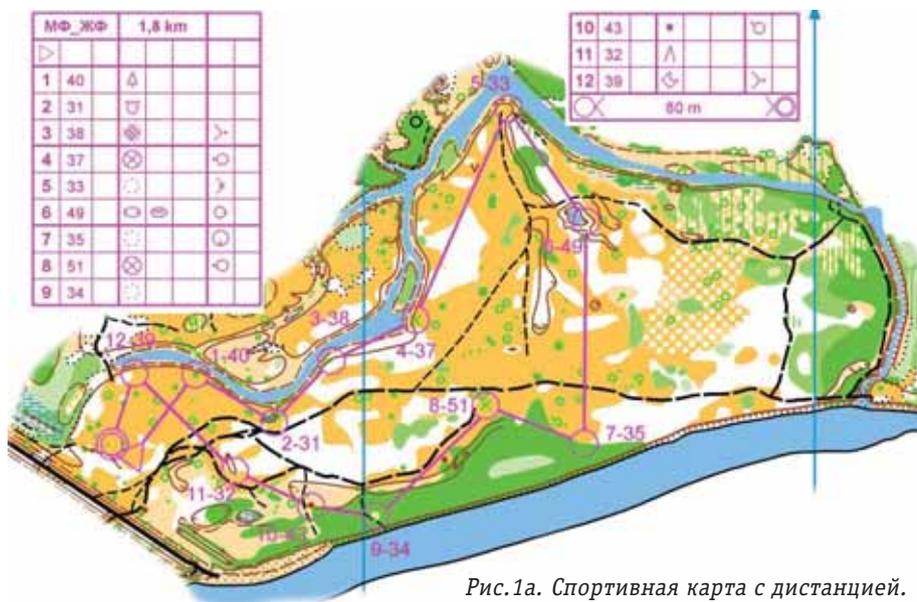


Рис.1а. Спортивная карта с дистанцией.



Рис.2. Масштабированные фрагменты фотокарты района старта и района КП 33.



Рис.1б. Фотокарта с дистанцией.

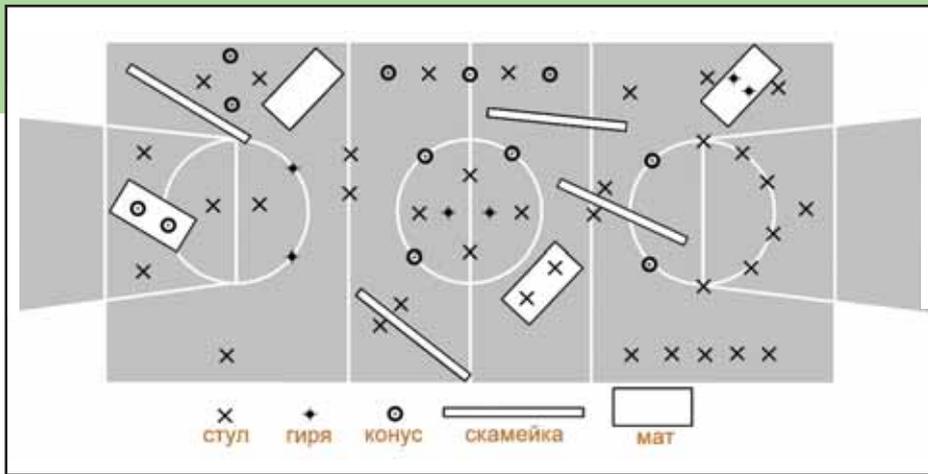


Рис. 3а. Карта с объектами ориентирования в условных знаках.



Рис. 3б. Карта с объектами ориентирования в картинках.

какая карта использовалась, в большинстве случаев звучал ответ – фотографическая, ведь на ней каждый кустик виден и не нужно «замораживать» – понимать, какие символы что обозначают.

И действительно, даже не выходя на местность, а просто сравнивая две карты, можно предположить, что ориентироваться по фотоснимку

значительно проще, а если он еще и масштабируется (рис. 2), то вовсе не представляет труда визуально сравнить фотографию с реальным участком местности.

Аналогичные выводы можно сделать по результатам других экспериментов, проводимых нами ранее с использованием различных видов карт. Попробуем их проанализиро-

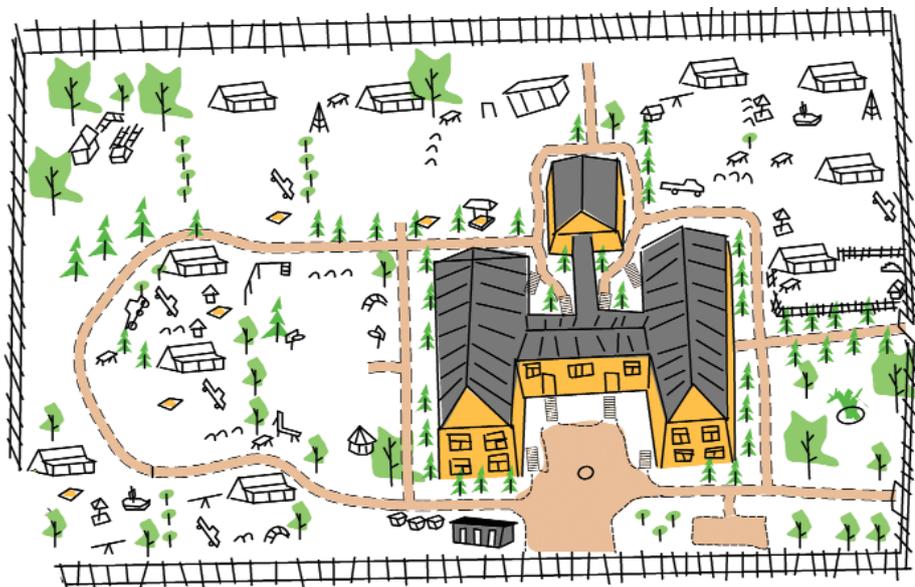


Рис. 4. Карта территории детского сада для детей младшего возраста.

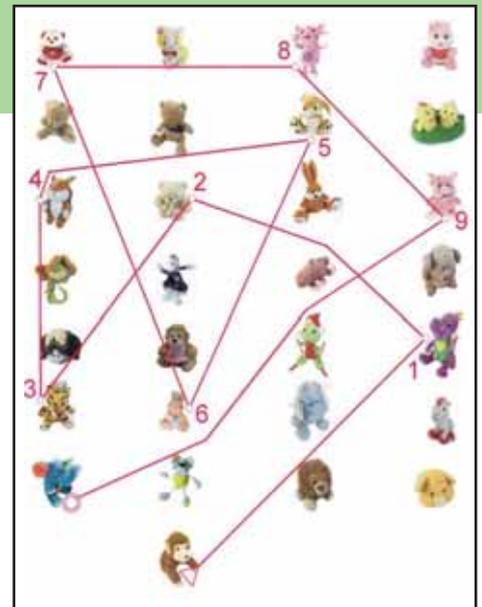


Рис. 5. Карта из игрушек.

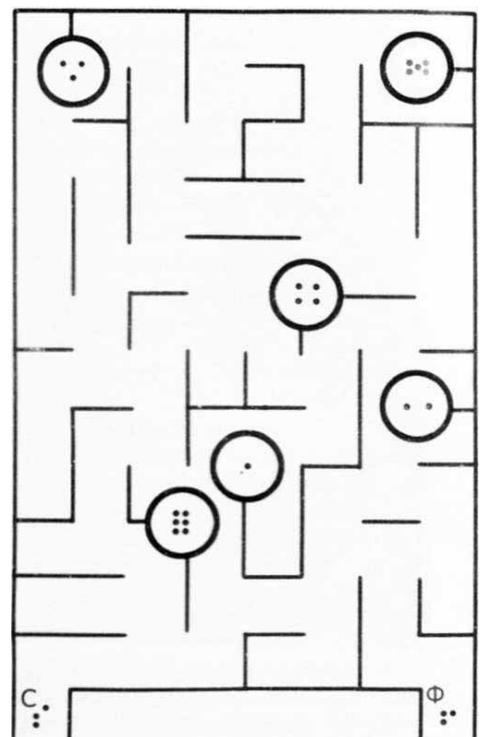


Рис. 6. Лабиринт.

вать и соотнести с ориентированием по аэрофотоснимкам.

**Эксперимент первый.** В спортивном зале размещались различные предметы, служащие объектами ориентирования. Карта изготавливалась в двух вариантах: символьном, где предметам соответствовали условные обозначения, и графическом, когда на карте отображались объекты ориентирования в виде картинок (рис. 3а, 3б).

Результат получен вполне закономерный: в первом случае участников, снятых за неправильную отметку, оказалось более 30%, во втором

случае практически все участники прошли дистанцию успешно.

**Эксперимент второй.** У детей младшего возраста на начальной стадии привития навыков ориентирования не удавалось получить хороший результат с использованием карт, выполненных в условных знаках. В то же время вариант с применением карт, на которых объекты ориентирования изображались в виде рисунков в изометрической проекции (рис. 4), оказался вполне успешным.

**Эксперимент третий.** Проводился он с людьми, имеющими различные особенности здоровья и развития.

Для категории участников, имеющих задержки в интеллектуальном развитии, перспективно применение карт, представленных на рис. 3б, 4, 5. Успешно и увлекательно проходят мероприятия по ориентированию, где в качестве объектов ориентирования используются различные мягкие игрушки. В этом случае карта исполнена не в картинках, как в примерах на рис. 3б и 4, а в фотографиях объектов ориентирования, размещаемых впоследствии в соответствующем порядке в зале или на открытой площадке (рис. 5). То есть, сначала готовится произвольная карта, а потом под нее готовится полигон для ориентирования.

Особенным свойством фотографических объектов, в отличие от условно обозначаемых, является то, что они могут быть легко и однозначно идентифицированы. И поскольку суть ориентирования заклю-

чается в сопоставлении картографических и реальных объектов, то, оценивая трудоемкость этого процесса на примерах использования различных видов карт, делаем вывод об устремлении пути совершенствования картографических материалов в сторону натурально изображаемых объектов, которые упрощают ориентирование.

Особняком стоят, пожалуй, только карты для людей с функциональными ограничениями по зрению и специализированные карты для логического ориентирования. Рассмотрим эти случаи отдельно.

Начнем с совершенно невероятного примера – карты для людей с полной потерей зрения. Успешная реализация прошла пока только для условий лабиринта (рис. 6), где линии лабиринта имеют рельефную осязаемую форму, а для участника не требуется определять направление на север, карта легко ориентируется по конфигурации коридоров. В развитии этого направления современными техническими средствами уже не представляет сложности изготовить и полноценную осязаемую карту с объемными формами, своего рода макет местности в миниатюре. Сложности у участников с особенностями по зрению, скорее всего, возникнут в оценке объемов и форм реальных объектов, кроме того, остро проявится проблема ориентации карты относительно направления на север.

Применение карт в основе своей требует от пользователей образного мышления, заключающегося в представлении объектов в виде образов, однако есть и способы ориентирования, требующие от участников только логики или знаний. Назовем такой способ логическим ориентированием, при котором участнику помимо карты выдается еще и задание, которое он должен реализовать методами ориентирования. Например, на обозреваемой площадке располагаются различные цифры, а участнику дается задание «пробежать таблицу умножения», например, на «7», или размещаются листочки с записанными определенными словами, а задание заключается в том, чтобы «пробежать правильно заданную пословицу» и т.п.

В логическом ориентировании аналогичным образом можно «про-

бежать по столицам городов различных государств», «пробежать музыкальное произведение по нотам», изучать художественное искусство, «смешивая краски», правда, здесь уже включается воображение и чувствование. В принципе, данным способом возможно организовать обучающий процесс или игру в любой сфере деятельности. Видим, что фотокарты здесь неприменимы.

В целом развитие карт – это не только результат технического прогресса и расширения технологических возможностей. Явно прослеживается зависимость от задач, которые решаются, от категорий участников, для которых готовится карта. И уж поскольку имеется опыт апробации ориентирования по фотокартам и предполагается развитие этого направления, коснёмся вопроса подготовки карты на примере использования квадрокоптера (дрона). Задача оказалось не такой простой, как может показаться на первый взгляд. И главная проблема связана с определенными свойствами оптики при фотографировании. Заключается она в значительной степени искажений, выражающихся в «развале объектов» к краям снимков, которые впоследствии необходимо объединять в общую карту.

Дело в том, что если снимок выполнен с достаточной высоты, чтобы охватить весь участок подготавливаемой карты, то в результате упускается детализация по краям снимка за счет наклонных углов зрения и укрупнения площадных объектов высотными. Пригодной к использованию является только центральная часть снимка под вертикальным углом зрения. Если стремиться к оптимальной детализации, то необходимо выполнять облет местности на высоте примерно 100 метров, и, как уже упоминалось, в этом случае имеем критичные для спортсмена искажения по краям снимков, а для картографа – проблемы стыковки этих снимков.

Практический пример: при съёмке всех необходимых для подготовки фотокарты условий, снимков (с учетом наложения), получаемых с высоты 100 метров для участка в 0.5 км<sup>2</sup>, необходимо сделать порядка 200. И на деле выходит не просто и не быстро объединить такое количество снимков в фотокарту. Скажем так, имея опыт рисовки спортивных

48	49	21	7	47	35
56	57	32	15	47	31
70	63	68	14	42	29
65	64	67	17	36	28

где	под	из	дворе
	труда		
дрова	без	вынсь	водосм
	рыбка		
трава	пи	озеро	дома
	трудом		
рыбку	не	на	достать

Рис. 7. Примеры карт для логического ориентирования.



Рис. 8а, 8б. Снимки, выполненные при солнечном освещении в разное время дня.

карт, по личной оценке, времени на изготовление фотокарты уходит не меньше, чем на изготовление карты в условных знаках.

В чем же конкретные сложности? В автоматизированном режиме легко объединяются снимки с четкими ориентирами и выполненные в однородных погодных и полетных условиях, что для обработки больших площадей достаточно проблематично сделать.

Во-первых, ограничения по техническим характеристикам дрона накладывают свои особенности на проведение съемки. Даже имея ресурс аккумулятора на 1 час полета и дальность полета в 1 км (что очень прилично), так или иначе придется выполнять промежуточные посадки летательного аппарата по различным причинам: потеря сигнала, невозможность визуального наблюдения за дроном, сбой в работе программы управления и др. На практике съемка выливается в несколько десятков взлетов с нарушением ориентации снимков и их однородности, что добавляет дополнительных хлопот при объединении снимков.

Во-вторых, изменяющиеся погодные условия в течение даже одного сеанса полетов делают снимки непригодными для объединения в одну карту. Представьте себе картину, на которой часть снимков сделана при пасмурном небе, а часть – когда из-за облаков появилось солнышко и добавило тени от высотных объектов. А в разное время дня эти тени еще и в разные стороны направ-

лены! На рис. 8а и 8б представлены фотографии района старта, снятые в солнечный день с разницей всего в несколько часов.

Спортсмен, конечно же, сможет ориентироваться и при наличии теней на фотокарте, но при ее изготовлении объединить эти два снимка в автоматическом режиме не получится, для автоматизирующей системы – это совершенно разные снимки.

Или снимаем, например, участки с водоемами, а в них отображаются облака, и их отражение будет отличаться за один пролет с разных углов зрения, то есть снимки одного и того же участка местности получаются в принципе разные. Рекомендация здесь может быть только одна – аэрофотосъемку следует проводить в условиях ровной пасмурной погоды.

Конечно же, большинство из озвученных проблем решается использованием снимков высокого разрешения, сделанных из космоса, что сегодня уже является реальностью. Масштабируемость также является реальностью. Остается всего-ничего – изготовить ту самую специальную пластинку, о которой говорилось вначале, с возможностью планирования и закачки дистанций. И на сегодня такая задача технически реализуема, нужен, пожалуй, только заказчик и постановщик задачи.

А соревнования уже сейчас могут выглядеть следующим образом: спортсмен прибывает к месту старта со своим планшетом или ноутбуком, скачивает космоснимок местности, за минуту до старта загружает на

этот снимок дистанцию и стартует. Да, неудобно бегать, но сегодня такое ориентирование уже доступно. Правда, встает вопрос, что делать с возможностью навигации при использовании технических средств, ведь ориентирование с ними сведено до минимума, перемещение спортсмена прекрасно контролируется техникой и отображается на дисплее.

Понятно, что переход к фотокартам и техническим средствам обедняет процесс ориентирования, и будем ли мы следовать по пути упрощения – уже другой вопрос. Скорее всего (поскольку это процесс естественный), придется к нему адаптироваться и преобразовывать весь инструментарий спортивного ориентирования как вида спорта.

Не будем углубляться в проблемы спутниковых снимков: облачность, тени, сложности визуализации рельефа и прочее, но пока нам все-таки предстоит переходный период, в котором необходимо практиковать принципиально новые спортивные карты, основанные на снимках из космоса в реальном времени. Главным достоинством таких карт будет являться текущая актуальность и абсолютная достоверность в любое время года.

Так и хочется передать привет картографам, пожелать успехов в совершенствовании картографических материалов и в освоении новых методов их подготовки.

Е.А. Дарбека,  
ФСО Республики Хакасия

# В АВГУСТЕ СЕМЬДЕСЯТ ВТОРОГО ИЛИ ЛИТЕРНЫЙ ПОЕЗД «ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

В сборнике «Ориентирование в России и СССР (к 40-летию)» (авторы-составители Ю.С. Константинов, Б.И. Огородников, В.Л. Елизаров, А.С. Лосев), посвященной 40-летию Первых Всесоюзных соревнований и изданной в 2004 году, в разделе «1972 год» имеется лаконичная информация: «Август. Во второй половине августа была проведена первая многоэтапная российская многодневка «Поволжье–72». В соревнованиях, проходивших в два этапа: старты в Куйбышеве (ныне Самара) и Казани, с организованным переездом, участвовало 600 человек». Естественно, что двум организаторам и свидетелям этих бурных событий 1972 года, как говорится, и карты в руки.

Судьи Всесоюзной категории, Почётные члены ФСО Российской Федерации Генрих Васильевич Шур (Куйбышев) и Юрий Васильевич Баранов (Казань) и поведают рассказ об этом уникальном в отечественном ориентировании событии почти полувековой давности. Надеемся, читателю будет интересно: а что было тогда?...

Зимой 1972 года на чемпионате Всесоюзного Совета (ВС) ДСО профсоюзов в Туле я встретился с другом и соседом, председателем Татарской республиканской секции ориентирования Римом Кадыровичем Валетдиновым. Под впечатлением первой в СССР многодневки в Прибалтике и Ленинградской области, я (Г.В. Шур) предложил ему провести летом российскую многодневку «Куйбышев–Казань». Ему, как человеку с изобретательской жилкой (он был начальником патентного отдела химико-технологического института), моя идея понравилась. Мы тут же «прокрутили» летний календарь и «ударил по рукам».

В конце августа в Свердловске (ныне Екатеринбург) предстоял чемпионат ВС ДСО профсоюзов, а в Казани за неделю до этого должны проходить чемпионаты Центральных Советов ДСО «Труд» и «Спартак». Значит, все трудовцы и спартаковцы поедут на многодневку как на сборы перед своими главными стартами. Решили: Куйбышев дадим по пути, и народ будет доволен. Так и произошло, около 600 спортсменов участвовали в многодневке, получившей название «Поволжье–72».

Программа таких необычных со-

ревнований была сформулирована мной и одобрена опытными ориентировщиками и судьями Куйбышева и Казани. После одобрения идеи многодневки общественностью и поддержки областными Советами профсоюзов я сформулировал конкретную оригинальную ее формулу: «Куйбышев–Казань». Поезд для переброски участников многодневки из Куйбышева в Казань организовало экскурсионное бюро Облсовета, имеющее богатый опыт в организации «Поездов здоровья» и «Поездов грибников». Местом расположения лагеря соревнований рабочая группа, по совету опытных туристов, выбрала район небольшой деревеньки «Пискалинский взвоз». Пять районов многодневки располагались в районе станции «Пискальы» (125-й км железной дороги «Куйбышев–Тольятти») и «Канал» (135-й км). Заключительный перед переездом в Казань день проходил в гористой местности «Красная Глинка», в непосредственной близости от города. Жара, стоявшая в дни соревнований в «Пискалах», и песчаный грунт создавали трудности для участников, а в Красной Глинке к жаре еще добавились крутые подъемы. Спортсменам, конечно же, приходилось

очень трудно. Организация такого крупного по тем временам мероприятия требовала мобилизации большого количества судейского и обслуживающего персонала на общественных началах (в настоящее время это волонтеры). Соревнования проводились по принципу самокупаемости.

К подготовке карт и дистанций рабочей группой были привлечены опытные составители карт и ведущие ориентировщики области: кандидаты в мастера спорта Анатолий Балахонкин, Владимир Купцов (карта последних соревнований дистанций в Красной Глинке), судья Республиканской категории Яков Зуперман, мастер спорта Борис Семенов, кандидаты в мастера спорта Юрий Баранов, Анатолий Купцов, Вадим Гордеев под моим руководством готовили карты и дистанции первых пяти дней. Очень оригинальной была западная часть карты второго соревновательного дня. Особенностью этого участка было наличие фигурной вырубке молодого ельника в виде надписи «100 лет В.И. Ленину». Эта вырубка была сделана накануне ленинского юбилея 1970 года и хорошо сохранилась. Надпись-вырубка была отлично видна с самолета, взлета-



Служба информации



Главные судьи

ющего с аэропорта Курумоч, особенно зимой. Но с земли «разглядеть» буквы и нанести их на карту летом было не так просто.

**Вспоминает Ю.В. Баранов.** Когда я получил предложение Генриха Васильевича написать воспоминания об этой многодневке, решил связаться с самарцем Яковом Абрамовичем Зуперманом, который на куйбышевской части многодневки был заместителем главного судьи по дистанциям. Он мне поведал о том, как выбирали районы соревнований, как готовились карты, как выбирали место расположения лагеря и о привлечении юных туристов городского Дворца пионеров в качестве волонтеров – обслуживающего персонала, о составе судейских бригад. Многие из рассказанного им упомянул выше Генрих Васильевич. Добавлю: оргвопросами в дни многодневки ведал судья Республиканской категории Павел Степанов. Он, будучи военным человеком, блестяще организовал быт большого лагеря спортсменов и обслуживающего персонала в трудных погодных условиях. Главным секретарём соревнований был Лев Васильев. Под его руководством секретариат работал чётко, своевременно выдавая необходимую информацию участникам.

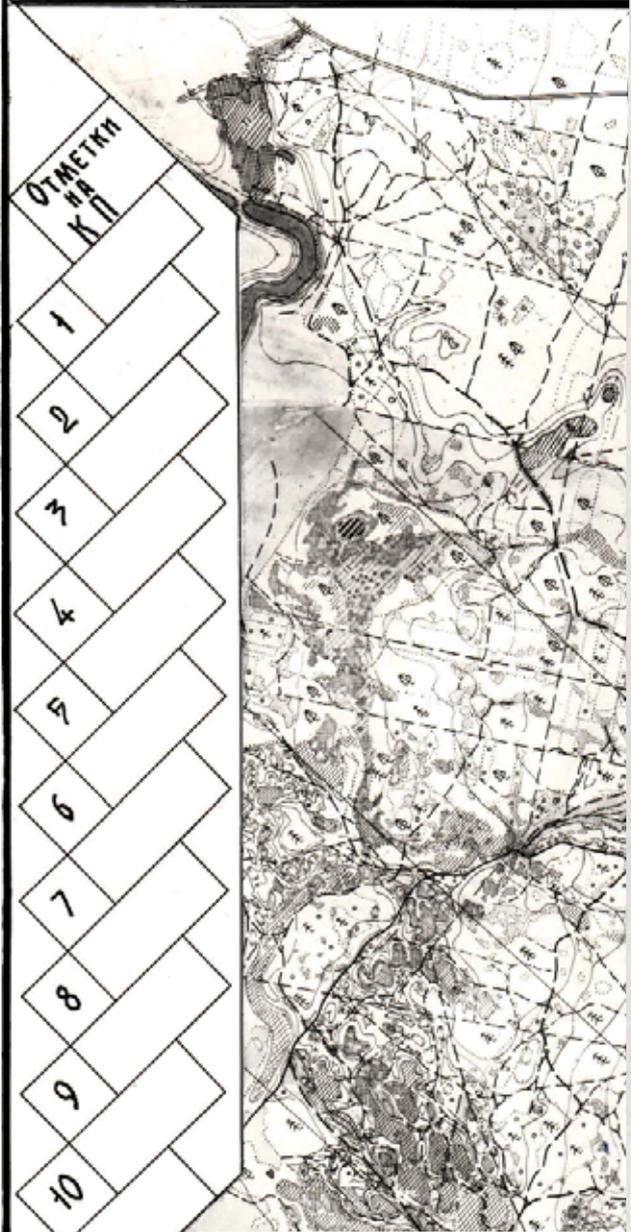
Конечно же, трудно вспоминать в деталях события полувековой давности. Некоторые из них удалось восстановить в общении с участниками тех соревнований. Достоверно установить результаты бегов помогли выписки из протоколов, которые аккуратно делала на многодневке моя воспитанница Неля Валева.

...«Десант» из 28 ориентировщиков из Казани высадился в лагере возле «Пискалинского взвоза» и разбил бивуаки полудни 3-го августа. Руководителем нашей команды была Главный врач Республиканского

врачебно-физкультурного диспансера Татьяна Константиновна Шулешкина. В Поволжье стояла неимоверная жара, последствия которой могли быть крайне нежелательными для соревнующихся (а среди нас были шесть человек в возрасте старше сорока лет), и она решила сама сопровождать команду. Всё началось 4 августа, эстафета: первый этап – маркировка, второй-четвертый этапы – заданное направление. Следующие два дня соревнования в заданном направлении; 7 августа – день отдыха; следующие два дня – комбинированное ориентирование и «круг памяти»; 10 августа – соревнования и переезд в Казань. Программа многодневки по положениям о ней была заранее известна многим ориентировщикам. Сильные, амбициозные ориентировщики считали эту многодневку великолепной тренировочно-прикладной стадией подготовки к предстоящим крупным соревнованиям союзного масштаба. Остальные же хотели протестировать свое умение ориентироваться на маркировке, по памяти и выхода на КП по азимуту, ну, и оценить свой уровень подготовки в сравнении с «асами». Добирались участники многодневки до Куйбышева разными способами. В то время очень сложно было «добывать» билеты на самолет (они предварительно продавались за десять дней до рейса), да и за билетами на поезд нужно было часами простаивать в очереди, надеясь достать их на заветный маршрут. Многие добирались самыми невероятными способами. Кто-то – перекладными пригородными электричками. Кто-то экономичными вариантами, «подсунув» проводникам вагонов сумму в половину стоимости билетов. Андрей Лосев (в то время еще семнадцатилетний юниор) вспоминает: «В 1972 г. Всесоюзные соревнования среди спортивных обществ профсоюзов

проводились в начале сентября в Свердловске. В тот год «Буревестник» не проводил своего чемпионата, и отбор в команду решено было проводить непосредственно в Свердловске за неделю до Всесоюзных. Московский «Буревестник», естественно, не финансировал нашу поездку. Все пришлось оплатить самим, и это был опыт жесточайшей экономии. Решили сначала поучаствовать в многодневке «Куйбышев–Казань». Добирались до Куйбышева самым экзотичным способом. Например, я, Ира Куранова и еще двое ориентировщиков доехали до Куйбышева в багажном вагоне, где нам на четверых освободил двухместное купе радушный работник за сумму ровно в два раза меньшую стоимости билетов, а Валера Игнатенко вообще доехал прямо в кабине электровоза. Я помню, как «ударная сила» латышей в составе Мариса Бланкса, Ливии Бланки, Мары Аболы, Инары Гипсле, Гунара Дукште и Илмара Лимбенса смогла добраться до Куйбышева только ко второй половине программы – еле достали билеты на самолет. Многие москвичи также добрались лишь на четвертый день многодневки – в день отдыха. От них мы и узнали, что Москва полностью окутана смогом от дыма горящих Шатурских торфяников. Слава богу, что в районе соревнований торфяников не было. Но стояла страшная жара: пятьдесят градусов на солнце. Даже ночью стоял зной, и кто-то укрывался на ночь мокрой простыней, а кто-то выходил и купался в прохладной воде протоки Волги. Выспаться и восстановить силы нужно было обязательно перед изнурительным завтрашним стартом. Интересную вещь рассказывал мне Коля Куницын (прискорбно: *Николая Николаевича в июле 2019 года не стало – Ред.*): «В Куйбышев поехала почти вся команда московского «Труда» за





Служба дистанции: Купцов, Балахонкин, Шафранский.



**ВЦСПС**  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ

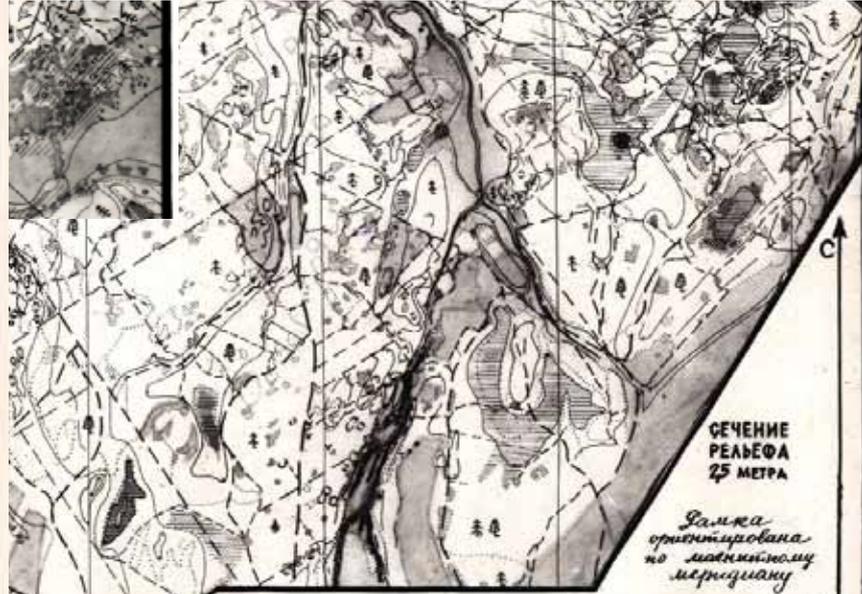
**ДИПЛОМ**  
ВТОРОЙ СТЕПЕНИ

КУЗЬМИНСКАЯ СЕКЦИЯ СУВЕНИТОВОДЫ  
И АГРУХАДАСТ

*Журицкая Нисола*  
за 2 место в группе "А" за добросовестное  
исполнение соревнований по ориенте-  
рованию.

г. Кузнецко      август 1970 г.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
СЕКЦИИ СУВЕНИТОВОДЫ



Сечение рельефа 25 метра  
Линия ориентирована по лонгитудинальному меридиану

М 1:20000

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

200 0 200 400

№ уч.

исключением Вити Мохова, так как после Казани там же предстал чемпионат ЦС-а. Мы в Куйбышеве расположились не в лагере многодневки. Наш «шустрый» представитель Блинов подыскал местный пионерлагерь, где было больше удобств, и мы обосновались там. Все равно некоторые из нас изнывали по ночам. Нам с Витей Головкиным это было нипочем: ведь мы спали в марлевой палатке, пошитой нами предусмотрительно перед выездом на многодневку».

Чтобы не затягивать свое повествование, приведу выдержку из своей книги: «...Участников было много. Приехали практически все сильнейшие латыши, не было только армейцев. В Куйбышеве из шести беговых дней только три были по-настоящему соревновательными. Первый из них в сумасшедшую жару я выиграл с преимуществом в шесть минут. Боря Марасин из Киева был вторым, третьим – Валера Баранов из Кирова. Лучшим из латышей был Вилис Дубровскис, занявший пятое место. На второй дистанции я пробежал хуже, а на третьей и вовсе сошел, потеряв порванную часть карты».

Это, конечно же, мной сказано сухо об этой части многодневки, и думаю, что нужно рассказать о ней полнее. Прежде всего, о результатах. В первый день мы соревновались в экспериментальной эстафете – на первом этапе была маркировка. У мужчин этап в 3,2 км с четырьмя КП выиграл свердловчанин Саша Пыхтеев, пробежав за 16 минут. Вторым был наш Рашид Садыков, проигравший Саше 8 минут! У кировчан, в итоге занявших второе место, на этом этапе Валера Баранов проиграл аж четырнадцать минут. Тяжелы, видимо, были штрафные круги! В итоге эстафету выиграла свердловчане, а наша команда была третьей. У женщин этап с маркировкой выиграла наша Лида Пеннер. Всего тридцать секунд ей проиграла представительница московского «Спартака» и участница нашей второй команды Рита Васильева. Женщины были более предусмотрительными, вовремя выверяли свое местоположение на карте и реже попадали на штрафные круги. В итоге победу одержал квартет девушек из Новосибирска. Вторыми были московские «спартаковки» во главе с Лидой Кривоносовой. Наши девушки были третьими.

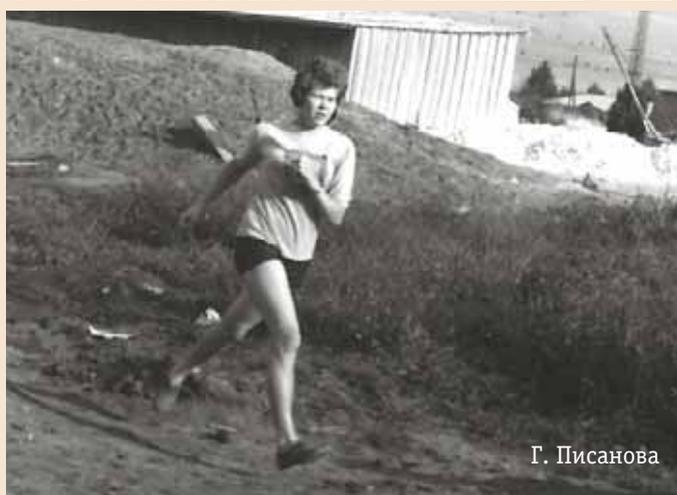
На следующий день участников ждало адское испытание. Как уже упоминалось, этот день я выиграл. Дистанция была длиной 11,4 км с 18 КП. И мое время: 1:38.38. Почти девять минут на километр. Мыслима ли для спортсмена, члена сборной команды страны, такая низкая скорость? Вот, что значит невыносимая жара и жгучий песчаный грунт под ногами на открытых участках дистанции. И очень многие не выдержали этого испытания: из 223 стартовавших мужчин сошли 138 человек, а из 172 женщин сошли только 27 человек. Видимо, так создала природа – женский род выносливее мужского. Это статистика по группе «А» (сильнейших), в группе «Б» была примерно такая же картина. Среди женщин победительницей стала представительница Куйбышева Галина Писанова, второй – рижанка Дзинтра Силдезде и третьей – З. Ключкина из Нижнего Тагила. Лучшей из наших была моя супруга Антонина. Заняв седьмое место, она опередила многих известных ориентировщиц. В третий день соревнований участникам снова предстояло испытание жарой, хотя она была благосклоннее, нежели в предыдущий день, ибо старты были перенесены на более ранние часы. На этот раз многие уже были предусмотрительнее, выбирая разумную скорость передвижения, а некоторые более экономно тратили воду из своих нехитрых упаковок с живительной жидкостью, утоляя жажду и освежая пересохшее горло, мешавшее свободному дыханию. Саша Глушко, в то время подающий надежды новосибирец, мне недавно поведал, что в последний день соревнований, в конце дистанции, на бегу



Е. Штемплер



На финише



Г. Писанова

заметил лежащий на земле белый тюбик, который он видел в лагере у своего одноклубника Виктора Оськина. Решил подобрать и обнаружил там воду. Она оказалась как нельзя кстати и помогла утолить приближающуюся жажду и одержать победу с отрывом от Коли Куницына всего на тридцать секунд.

В этот день у женщин победительницей стала наша Людмила Фомина, второй была Татьяна Вагина из Новосибирска и третьей – москвичка Лидия Кривоносова. Победительница предыдущего дня Галина Писанова заняла четвертое место. У мужчин победил Вилис Дубровскис. На сей раз я был только четырнадцатым – что-то заплутал у некоторых КП, не понимая карту.

Последний старт проходил в Красной Глинке, на местности с большим перепадом высот. Трудные, сыпучие были склоны, и на одном из них я не удержался и начал сползать, при этом порвал карту и потерял ее часть с большинством из оставшихся КП. Пришлось сойти. У женщин на этой физической трудной дистанции победила Лида Кривоносова, уверенно опередившая рижанку Ливию Бланку. Третье место заняла её землячка – молодая, прогрессирующая Инара Гипсле. Лучшей из наших была Люда Фомина, занявшая седьмое место. Лида Пеннер была десятой. Среди мужчин, как я уже упомянул, на высоте были Глушко и Куницын. Третьим, с проигрышем уже восемь минут, был рижанин Марис Бланкс. Трудный был день. Как вспоминал Коля Куницын: «Какое же блаженство мы испытывали, нежась после бегов и

карабканий по крутым склонам Красной Глинки на пляже и купаясь в самой Волге в городе, подле крутого волжского склона перед посадкой в поезд на Казань».

Описание соревнований – тестов «Бегов по памяти» и «Комбинированного ориентирования», в котором, на «глухие», заклеенные кружочками с КП в центре, отображенные на карте, на местности нужно было выходить от привязки-ориентира по компасу – я не привожу. Определялись ли по ним результаты? Не помню, и данные по ним в Нелиных записях отсутствуют. А «Бега по памяти» с присущим ему чувством юмора в «зоценковском» стиле описал Генрих Васильевич (приводится ниже).

И вот что еще крепко мне запомнилось по куйбышевскому этапу многодневки. Это, прежде всего, общение со многими друзьями и знакомыми после утомительных бегов, после купаний в широкой протоке Волги. Запомнилось, как в наш бивуак постоянно наведывался балагур и весельчак Андрис Витолс из Риги. Он шутил: больно уж ваши девочки красивы и обворожительны. Были и ранние рыбалки, и душевно-лиричные песни по вечерам у костров в лагере, где чуть позже взял старт Грушинский фестиваль. Конечно же, были разговоры об ориентировании с рассудительно-вдумчивыми Марисом Бланксом и Илмаром Лимбенсом, просмотр обменной коллекции значков по тематике ориентирования (я увлекался тогда этим делом) с Валерой Игнатенко и азартный процесс обмена с ним раритетными значками. Особенно запомнился «старт» идеи-

проекта Геннадия Васильевича (именно так мы называли Шура в те времена) об отдельных ветеранских соревнованиях в стране, которые он обсуждал с участниками старших возрастов, собрав их вечером под сенью разлапистого дерева (фотография этого мероприятия прилагается). Этот проект Генриха Васильевича воплотился в жизнь через восемь лет.

Не сомневаюсь – в памяти всех шестисот участников многодневки остался переезд в Казань на литерном поезде. Кстати, не все ориентировщики воспользовались им. Андрей Лосев вспоминает: «Мы, московские «Буревестниковцы», из-за стремления к экономии не поехали в Казань на поезде со всеми вместе, а сели на рейсовый теплоход. У нас были палубные места и, надувая матрасы, мы завидовали простоте быта табора цыган, который расположился рядом с нами». Думаю, им было приятно в иссушающей зной на земле вдыхать на палубе свежий волжский «вольный» ветер. Этот поезд может быть и имел номер, но я назвал его «литерным», ибо он имел специальное назначение и его название должно было быть «Ориентирование». Но с этим поездом связана и стрессовая для Генриха Васильевича ситуация. Он ее назвал даже трагикомичной. Ну, об этом он расскажет сам.

**Вспоминает Г.В. Шур.** В 1972 году на Москву обрушивается беда – горят торфяники и леса, мобилизованы пожарные, воинские части и население. Идет настоящая война с кольцом пламени и дыма, охватившим окраины Москвы. Жара стоит жуткая. А в это время



куйбышевское и татарское ориентирование проводят первую российскую многодневку «Поволжье-72». 600 спортсменов собрались тогда на берегах Волги из республик Союза, от асов до новичков.

Эта многодневка запомнилась страшной жарой: +50 градусов, и «Кругом памяти» – оригинальным стартом, где находить КП надо было без компаса и карты! Судьям даже пришлось чуть ли не силой отбирать компаса у очень известных ориентировщиков.

Не менее экзотической была массовая эстафета на маркированной трассе со штрафными кругами! Да-да, маркированная трасса летом! Этапы были короткими, думать было некогда. Азартные мужики пронесли со скоростью звука и отправились на штрафной круг, в большинстве своем получив максимальный штраф.

Прошло много лет, а эта картина стоит перед глазами: асы магнитной стрелки, в том числе и Станислав Елаховский, уговоривший меня на этот эксперимент, в адскую жару топчут тропу под названием «штрафной круг» – сильнейшие ориентировщики страны с упрямством носорогов, поднимая тучи песка и пыли, чертыхаясь, пыхтя и моля Бога об окончании публичной экзекуции. Женщины, более уравновешенные и разумные, прошли трассу с редким посещением штрафного круга. После этого так называемого эксперимента что-то не было слышно о подражателях, даже на юге, где снегом и не пахнет.

На этом сюрпризы многодневки не закончились. Даже лесник оказался выдумщиком и невзначай стал ее соучастником. Он, видимо, был с неординарными политическими взглядами, а может быть просто патриот – долго трудился и вырубил в посадках лозунг: «100 лет В.И. Ленину». Мы тут же воспользовались подарком и поставили в точку у буквы «В» контрольный пункт, дав легенду «микротянка». Честно признаюсь, когда корректировали, то замысловатые лабиринты прорубок лесника-кудесника не заметили. Лишь при вычерчивании, как на переводной картинке, постепенно природный лозунг стал обретать смысл, и мы ахнули. Спортсмены обнаружили чудо-лозунг позже, лишь при тщательном разборе дистанции. И стали обладателями неповторимой карты, которую сейчас можно отнести к раритетам. Кстати, в этот день разыгрывались полбалла мастера спорта – был такой странный норматив.

Окончание куйбышевского этапа многодневки, а это шесть стартов, так-

же принесло нам сюрприз. Все шесть сот спортсменов прямо после финиша, не успев пообедать, с походным скарбом и котлами с едой высыпали на вокзальную площадь Куйбышева и быстро, по-хозяйски, заполнили вагоны. Судьи сели в купейный штабной вагон и на ходу продолжили подбивать итоги. Утром нас ждали казанские организаторы. Сижу, работаю и слышу грозный голос:

– Кто старший?

Взглянул, и сердце екнуло. В вагоне стояла целая делегация: два железнодорожных начальника и милиционер:

– Ну что, все разместились?

– Да, все в порядке, спасибо.

– Ну, пойдете, посмотрим.

Пошли. Вся наша братия, как у себя дома, развесив форму, уплетала за обе щеки обед и обменивалась впечатлениями.

Забито было все, явно сверх нормы. Мало того, что с третьих полок торчали ноги, так еще залегли прямо на пол между полками. Это были явные безбилетники. Кошусь на начальство и жду приговора.

– А билеты у вас есть?

– Конечно, есть, но один на всех четырех человек, оплаченный экскурсионным бюро, выписанный пассажирской службой и переданный вам.

– Никто нам ничего не передавал. Вот что, ребята, если в Сызрани мы не получим телефонограммы от начальства, то мы вас высадим.

– Да вы что, четырех человек выгрузить невозможно!

– Ничего, вызовем курсантов вертолетного училища.

Ничего себе, во попал. Каждый ориентировщик, мотааясь в поездах по многодневкам, хоть один раз да путешествовал без билета. Но сразу 400 (а если честно, то 600) – это, уж слишком! На коротких остановках кидаюсь к дежурным по станциям и умоляю их дозвониться до начальства, не дожидаясь Сызрани. С ужасом, подъезжая к Сызрани, выглядываю из окна – славу Богу, курсантов не видать. Отлегло немножко. За двадцать минут стоянки чуть не поседел. Перед самым отходом поезда, размахивая телефонограммой, бегу к бригадиру, а он мне навстречу и тоже с телефонограммой. Сразу две! И к всеобщему удовольствию инцидент, грозивший попасть в книгу рекордов Гиннеса, исчерпан. А к утру мы уже были в Казани.

Материал подготовила  
Валентина Рыбкина;  
фотографии из архива  
Якова Зупермана.



Г. Писанова



Г.В. Шур



Судья-информатор  
Волкова

# Как работают комментаторы на соревнованиях по ориентированию

*Первое соревнование, которое вы комментировали.*

**Константин Волков:** Затрудняюсь сказать точно, но, скорее всего, это был Чемпионат России где-то под Псковом, примерно в 1995 году, когда наши мужчины выигрывали эстафету. Я точно помню, что мне надо было не слезить сборную Петербурга, но тогда она лидировала, и эту эстафету выиграла. Было непросто обходить тему петербургской команды и ничего не говорить про лидеров.

**Александр Фролов:** Это был первый этап Кубка Мира 2017 года в Финляндии. Там была спринт-эстафета, средняя и преследование. Помню, что сорвал голос на эстафете, когда буквально кричал на финишной разборке Альм с Янсон, было очень напряжённо и захватывающе. А на преследовании ко мне присоединился Михаил Виноградов, который дал потрясающую аналитику.

**Олег Глазырин:** 36 лет назад мы проводили первые эстафеты «Нижегородская осень». Идея проведения появилась после участия в знаменитых эстонских эстафетах «Ильвес». В этом году мы провели уже 33-и эстафеты. Для создания атмосферы праздника президент КСО «Арина» взял на себя роль ведущего – это начало моей работы. Конечно, было не просто преодолеть неуверенность и волнение (которое испытываю до сих пор). Но я говорил о своих родных соревнованиях, и это придавало уверенность.

*Про техническое оснащение и онлайн-трансляции*

Сегодня проведение массовых соревнований по спортивному ориентированию без комментатора – это уже моветон. Как готовиться к комментированию и какие есть особенности при работе с онлайн-трансляциями – об этом и многом другом рассказали Константин Волков (Санкт-Петербург), Александр Фролов (Москва) и Олег Глазырин (Нижний Новгород).

**Константин Волков:** Мне кажется, что нынешние трансляции – это ещё далеко не готовый продукт. И много что предстоит ещё сделать. Мне, например, как комментатору иногда бывает трудно понять, на чём концентрировать внимание слушателей, зрителей, когда у тебя на экране бежит два десятка точек. Тем более, если речь идёт о раздельном старте, трудно сразу сказать, кто из спортсменов хорош, кто плох – кто бежит быстро, а кто с ошибкой. На мой взгляд, это должна делать программа, которая анализирует как раз-таки такие моменты.

Другой аспект – это люди, которые смотрят трансляции. Тех, кто разбирается и анализирует, их можно сейчас пересчитать по пальцам одной руки, ну может двух. Кто из этого делает какие-то выводы по тактике, по технической оснащённости отдельных спортсменов? Ориентированием у нас занимаются массы, но в основном это дети, которым ещё и не совсем понятны и трудны в объяснении нюансы выбора вариантов и т.д. Тонкостей много, а понять могут единицы. Трансляции идут в основном про элитных спортсменов (чемпионаты страны, международные старты). И детям эти все тонкости не очень-то и нужны, потому что до такого элитного уровня из них дойдут единицы. Я хочу сказать, что ясности с це-

левой аудиторией наших трансляций пока нет.

**Александр Фролов:** Сейчас комментировать ориентирование довольно просто, потому что постоянно есть поток новой информации о разных спортсменах по ходу дистанции. На спринте же вообще нон-стоп поток информации.

Могу сказать, что сейчас уже немного режет слух комментатор на финише российских стартов. Чаще всего он просто объявляет финишные результаты, ну или про погоду рассказывает. Это уже давно неактуально, когда есть онлайн-результаты. К сожалению, следить за ходом гонки по таким комментариям с арены довольно сложно. Надеюсь, что дальше на больших стартах в России будет экран с трансляцией на финише, и комментатор будет комментировать с неё, а для стартующих будет просто отдельная изоляция.

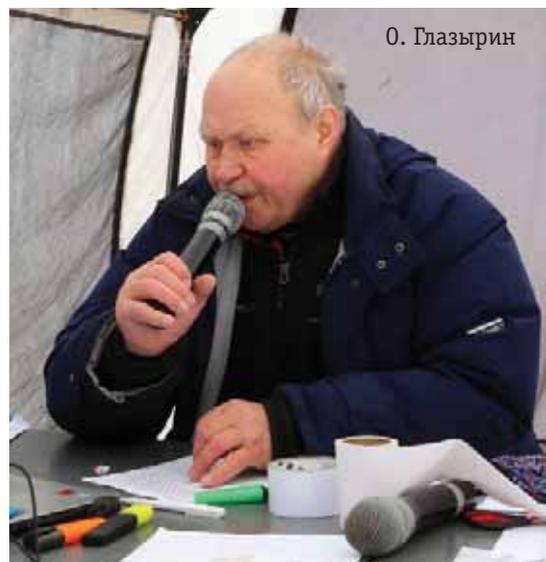
**Олег Глазырин:** С появлением онлайн-трансляции и ТВ- и GPS-трансляции у комментатора появилась большая возможность оживить соревнования следить за спортивной борьбой, что называется, «изнутри». Получая информацию с дистанции, с ТВ-КП, GPS трансляции предвосхитить ход спортивной борьбы, создать ту самую интригу, которую мы ждем от спортивно-



К. Волков



А. Фролов



О. Глазырин

го соревнования. Есть и проблема – рядом с комментатором желателен специалист из бригады GPS-трансляции. На мой взгляд, при наличии ТВ-трансляции должны работать два человека: один комментирует для ТВ, другой работает на спортивной арене для зрителей и участников, следит за своим компьютером и дает оперативную информацию. Система с ТВ-трансляцией, GPS-трансляции еще требует проработки и согласования всех служб информации.

*Обзаведётся ли ориентирование своими болельщиками?*

**Константин Волков:** Я думаю, это вещь вполне реальная. Например, стоит вспомнить матчи по шахматам между Корчным и Карповым или Фишером и Карповым. Когда 90% аудитории не умело играть в шахматы, не понимали нюансов. Но всех привлекало столкновение личностей. Все знали, что Фишер – это Америка, это наш, условно говоря, противник. А Карпов – наш советский брат, который от станка пришёл в шахматы. И все смотрели не на то, куда пойдёт королевская пешка, а на то, как складывается борьба личностей. Можно идти вот по этому пути, чтобы люди знали, кто такая Света Миронова, что она читает Горького, что она любит по утрам смотреть на восходящее солнце и болеть за неё как за человека, не вникая, какие варианты она выбирает или как ставит стопу при преодолении подъёмов.

Другой момент, это то, что есть разные форматы, в том числе спринтерская эстафета и нокаут-спринт. Когда реально показать борьбу и даже постороннему человеку реально объяснить, что происходит. Будет ничуть не хуже, чем биатлон или лыжные гонки. То есть существуют такие форматы, которые при определённом навыке, режиссёрском и операторском, возможно преподнести так, что будет зрелищно, интересно и понятно.

Поэтому можно говорить о двух путях: знакомя с личностями спортсменов и хорошие яркие динамичные трансляции. Конечно, когда показывают отдельный старт, растянутый на два часа, то ни GPS-трансляции, ни комментарии не особо привлекают зрителей и слушателей.

*Кто лучший комментатор: журналист без опыта занятий ориентированием или ориентировщик без журналистского опыта?*

**Константин Волков:** Тут всё просто. Если трансляция нацелена на ориентировщиков, то должен быть специалист, который знаком и с самим про-

цессом ориентирования, и понимает, что такое карта. Если же мы пытаемся работать на более широкую аудиторию, то тут, конечно, больше играет профессионализм, чтобы и дикция была, и логические ударения на месте, смена интонаций и всякие прочие тонкости.

Конечно, когда пойдёт речь о многотысячных аудиториях, то надо будет привлекать профессионалов-дикторов. Те комментаторы ориентирования, которые сейчас появляются, они, к сожалению, проигрывают в артистизме существенно тем, кто работает на телевидении и радио.

*Как происходит у вас подготовка к работе?*

**Константин Волков:** Я, конечно, в отличие от друга, Олега Глазырина, огромные листы не исписываю с данными на спортсменов, поскольку многих из них я прекрасно знаю лично на протяжении многих лет. Не настолько у меня серьёзная подготовка бумажных документов. Но, конечно, заранее следует озаботиться темами, чтобы заполнить паузы. Это могут быть и темы по краеведению, истории, и по предыдущим стартам, и по будущим стартам, и по календарю, и по спонсорам, и по истории конкретных соревнований, по каким-то датам, приуроченным к дню соревнований. Можно подготовить тематику разговоров с организаторами, спортсменами. Очень хорошо подготовить какие-то данные о текущих соревнованиях в других видах спорта, не плохо бы иметь пару-тройку анекдотов на злобу дня. Я обычно на листочек выписываю с десятков тем, к которым можно вернуться для заполнения пауз.

Очень бы хотелось получать загодя от ГСК протоколы, техническую информацию, спонсорские листовки, но, по факту, это случается далеко не часто. И конечно, надо всегда, чтобы у комментатора был сценарный план, что вот тогда-то мы берём интервью, сейчас увидим картинку со старта, сейчас увидим кадры с финиша, а вот реклама. Пока это только нарабатывается.

**Александр Фролов:** К разным стартам – разная подготовка. В 2018 г. к чемпионату мира мы готовились основательно, старались сделать видеостудию. Там была проделана работа по поиску спонсоров, работа с организаторами, организация студии на эту неделю и поиск энтузиастов, которые готовы были делать все это. Плюс, конечно, к каждой гонке идёт отдельная подготовка. Изучаются спортсмены, по каждому собирается информация

по результатам за сезон, интересные факты. Если по таким персонам как Бергман/Туве, да и про условную Урсулу Кадан я знаю довольно много, да и слежу за всеми по ходу года, то по молодым юниорам, которые в последнее время все чаще нас удивляют, надо собирать информацию. А для подготовки к самому старту я использую аналитику Яна Кубаха на worldofo. На российских стартах все было проще. Картинку готовила другая команда, а спортсменов я всех знаю, как и их результаты и +/- текущую форму.

**Олег Глазырин:** К любым соревнованиям надо тщательно готовиться. Для примера привожу список вопросов и тем по подготовке к Кубку России и Первенству России в г. Ставрополь: день в истории; информация о соревнованиях; кто работает на соревнованиях; техническая информация; состав участников; регион и город проведения соревнований; история развития спортивного ориентирования в городе, в регионе; лучшие спортсмены города, региона; спортивные достижения спортсменов города, региона; история города Ставрополь; афиша мероприятий. Обычно готовлю интервью, стихи, интересные факты, гимн ориентировщиков.

Любая импровизация должна быть подготовлена. Надо всегда помнить, что главные действующие лица – это спортсмены, и необходимо говорить о том, что важно для спортсменов. Задача комментатора, по возможности, создать интригу события аналогично детективу: завязка, действие, развязка. Механическое объявление результатов скучно и не интересно. Все следят за лидерами, вопрос о победителях главный (!), но и «Петя Иванов», занявший 36-е место, заслуживает внимания.

*Казусы во время комментирования/трансляции*

**Константин Волков:** Основной казус был во время первого дня Фестиваля 60-летия, когда на экране были неправильные результаты из Orgeo. И я целый день говорил о результатах, которые не имели отношения к реальности. Я считаю, что основная задача комментатора – давать информацию, соответствующую действительности.

Другой казус – тоже неприятная история. В один из дней ККП-2019 у меня в протоколах бежит Цветков, а на самом деле Цветков в это время на другом конце земного шара. Я об этом ничего не знаю, веду по GPS-трансляции якобы Цветкова. Опять-таки, это введение слушателей в заблуждение.

Такие вот случаи наиболее остро мной воспринимаются. Однажды во время награждения назвал недавно пережившую в Петербург спортсменку новопреставленной. Смеха мало.

Александр Фролов: У нас регулярно происходили какие-то забавные сложности, когда мы комментировали чемпионат мира. Один раз я случайно выключил пилот, в который был подключен основной компьютер режиссера трансляции за пять минут до старта эфира. А так были моменты, когда вроде выключаешь микрофон, а он продолжает работать. Неловко.

Олег Глазырин: Трудно вести репортаж, когда есть проблема с выдачей результатов. Комментатору необходимо самому осваивать компьютерные технологии и быть готовым к любым проблемам. Надувные конструкции, арки «Старт» «Финиш» иногда падают при отключении электричества или из-за плохого крепления при порывах ветра. С этим связаны неприятные воспоминания.

*Экстремальные ситуации, в которых приходилось комментировать*

Константин Волков: Когда сидишь на комментаторском месте, то всегда есть возможность одеться, поменять бумажки, спокойно во всём разобраться. А вот когда идёт награждение, то чаще всего руки замерзают, бумажки начинают путаться, падать. Церемонии награждения, конечно, я особенно не люблю. Сплошь и рядом такая ситуация: ты с множеством протоколов, надо зачёркивать, какие группы уже наградились, а какие нет – держать в уме, на улице холодно – пальцы немеют, голос хрипит и т.д. А так, медведи к нам в палатку не заходят, озлобленные участники тоже редко добираются. Так что беспроблемная должность.

Александр Фролов: Чего-то прям

экстремального не было. Разве что Юкола-2017, когда я смог осилить всю ночь комментирования. Ред булл + кофе, но под конец было уже стыдно за свою речь.

Олег Глазырин: За годы работы вспоминаются сложные погодные условия. Проливной дождь на Чемпионате России в Чите. Прерванная церемония открытия и награждения в Бурятии. Морозная погода в Ставрополе. Все это надолго запомнится.

*Запоминающаяся трансляция*

Константин Волков: Я по основному роду своей деятельности тренер, и мало напрягаюсь по поводу комментаторской работы. Помню немного. Из последних – интересно было в Светлогорске – нокаут-спринт, новая неизвестная очень динамичная дисциплина, очень красивое место финиша, городское и федеративное начальство, много публики, наличие огромного экрана, как на Юколе. Ну, и свои питерские спортсмены неплохо выступают. В общем – сплошной позитив и яркие эмоции!

Александр Фролов: Чемпионат России спринтерский во Владимире в этом году. Уровень самой трансляции был очень достойным, была интересная борьба и спортсмены с удовольствием подходили давать комментарий после гонки.

Олег Глазырин: Около 30 лет работаю во Владимире. С Владимиром Горным провели много ответственных стартов в их числе Чемпионат России в центре г. Владимира с участием элитных спортсменов большая честь и высокая ответственность. Запомнились соревнования «Амурская многодневка» и Кубок Акфы в Хабаровске, где спортивное ориентирование благодаря Алексею Митякову, тренерам и спортсменам возведено в разряд религии.

*Последние пять соревнований, где вы комментировали*

Константин Волков: Бог мой, тут бы одни вспомнить! Последние – ЧР в Калининграде, точно были старты чемпионатов и первенств СПб. Было 60-летие в Полянах. По весне – первенства России в Великом Новгороде и Луге, чемпионат в Кузнецком. Напоследок хочу добавить, что основным своим достоинством как комментатора считаю то, что никогда сам в микрофон не пою. Исключения: 23 февраля – тогда про то, что Красная Армия всех сильнее, и 8 марта – тогда про то, что без женщин жить нельзя на свете, нет! Не спеть – невозможно!

Александр Фролов: Чемпионат России во Владимире, Чемпионат Мира-2018, Кубок Мира-2018, Tiomila-2018, Финал Кубка Мира-2017, Всемирные Игры-2017. Комментирование – приятное хобби. Сейчас сложно договариваться с правами на трансляции международных стартов. Тут вопрос к федерации, это в их компетенции. Я готов комментировать любые российские старты, если будет позволять график и будет приглашать. Это круто, принимать участие в развитии нашего вида спорта. (Прим. ред – ЧР во Владимире Александр Фролов комментировал в центре соревнований, остальные – онлайн).

Олег Глазырин: Чемпионат России в г. Чита. Первенство России в Бурятии. Кубок Акфы в г. Хабаровск. Кубок России в г. Владимир. Кубок и Первенство России в г. Ставрополь.

P.S. От А. Лавриновича (Москва) получить комментарии на момент подготовки материала к публикации не удалось.

*Подготовила Светлана Филатова (Санкт-Петербург)*





# Система электронной отметки Electronic punching system



## Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш.
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 98 x 46 x 22 мм.
- вес 52 грамма

## Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: **58** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный
- крепление на палец

## Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- дополнительное подтверждение отметки - сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной отметки
- относительно невысокая цена
- начало производства - 2016 год.

[www.sportssystem.ru](http://www.sportssystem.ru)  
[www.sfr-system.com](http://www.sfr-system.com)

[sfr-system@mail.ru](mailto:sfr-system@mail.ru)

skype: sfr-system

**3490 руб.**

**300 руб.**

**ARС**

ОДЕЖДА ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА,  
ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНОГО ОТДЫХА



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

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА**