

ОРУЕНТУР

NI



*Серебро Лиллехаммера,  
Продолжение  
следует?*



## К ЧИТАТЕЛЯМ

Один год без "О'Вестника".

Уважаемый читатель! Вы держите в руках первый выпуск нашего нового издания по ориентированию - газеты "Ориентир". Точно так же, как семь лет назад держали первый номер "О'Вестника". Шесть лет его выпуска накопили существенный опыт в журналистике ориентирования. И пришла пора издания нового многоцветного, профессионально грамотного журнала - "Азимут". Год выпуска "Азимута" оправдал все возлагавшиеся на него надежды. Наконец, ориентировщики России получили издание, отражающее официальное мнение Федерации Спортивного Ориентирования России. Ведь журнал является ее собственным органом. И это очень хорошо. Появилась возможность читать такой красивый иллюстрированный журнал.

Но вспоминаются и те любительские времена "О'Вестника", когда в журнале сталкивались мнения различных специалистов нашего вида спорта, печатались точки зрения представителей разных регионов, велись интересные дискуссии и споры по любым вопросам тренировок, судейства, картографии.

Конечно, были и обиды друг на друга, и не всегда объективные оценки, и непрофессиональная, не до конца проверенная информация. Но была и радость непосредственного общения на страницах журнала судей, спортсменов, тренеров, рисовщиков ...

Пришлось вспомнить прописную истину, что пресса в демократической стране, каковой мы себя все-таки уже считаем, должна быть независимой. Свобода слова и независимость прессы - первое, за что начали бороться в эпоху больших российских перемен. И в этой борьбе, кажется, победили (я не касаюсь в данном случае вопросов экономических).

Должно и в наших изданиях по ориентированию присутствовать разнообразие мнений, нужно издание, помимо официального, независимое от давления частных воззрений организаций, ассоциаций, клубов. Что же, восстановить "О'Вестник", возникший как раз на волне демократических перемен и принадлежавший двум частным лицам? Но он полностью передал свои функции и, так сказать, права, журналу "Азимут". Зачем нам второй однотипный журнал-конкурент? К тому же каждому журналу присущи два, быть может маленьких, но неотъемлемых недостатка - малая оперативность подачи информации и относительно высокая стоимость.

Поэтому Вы и видите газету по лесному спорту "Ориентир", которая планируется, как ежемесячное независимое издание по всем актуальным и "вечным" вопросам спортивного ориентирования.

Хочу предупредить сразу, что содержание первого номера Вас скорее всего не удовлетворит. Материалы подбирались ограниченным составом людей. Без привлечения представителей регионов (пока). Поэтому гораздо шире ослепдают положение вещей в мировом ориентировании, чем в важнейшем для нас, отечественном.

Но, я надеюсь, это - проблема только первого номера. Если Вы, уважаемый читатель, поддержите идею независимой газеты ориентировщиков своими материалами, статьями, заметками, письмами, фотографиями и рисунками, то можно надеяться на разнообразие публикаций, и то, что Вы будете обеспечены интересным чтением до старта и после финиша хотя бы раз в месяц. Сравнительная простота выпуска именно газеты, а не журнала, позволит варьировать объем издания в зависимости от количества материала, увеличивать его, выпускать тематические номера. Февральский выпуск будет иметь основной темой Чемпионат Мира в Австрии, мартовский - Чемпионат России в Санкт-Петербурге, и так далее ...

Приглашаем Вас к тесному сотрудничеству. Успехов на лесных трассах!

Дмитрий Низифоров,  
Главный редактор.

# ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА "ОРИЕНТИР"

№ 1, Январь 1998 г.

"ORIENTEER"

Russian Orienteering Herald

Учредитель -  
коллектив редакции.

Главный редактор -  
Дмитрий Никифоров

Художник -  
Екатерина Петрова

Менеджер по полиграфии -  
Михаил Савченко

Адрес редакции:  
Москва, 109462,  
Волжский бульвар,  
квартал 114 А, корп. 2.  
Тел./факс: + 7 (095) 919 90 19,

Кор. пункт  
в Санкт-Петербурге -  
Тел./факс: + 7 (812) 536 11 16.

Фото в номере:  
Дмитрий Никифоров,  
Михаил Савченко

Розничная цена 2 рубля.

Этот номер создавался в условиях всеобщей предновогодней загруженности работой, и тем не менее Роман Шарандак и Виктория Лосева нашли возможность помочь нам в оформлении обложки, за что им БОЛЬШОЕ спасибо. Мы ОЧЕНЬ благодарны также Борису Валентиновичу Остроумову и Андрею Борисовичу Остроумову, которые смогли напечатать нашу газету вне очереди, благодаря чему она успела выйти к "Новогодним стартам".

Михаил Савченко

P. S.

Приглашаю двух-трёх студентов или старшеклассников для периодической работы курьером (Москва, Мытищи, Раменское, Красноармейск) и изготовления несложных макетов на домашнем компьютере.

Предпочтение отдаётся: 1 - живущим в Хамовниках или рядом с ними, 2 - высококвалифицированным ориентировщикам. Оплата достойная.

Обращаться по тел. 242-84-05, Миша.

## Содержание

Первые новогодние (немного истории).....	2
Новости ИОФ.....	3
Словения - зелёное сердце Европы .....	4
33-й О'РИНГЕН.....	6
Круиз по карельскому перешейку (впечатления участника).....	8
Бег? Бег! Интервью с тренером юношеской сборной В. Урванцевым.....	9
Диспансеризация как средство сохранения здоровья.....	10
Призы растут на КП (весёлые старты).....	11
Песня в номер.....	11

## ПЕРВЫЕ НОВОГОДНИЕ (немного истории)

Нынешние "Новогодние Старты" - уже двадцатые ! И Вы держите в руках первый выпуск нашей новой газеты. Это тоже почти традиция. Ведь ровно 7 лет назад Вы на тех "Новогодних Стартах" держали N 1 "О-вестника" за 1991 год.

А начинались наши любимые зимние старты 19 лет назад, когда в конце 1978 года мы сообразили, что ни в Москве, ни в России вовсе нет многодневок по лыжному ориентированию. И было решено такие соревнования создать. Причем именно по лыжному заданному, а не по более популярной в те времена, но уже отживающей маркировке. В начале в "Новогодних Стартах" участвовали только юношеские команды в группах 18 и 16 - из России, Украины, и, конечно, московские. Только в 3-их соревнованиях, в 1980 году, в Балашихе были поставлены трассы для групп взрослой элиты. И у мужчин выиграл нижегородец Алексей Щуров - в дальнейшем неоднократный победитель Всесоюзных зимних соревнований.

Итак - 1978 год, 28 декабря. По приглашению Кунцевского Дома пионеров на старте у поселка Волкуша вблизи Лыткарино собралось более 250 участников этих новых соревнований. Карты - еще черно-белые. Мороз - под минус 20. Отчитавшийся в постановке всех 4 трасс Старший начальник дистанций Алексей Рэмович Кузьмин фактически дает сигнал к старту. И старты длятся более часа, в то время, как столбик термометра неумолимо падает - -24, -26, -28 ! Главный секретарь Ольга Николаевна Мухина включается в контроль над состоянием юных участников. Но спортивного азарта им достаточно - и в наставших к вечеру -30, никто не переохладился, не обморозился. И благополучно все разъехались по домам, а иногородние команды - в Кунцевский Дом пионеров, где были встречены в буквальном смысле - тепло.

Утро 29 декабря. Термометр показывает -38. Ясно, что соревнования при такой погоде необходимо отменять. О. Мухина отправляется на станцию метро "Кузьминки" - отметить выезд в Лыткарино тех участников, кому мороз - не указ, а я еду в поселок Дзержинского, встретить работающего там А. Кузьмина.

Из леса начальник дистанций появляется весь обросший инеем, но работу выполнивший. Приходится его даже разочаровать. Все (в том числе и многие участники-москвичи) возвращаются в Кунцевский Дом пионеров. Там - награждение за первый день, новогодние развлечения, игры, танцы. То же продолжается и 30 декабря - мороз только усиливается и третий день соревнований тоже приходится отменить. Но юные ориентировщики веселятся и развлекаются от души, и к вечеру разъезжаются по домам, вроде бы вполне довольные.

Так первые "Новогодние Старты" состоялись вместо трех в один день (кто не помнит невероятных новогодних морозов - до -47 - зимой 1978-79 года !).

Но участникам соревнования понравились и проходили далее с пеликолетной регулярностью в Ромашково, и на стадионе "Медик", в Усово и Раздорах, в Измайлово и Опалихе. Но чаще всего - от лыжной базы "Красный Маяк" в Чертаново и от пионерских лагерей в Красногорске. С 1978 и до 1985 года их 8 раз провел Кунцевский Дом пионеров, а с 1986 и по 1996 - пока 11 раз - спортивный клуб "Малахит" и бессменный Главный судья Алексей Денисович Иванов. Желаем ему успеха соревнований в этом и во всех последующих годах !

Дмитрий Никифоров,  
Главный судья "Новогодних стартов"  
1978 - 1985 годов.



В 1997 году в мировом ориентировании произошло довольно много изменений. Не все они являются новостями для российского весьма информированного ориентировщика, но попробуем обобщить главные события в деятельности ИОФ.

Самой значительной переменной явилась, наверное, смена адреса штаб-квартиры ИОФ. За много лет все привыкли, что Федерация базируется в Соллентуне в Швеции, а вот теперь она переехала в Хельсинки, Финляндия.

Новый адрес: Radokatu 20, FI-00093 SLU, Finland. Телефон: + 358 9 3481 3112, факс: + 358 9 3481 3113. Сменился и Генеральный Секретарь Федерации. После 8 лет работы часто приезжавшего в Россию Лейнарта Левина из Швеции его сменила Барбро Рейнберг из Финляндии.

В ИОФ в качестве ассоциированного члена принята Индия, и теперь в Международной Федерации уже 49 стран.

Изменилась и структура ИОФ. Теперь у главного органа - Совета ИОФ стало 7 рабочих групп: Группа летнего ориентирования, глава - Гейр Твейт (Норвегия), группа лыжного ориентирования, глава - Вели-Маркку Корттумаа (Финляндия), группа ориентирования на маунтин-байках, глава - Жан-Поль Хосотт (Франция), группа инвалидного ориентирования, глава - Анне Браттвик (Великобритания), комитет по картам, глава - Бьери Перссон (Швеция), комитет по стандартам соревнований, глава - Барри Мак-Кро (Австралия) и комитет технического развития, глава - Финн Арндсен (Дания).

Кстати, первый член руководящих органов ИОФ из России - Иван Кузьмин, окончательно был включен в состав комитета по стандартам соревнований.

Состав же высшего органа - Совета ИОФ - сейчас следующий: Президент - Сью Харвей (Великобритания), Старший вице-президент - Оке Якобсон (Швеция), Вице-президенты - Хью Камерон (Австралия) и Эдмон Жачен (Франция). Члены Совета ИОФ: Томас Врогли (Швейцария), Хигино Эстевес (Португалия), Римантас Михайлис (Литва), Флемминг Норгаард (Дания) и Брюс Вольф (США).

Издания Международной Федерации подвели итоги Кубка Мира по лыжному ориентированию-97, весьма положительно оценив российские финальные этапы Кубка, но сокрушаясь, что спортсменам пришлось делать также дальние, дорогостоящие перелеты в Сыктывкар и Красноярск, в результате чего количество участников было небольшим. Арто Раутайнен из Швеции делится впечатлениями об ориентировании в Кении и приходит к довольно неутешительным выводам. При том, что он искренне восхищается разнообразием кенийской местности, где можно найти участки, похожие на ландшафты датских, австралийских, испанских, бразильских и швейцарских лесов, жизненный уровень кенийцев (за исключением малой кучки местных богатей) настолько низок, что без мощных иностранных инвестиций, считает Раутайнен, никакое развитие ориентирования невозможно. Проблемой, по его мнению, является сложность акклиматизации - он пишет, что только на привыкание к местному климату уходит не меньше двух недель, и ехать в Кению для тренировок и соревнований целесообразно не меньше, чем на 2 месяца.

Больше всего же в ИОФ обсуждаются проблемы внедрения в Олимпийские Игры и Белые Олимпиады. А это в первую очередь - решение задачи привлечения зрителей и телевидения. Если в лыжном ориентировании частичное решение проблемы найдено в индивидуальных дистанциях в 3 круга ("One-lap relay"),

то летом самые большие надежды возлагаются на так называемое "Парковое ориентирование" (впервые проведенный в 1996 году "Park World Tour"). Победа в многостанном туре суперзвезды летнего ориентирования - шведа Йоргена Мортенссона имела большой резонанс (в том числе и на телевидении), и организаторы надеются на еще больший успех в 1997 году. Этапы тура пройдут в парках Финляндии, Норвегии, Швеции, Чехии, Венгрии, Австрии и Италии до 11 октября включительно.

Парковое ориентирование - дело для нас новое (хотя мне кажется, что и тут Россия, наверное, была "впереди планеты всей" - я имею в виду последние с 1970 года с легкой руки Бориса Огородникова "Призы Телевидения"). В следующих номерах "Ориентира" мы постараемся подробно рассказать о европейском опыте в этом виде соревнований.

Много материалов посвящено отмеченному в этом году 100-летию ориентирования. Интересные даты развития нашего вида спорта приводятся на страницах "Orienteering World":



На снимке: 3-х кратный победитель О'РИНГЕНА Йорген Мортенссон

- 1897 Первые соревнования по ориентированию - Норвегия.
- 1900 Первая эстафета по лыжному ориентированию в Швеции.
- 1919 Первые соревнования в Швеции по современным правилам.
- 1923 Первые соревнования в Финляндии.
- 1925 Первые современные соревнования в Норвегии.
- 1928 СК Готти в Швеции - первый клуб ориентирования.
- 1932 Первые соревнования в Швейцарии.
- 1934 Первые соревнования в Венгрии.
- 1946 Первые соревнования в США (инициатором их стал Бьорст Челльстрем - представитель в США шведской компании Салма).
- 1948 Проникновение ориентирования в Канаду.
- 1950 Первые соревнования в Чехословакии.
- 1953 Первый чемпионат ГДР в командном лыжном ориентировании.

- 1953 Первые соревнования организованы в Югославии.
- 1955 Ориентирование проникает в Болгарию.
- 1957 Первые соревнования по ориентированию в СССР (?).
- 1961 Сформирован ИОФ - международная федерация ориентирования.
- 1962 Первый Чемпионат Европы.
- 1965 Первый армейский (CISM) Чемпионат.
- 1966 Ориентирование проникло в Израиль.
- 1969 Сформирована федерация ориентирования Японии.
- 1969 Ориентирование стартовало в Австралии.
- 1971 Сформирована федерация в США.
- 1975 Первый Чемпионат Мира по лыжному ориентированию в Финляндии.

Подведены итоги летнего Чемпионата Мира в Норвегии. Его организация была, конечно, безукоризненной. Особо отмечены успехи австрийки в спринте и мужчин-датчан в эстафете.

Результаты призеров:

КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ			СПРИНТ			ЭСТАФЕТЫ		
М. 13,66 км			М. 4,2 км			М		
1	Петтер Торсен	НОР 1.40.16	1	Янне Салми	ФИН 26.05	1	ДАНИЯ	4.18.58
2	Йорген Мортенсон	ШВ 1.41.58	2	Тимо Карппинен	ФИН 26.17	2	ФИНЛЯНДИЯ	4.19.14
3	Кьстип Бьорло	НОР 1.43.04	3	Бьорнар Валстад	НОР 26.27	3	НОРВЕГИЯ	4.24.27
Ж. 8,64 км			Ж. 3,1 км			Ж		
1	Ханне Стафф	НОР 1.12.56	1	Люция Бохм	АВСТРИЯ 25.15	1	ШВЕЦИЯ	2.51.41
2	Катарина Борг	ШВ 1.13.40	2	Ханне Сандстад	НОР 25.29	2	НОРВЕГИЯ	2.52.56
3	Катарина Борг	НОР 1.14.34	3	Марие-Луизе Ромпневис	ФИН 25.57	3	ШВЕЙЦАРИЯ	2.56.28

Ну, вот, пока и все. Более свежие новости мирового ориентирования Вы найдете в следующих номерах "Ориентира".

Дмитрий Никифоров.

## СЛОВЕНИЯ - ЗЕЛЕНОЕ СЕРДЦЕ ЕВРОПЫ.



Если спросить рядового обывателя, что такое Словения, ответ, как правило, бывает стандартным: это бывшая Чехословакия, там где Братислава. То-есть Словакию знают все, а о маленькой стране между Альпами и побережьем Адриатики, входившей до 1991 года в состав Федеративной Югославии, никому почему-то не известно. Нашего ориентировщика никак не назовешь рядовым обывателем, но слышал ли кто-нибудь об ориентировании в Республике Словения?

А между тем, если не считать страны бывшего СССР, то лесов для нашего лесного спорта в Европе не так уж много. Всего в 3 европейских странах леса занимают больше 50% территории, это - Финляндия, Швеция и Словения. Так что условия для развития ориентирования там есть. Плюс изумительной красоты природа, южные склоны Юлийских Альп (недаром сами словенцы называют родину: "Страна на солнечной стороне Альп"), для релаксации - пляжи теплого Адриатического моря.

Любовь словенцев к спорту и природе просто поражает. При общей численности населения в 2.000.000 человек,

горными лыжами занимается там 300.000, альпинизмом - 100.000 человек (процент можете высчитать сами!).

В 1994 году мне довелось убедиться, что и ориентирование в Словении реально существует. ОК "Азимут", объединяющий спортсменов двух маленьких городков Церкно и Идрия в самом центре Словении, решил пригласить на летний сезон тренера из России (понятно - это куда дешевле, чем из Швеции или Финляндии), и я с мая по сентябрь отправился тренировать детей и взрослых ориентировщиков новой для меня страны. Скежу сразу - языковых проблем у меня не возникало, хотя я так и не выучил словенский. В отличие от своих соседей-итальянцев, английским языком в стране владеет практически каждый. Объяснять задания и разбирать тренировки на английском легко даже с 12-летними детьми. И помимо тренировок и проведения клубных соревнований, я успел нарисовать и карту на очень тяжелой карстовой местности (150 карстовых воронок на 1 кв. километр).

Вообще местность удивительно интересна для ориентирования. Разнообразие горных склонов, множество мелких форм, то буковые то елово-пихтовые леса, то парковые рощи то устрашающая "зеленка". Не будучи очень уж мощным клубом (хотя и сильнейшим в Словении), "Азимут" сумел несколько лет подряд приглашать хороших рисовщиков из Венгрии, Румынии, Чехии (скажем, такого знаменитого в прошлом спортсмена, как Ян Качмарчик), и постепенно обзавёлся хорошими картами во всех самых привлекательных окрестностях Идрии и Церкно.

Всего в Словении есть 8 клубов ориентирования, во внутренних соревнованиях принимают участие по 250 - 300 человек. А международная многодневка всего одна - "Seško Cup - 3 days" - во второй половине августа.

Организация соревнований практически безупречна - словенцы очень стараются ни в чем не отступать от западноевропейских стандартов (это касается не только соревнований, но и магазинов, продуктов, отелей, параметров отдыха). Поэтому нашим любителям принять участие следующим летом в массовых соревнованиях за рубежом вполне можно порекомендовать расширить свой кругозор путешественника за счет 3-дневки Кубка Церкно, совместив горные бега с купанием в Адриатическом море. Стартовый взнос вполне щадящ - даже при оплате на месте - 37 дойчмарок на человека. Только увидев все собственными глазами, можно проникнуться неповторимым очарованием этой крошечной республики, тесно зажатой между Италией и Австрией, между горой и морем.

Дмитрий Никифоров



## КЛУБ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ "МАЛАХИТ"

предлагает Вам летом 1998 года железнодорожно-автобусные групповые поездки с участием в крупнейших международных соревнованиях в странах Европы:

<p><b>16.06 - 01.07</b> - Учебно-тренировочный сбор 1 и 2 юношеских сборных команд России и участие в Первенстве Европы среди юношей и девушек по спортивному ориентированию, г. Сомбатхей - Западная Венгрия.</p>	<p>16.06 - 20.06 - Выезд из Москвы поездом N 15 Москва - Чоп. 18.06 - Прибытие в Чоп. Посадка на автобус. Переезд в Будапешт. 19-25.06 - Учебно-тренировочный сбор в молодежном лагере на окраине Будапешта. В день отдыха экскурсия по Будапешту. 26.06 - Переезд в г. Сомбатхей. 27-28.06 - Участие в соревнованиях (в том числе - в открытых стартах). 29.06 - Переезд через Будапешт в Чоп. Отъезд поездом Чоп - Москва. 01.07 - Прибытие в Москву.</p>	<p>\$ 476 (с питанием и стартовым взносом)</p>
<p><b>29.06 - 07.07</b> - Официальный Чемпионат Мира среди ветеранов по спортивному ориентированию, г. Новый Бор - Чешская республика.</p>	<p>16.06 - 20.06 - Выезд из Москвы поездом N 15 Москва - Чоп. 18.06 - Прибытие в Чоп. Посадка на автобус. Переезд в Будапешт. 19-25.06 - Учебно-тренировочный сбор в молодежном лагере на окраине Будапешта. В день отдыха экскурсия по Будапешту. 26.06 - Переезд в г. Сомбатхей. 27-28.06 - Участие в соревнованиях (в том числе - в открытых стартах). 29.06 - Переезд через Будапешт в Чоп. Отъезд поездом Чоп - Москва. 01.07 - Прибытие в Москву.</p>	<p>\$ 263 + \$32 экскурсии, без питания</p>
<p><b>17.07 - 27.07</b> - Путешествие по Финляндии и Швеции с участием в крупнейших соревнованиях в мире - 5-дневке "O-RINGEN-98" г. Эвалс - Швеция.</p>	<p>17.07 - Отъезд поездом Москва - С.Петербург в 21.40. 18.07 - Прибытие в С.Петербург, посадка в автобус, переезд в Хельсинки, посадка на паром. 19.07 - Прибытие в Стокгольм, экскурсия, переезд в Эвалс, размещение в летнем лагере. 20-24.07 - 1-й - 5-й дни соревнований. 25.07 - Переезд в Стокгольм, экскурсия, посадка на паром VIKING LINE. 26.07 - Прибытие в Хельсинки, переезд в С.Петербург, посадка на поезд в Москву. 27.07 - Прибытие в Москву.</p>	<p>\$ 392 + старт. взнос (от \$ 30 до \$ 116), без питания</p>

Для участия в предложенных поездках обращайтесь к Иванову Алексею Денисовичу - тел: (095) 196 41 98, тел./факс: (095) 947 40 42.

## 33-й О-РИНГЕН

История этой самой популярной в мире ориентирования многодневки насчитывает уже 33 года. В 1965 году её впервые провели шведы совместно с датчанами - этапы прошли в Дании и шведских провинциях Сконе и Блекинге. Приняло участие в соревнованиях всего 156 человек. Зато рост числа участников в следующие годы был просто впечатляющим: 66-й год - 672 человека, 67-й - 1910, 68-й - 3250, 69-й - 5355, и далее по нарастающей, пока в 1985 году в Фалуне не был установлен абсолютный рекорд - 23 000 ориентировщиков. С тех пор число участников составляет 15 - 20 тысяч человек ежегодно.

О-ринген - не только самая многочисленная, но и самая престижная многодневка - в число победителей элитных групп входили чуть ли не все чемпионы мира. Побед в разные годы удавались финн Юхани Салменкюля, норвежцы Оге Хадлер и Петер Торесен, датчанин Алан Могенсен, шведы Кент Олссон и знаменитый Йорген Мортенссон (дважды). У женщин - финка Лийса Вейялайнен (дважды), шведки - чемпионки мира разных поколений - Улла Линдквист, Анникен Крингшад, Арья Ханнус, Гунилла Свард, - по два раза - Анника Зелль и Катарина Борг (тоже две победы).

В 1997 году 5-дневка прошла на севере Швеции - в Умео (провинция Вестерботтен), что заметно сказалось на количестве участников - решились ехать на далекий север "только" около 11 000 спортсменов. Хотя погода стояла в основном солнечная и жаркая - около 26 градусов днем. Организаторами соревнований были 19 клубов ориентирования из Вестерботтена, а участниками - в большинстве - шведы. Хотя традиционно приняло участие и около 40 иностранных делегаций спортсменов, всего 2000 человек. Большинство иностранцев составили финны - для них север Швеции лежит ближе всего к центру Финляндии. Но вот впервые в истории О-рингена вторую по численности делегацию представили не норвежцы или датчане, а ориентировщики России - около 400 человек! Были и спортсмены из таких экзотических стран, как Аргентина, Кения, Кипр и Южная Африка. Победителями элитных групп стали "по третьему разу" Йорген Мортенссон и Катарина Борг.

Хочется думать, что и в следующие годы количество соотечественников на шведской 5-дневке будет только увеличиваться. Через год - в 1998 - О-ринген пройдет на Балтийских берегах вокруг города-порта Еале (Gavle). Впервые с многодневкой будет совмещен этап Кубка Мира - причем в зачет пойдет сумма всех 5 дней в группах элиты. А в 1999-м О-ринген примет город Бурленге в провинции Даларна - соревнования пройдут вокруг дома Ивана Кузьмина и Арьи Ханнус.

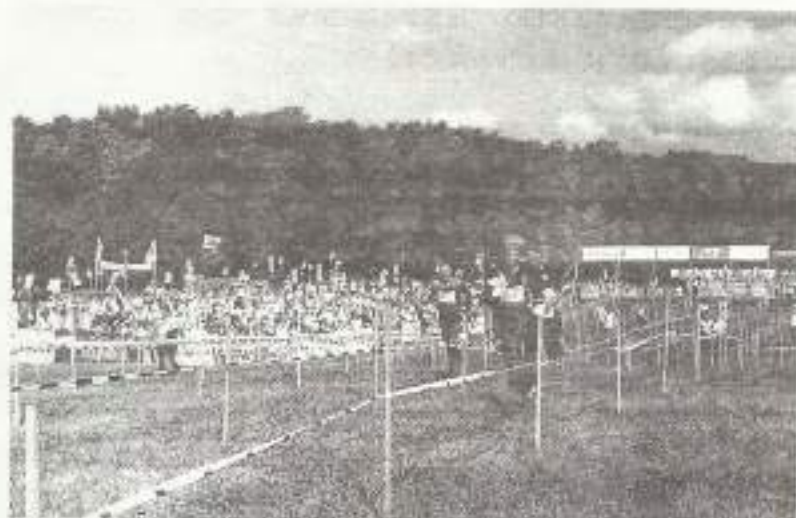
Кто же они - российские участники О-рингена? Во-первых, это большинство кандидатов в сборные команды страны - им очень важно набирать опыт международных стартов в компании всех сильнейших ориентировщиков мира на хороших картах, интересной местности и тщательно спланированных дистанциях. Во-вторых, - огромное большинство - просто любители бега с картой и компасом из самых разных уголков России, для которых О-ринген - это грандиозный праздник ориентирования. Самым интересным было встретить на необъятных финишных полянах тех ориентировщиков, кого мы уже не так часто видим на российских соревнованиях.



**ИВАН КУЗЬМИН – Заслуженный мастер спорта России, Чемпион Мира 1994 года. Теперь – представитель в России норвежской фирмы Свикс и шведской Малшус.**

- Да, теперь для меня первое в жизни - моя работа, второе - моя семья (Иван женат на неоднократной Чемпионке Мира Арье Ханнус, растит двух сыновей Александра и Юлиуса), и, наконец, только третье - спорт. В работе меня трудно назвать дистрибутором фирм - ведь я не вкладываю в товары своего капитала, скорее моя деятельность носит консалтинговый характер по продвижению этого высококачественного спортивного инвентаря на российский рынок.





**ЮРИЙ БИРЮКОВ** - Кандидат в мастера спорта, в начале 70-х - член юниорской команды Московской области. Теперь - Президент компании В & М.

- Больше 20 лет я не участвовал в соревнованиях - работа, дела. Вот сейчас впервые приехал на О-ринген и увидел, что главное не изменилось - такой же теплый дружеский дух ориентирования, что был и тогда в нашей стране. Может, этот мой перерыв был вполне оправданным - сейчас я получаю огромное удовольствие от участия, от всей атмосферы соревнований.



**АЛЕКСАНДР ЛЕВИЧЕВ** - Мастер спорта, член сборной СССР и Ленинграда 70 - 80-х годов. Теперь - Президент Санкт-Петербургского отделения компании В & М.

- Конечно, работа не дает заниматься спортом ежедневно, но и на наших Петербургских соревнованиях я стараюсь бывать, и на О-ринген езжу начиная с 1990 года.



**АНАТОЛИЙ БЕЛОВ** - Мастер спорта, член сборной Москвы 80-х годов. Теперь - Генеральный директор компании Электромир - российского представителя американской Дженерал Электрик.

- В течение года работы так много, что в июле я стараюсь каждый год поехать в Швецию, побегать на О-рингене, езжу обычно с семьей, это самый лучший отпуск для меня.

Дмитрий Никифоров

## КРУИЗ ПО КАРЕЛЬСКОМУ ПЕРЕШЕЙКУ (впечатления участника)

В этом году взял на работе отпуск и махнул на Карельский перешеек. Российская и питерская ФСО предложили интересную связку соревнований. Почему бы и не поучаствовать.

Белые ночи - это "Белые ночи". На этот раз они прошли к западу от речки Волчьей (но там же - в районе Петяярви). Первая электричка на Приозерск с раннего поезда из Москвы, ожидание метро, холодное утро и возможность отоспаться в электричке. Платформа задала загадку - в какую сторону идти? Я выбрал сторону хвоста поезда - и в итоге крок километра в два. С головы электрички висела информация и схема подхода. Но зато какое приятное озеро с песчаным пляжем встретилось мне на пути. И не только озеро. Целое стойбище московских ориентировщиков расположилось на его берегах. Рынок на западный берег Волчьей, поиски секретариата (хорошо все-таки заявляться вовремя!).



тростников, вот и пункты изредка встречаем. Что-то много воды внутри, нас видеть захлестывает, ан нет - еще одна течь. Финиш, зубы стучат, костер горит, сухим слежку, как подарок - солнце, назад тоже надо грести.

Дальше - кто куда, а же - на Кубок России. Скалы Кузнечного, утром старт элиты, вечером - граждан. Скалы Кузнечного это что-то! Отбегал Кубок, получил все и на полную катушку. Ан нет, не все, вернулся и бежал последний день Кубка НДР. Но прежде лагерь не спал, лагерь искал, ночью и днем. Днем ее нашли - заплывавшую девочку. У кого остались силы - бежали дистанцию.

Еще одна пауза, едем в Лемболово. Длинный караван народа с рюкзаками и мешками. Два ручейка, лагерь, поляна. Мемориал Святкина в этом году хорош. Но - пауза, рядом озеро, рядом Лосево. Река Вурная между двух озер, отчалившие люди на пенной воде, пара мостов над рекушкой, знакомые лица, восточный базар, вавилонское столпотворение - водный фестиваль "Буокса".

Но Мемориал Святкина - классное место, хорошая карта, приличный состав, большие люди, солидные призы - даже жаль уезжать ...

Традиционный вечерний старт. Нетрадиционная дистанция - сначала выбор, потом заданное. Чистый лес, крутые горки, местами мелкий ельничник.

Торговый лед, буржуазные шмотки, лихие ребята на байках, крутой Бородин, небольшой бардак. Шумно, весело, многолюдно.

"Ночи" проходят, в небольшую паузу выявлено водное ориентирование на байдарках. Река Вурная в Лосево. Одинокий человек с байдаркой - главный судья. А вон в километре плывет твой напарник с другого конца озера (что километрах в двадцати). Печевка на островке. Утром дождь, холодно. Утром дырка в корпусе на старте, понятно, как ково было на галерах. Черно-белая карта, линия

Алексей Огрызков.

## БЕГ ? БЕГ !

Интервью с тренером юношеской сборной В. Урванцевым

**Наш корреспондент:** Когда ты выступал с программой работы с юношеской сборной России, ты пообещал усилить внимание к общей и специальной физической подготовке и даже ввести отборочные старты беговой норматив.

Это что, возвращение к прежним временам? Не будете брать "тихоходов" в сборную?

**Вадим Урванцев:** Во-первых, не всё в "прежних временах" было так плохо. Введение бегового и лыжного нормативов в 80-х годах подтолкнуло подготовку спортсменов и творчество тренеров, завершило переход от туристского "ориентирования на местности" к спортивному ориентированию, ускорило выход лучших ориентировщиков СССР на уровень мировой элиты. Во-вторых, мы далеки от мысли "не пушать" в сборную тех, кто сегодня побеждает в ориентировании не за счет быстрых ног, а за счет высокой техники и устойчивой позиции. Сегодня и речи не идет об отчислении из сборной, о лишении медалей и тому подобных перегибах "прошлых времен". И, наконец, в-третьих, главная задача юношеской сборной - не завоевать еще несколько призовых мест на европейских соревнованиях, а подготовить полноценный резерв для юниорской и национальной сборных. Поэтому постоянный контроль физической подготовки кандидатов в команду я считаю и необходимым, и оправданным.

**Н.К.** А что, сегодня у наших молодых так плохо обстоит дела с физподготовкой? Я знаю, многие считают, что российские юниоры в Бельгии не могли выступить лучше, так как им не хватало скорости.

**В.У.** Да, вероятно, на более сложной местности шансы наших юниоров и, особенно, юниорок были бы выше - но только по сравнению со спортсменами Центральной Европы. У финнов и скандинавов - длинная скамейка, они имеют и очень скоростных, и высокотехнических спортсменов, а большинство совмещают эти качества. В то время, когда первая сборная шведских юниоров с успехом боролась за медали чемпионата мира на равнинных бельгийских трассах, вторая сборная, наполовину состоящая из юношей, не менее успешно участвовала во французской гиттидаске в горах - с приездом на ЧМ-98.

**Н.К.** А среди наших юношей есть "сорокоходы", которые смогут завтра бороться на любой местности? Ведь, я знаю, в младших возрастах результат определяется не столько скоростью бега, сколько количеством и "качеством" ошибок. В мое время старты школьников чаще выигрывали тихоходные "технари", которые потом, в студенческом спорте, уступали дорогу "скоростникам". Исключения составляли, пожалуй, только латышские и украинские ребята.

**В.У.** За два года работы со сборной я просмотрел десятки ребят со всей России. Многие из них - пожалуй, большинство - "бегут ногами" достаточно быстро. Если же смотреть не на стрелку секундомера, а пристально взглянуть на технику бега (а еще лучше - сделать кинограмму или видеосъемку), то картинка зачастую бывает весьма печальной - отрезки техники режут глаз. Но в этом, кстати, и кроется повод для оптимизма: значит, используя резервы подготовки, можно еще выше поднять результаты в беге, следовательно, и в ориентировании.

**Н.К.** А какие резервы ты видишь?

**В.У.** Массу! Закрепощенность, недостаточная "распужка", особенно - юношей - а это причина укороченного шага и частых травм; слабый брюшной пресс и мышцы спины - особенно у девушек, а это - опять-таки, короткий шаг и причина будущих остеохондрозов. Почти у всех - слабая стопа, а в результате - жесткая, тормозящая постановка ноги на грунт. Мало кто умеет менять ритм и технику бега, в зависимости от условий местности ...

**Н.К.** Стоп-стоп, ты начал углубляться в методические дебри! Что бы ты мог посоветовать - в первую очередь, без специфических тонкостей, тем тренерам, которые не являются специалистами в беге? Таких, я знаю, немало среди работников СЮТур и детских туристских клубов. Да, наверное, и в спортшколах они встречаются.

**В.У.** Брать пример с тех тренеров, которые налаживают тесные контакты с тренерами-легкоатлетами; сегодня их воспитанники - Андрей Храмов, Павел Наумов, Женя Белова - лидируют в юношеских соревнованиях.

**Н.К.** Названным ребятам уже обеспечено место в сборной?

**В.У.** Не совсем так. Главные отборочные старты - все-таки ориентирование - Всероссийские соревнования учащихся 21-25 мая на реке Осетр, под Коломной. Там из числа кандидатов будут названы по 4 человека в каждом возрасте, которые будут участвовать в Европейских соревнованиях в Венгрии в конце июня.

**Н.К.** А где же беговой норматив, у которого было так много противников на совещании тренеров в октябре?

**В.У.** Один из двух результатов ориентирования (не более) может быть заменен на коэффициент лучшего из двух тест-кроссов. Первый из них - "горная мила" в Геленджике во время мартовского сбора.

**Н.К.** Не боишься, что март - это слишком рано? Ведь в большинстве регионов еще не сойдет снег, ребята только только "слезут с лыж"?

**В.У.** Тяжелый подъем-тягун (около 200 м набора на 1,5 км "серпантина") проверит функциональную подготовку и силовую выносливость, а эти качества можно развивать и не выходя на беговую дорожку, и в снежных районах. Мы, например, нередко используем в зимних тренировках - бег по лестницам! Второй тест - кросс - в ходе апрельского сбора, после "Московского комплекса" в Лыткарино - должен будет проверить уже скоростную выносливость.

**Н.К.** Значит, не пробежавшь - не попадешь в команду?

**В.У.** Для тех, кто не добьется успехов в беге, остается возможность попасть в команду за счет быстрого и точного, без срывов, старта - два из двух - ориентирования под Коломной, как я уже говорил, в конце мая. И еще один довод в пользу внимания к беговой подготовке юных ориентировщиков: сейчас выходит на мировую арену зрелищный и динамичный вид - парковое ориентирование. Так что путь в сборную открыт и "технарям", и "бегунам".

**Н.К.** Удачных вам стартов!

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В канун Нового Года и знаменательной даты 100-летия спортивного ориентирования в мире и 35-летия в нашей стране, мне, как ветерану-ориентировщику и бывшему президенту Федерации спортивного ориентирования Российской Федерации, с большим удовольствием хочется поздравить с этой знаменательной датой всех ориентировщиков страны.

И в первую очередь хочется сердечно поздравить наших Ветеранов, которые стояли у истоков ориентирования (Константинова, Пепеляева, Огородникова, Елаховского, Крохина, Шура, Кирчо, Иванова, Алёшина, Кривоногова, Мати Поома и др.). Заслуживают добрых слов также работники спорткомитета, такие как: Панаяв, генерал Лисов, Ломоносов, Столов, Труханович и др., со стороны которых всегда можно было получить поддержку в спорткомитетах на соответствующем им уровне СССР и Российской Федерации.

Особое уважение заслуживают также члены сборной СССР спортсмены-бойцы, такие как: Беляев, Алексей, Симакин, Киселёв, Лукьянов, Черепанова, Мильин, Зукуле, Березина, Святкина, Чернушка, Михалко и многие другие, которых трудно втиснуть в строки газетной статьи.

И как итоговый показатель многолетних усилий коллективного труда, физического совершенствования, тренерского, медицинского состава и самих спортсменов - мы имеем лидера - чемпиона мира в лице Ивана Кузьмина.

Я искренне рад, что спортивное ориентирование заслуженно получило настоящее гражданство в мировой практике среди других видов спорта, и надеюсь, что в обозримом будущем мы будем лидерезреть спортивное ориентирование в семье Олимпийских видов спорта.

Со всех позиций спортивное ориентирование отвечает олимпийским идеалам. Я, как спортивный врач с большим опытом и спортсмен-ветеран, убеждён, что никакой другой вид спорта не даёт такой гармонии развития личности; интеллектуального и физического совершенствования; закалывания, укрепления здоровья, повышения выживаемости в экстремальных условиях; как правило, у ориентировщиков активная социальная позиция в обществе.

Поэтому неудивительно, что среди ориентировщиков высокий процент изобретателей, учёных, рационализаторов, лауреатов; как правило, ориентировщики имеют высшее образование. Ведущие спортсмены не являются нахлебниками у государства, а продолжают полезную деятельность. Вместе с тем, это живые люди, которые выполняют колоссальные нагрузки физического и психологического плана без отрыва от основной работы. Им некогда восстанавливаться, порой они не знают, как поддержать здоровье при физических и эмоциональных перегрузках, которые необходимы при подготовке к трудным многодневным соревнованиям. Восстановление после трудных соревнований (пятимевок и т.д.), также требует определённых знаний и методов.

Разумеется, у многих спортсменов недостаточно медикобиологических знаний по вопросам сохранения здоровья при колоссальных физических и эмоциональных перегрузках.

Часто рядом, к сожалению, как известно, опытных врачей нет; тренеры больше внимание уделяют подготовке к соревнованиям, а не восстановлению спортсмена, да и сами спортсмены к своему здоровью относятся небрежно и расточительно. Даже к такому важному мероприятию - диспансеризации, углублённому осмотру, то есть инвентаризации своего здоровья, тренеры и сами спортсмены порой относятся не надлежащим образом. А ведь диспансеризация - это не атрибут к аускульту к соревнованиям, а действительно очень быстрое и значимое мероприятие в сохранении здоровья спортсменов при достижении ими высоких спортивных результатов. Диспансеризация состоит из многих компонентов:

а) углублённого медицинского обследования с определением функционального состояния органов систем, диагностики доклинических и клинических нарушений с последующим назначением лечебно-профилактических мероприятий.

б) лечение и реабилитация после травм, заболеваний и выявленной при диспансеризации патологии;

в) санация скрыто протекающих очагов инфекции (кариес, тонзиллит, назофарингиты, гаймориты, холецистит, аднекситы).

г) определение у спортсменов резервов аэробной и анаэробной способности, внесение коррекции в тренировочный процесс, сохранение здоровья спортсмена при достижении им спортивной формы.

За последние годы нарушились вертикальные и горизонтальные связи по медицинскому обеспечению ориентиров-идеалов. Здесь несомненны издержки тренерско-преподавательского состава Федераций России, местных федераций, самих спортсменов и врачебно-физкультурных диспансеров - центров спортивной медицины.

Выход журнала "Азимут" и газеты ориентировщиков "Ориентир", поддержка Ориентирования Госкомитетом по физкультуре и туризму, Олимпийским комитетом вселяет в нас, ветеранов-ориентировщиков, оптимизм и способствует дальнейшему развитию Ориентирования в стране. По согласованию с редакцией и по заявкам тренеров и спортсменов специалисты Федерального Центра готовы печатать ответы на Ваши вопросы и другие материалы по самоконтролю, профилактике травматизма и физических перенапряжений, по коррекции питания, по пищевым добавкам, недопинговым препаратам, адаптогенам и др. В Российском Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины всегда открыты двери как спортсменам-ориентировщикам, так и ветеранам спорта.

Новых Вам спортивных достижений в новом году, хорошего здоровья и спортивного долголетия, дорогие друзья!

Вице-президент Российской Ассоциации  
по спортивной медицине и реабилитации,  
Зам. директора Федерального Центра лечебной физкультуры  
и спортивной медицины Минздрава России,  
заслуженный врач России, к.м.н.

В.К.Величенко

## ПРИЗЫ РАСТУТ НА КП (весёлые старты)

Формула этих соревнований родилась случайно. В застойные годы мы иногда проводили первенство нашего 110-го коллектива физкультуры у меня на даче, используя расположенную рядом карту Фроловское. Чтобы совместить приятное с отдыхом, выезжали на все выходные и устраивали минисборы, стараясь разнообразить тренировки, чтобы не было скучно (особенно детям). Однажды чей-то ребёнок замучил своего папу, прося его помочь дотащить до дома честно заработанный увесистый хрустальный графин (спортсовет не баловал нас полезными призами). Папа ответил нелепой, казалось бы, фразой: - "А если бы ты получил приз на дистанции, неужели бы не донёс его до финиша?" Идея была воплощена в жизнь уже на следующий день.

Итак - укороченная дистанция в заданном направлении, как для спринта, но с ещё увеличенным числом КП, поставленными так, чтобы лидерам было трудно оторваться (противоход, зелёнка и т.д.);

- общий старт участников всех групп, чтобы создать непрерывный паровоз, подбирающий призы, брошенные лидерами;

- на каждом КП лежат призы, которые сильно затрудняют бег, но которые жалко бросить. Это может быть кружка, книга, гроздь бананов, воздушный шарик (надутый!), банка сгущёнки, гантели, вешалка для одежды, тетрадь, бутылка лимонада, бадминтонная ракетка, клавиатура компьютера, табуретка - и вообще всё, что вы можете придумать и достать. **Количество, ценность и распределение призов на дистанции должны быть непредсказуемыми!** Иначе участники будут искать главный приз, а потом повернут на финиш.

В нашем случае на дистанции 2-3 км с 6 - 12 КП распределялось 15-30 призов на 20-40 участников, из которых 1-2 мс, 5-6 кмс, 3-5 детей, а в основном второразрядники, которые и умудрялись подбирать самое ценное. Дети, как ни странно, никогда без призов не оставались. Ажиотаж невероятный! Нелепо ошибаются даже мастера спорта. Попробуйте!

Александр Корнилов

## ПЕСНЯ В НОМЕР

Мечта собрать песни об ориентировании появилась, когда я был неофициальным спонсором спортклуба "Малахит" и одновременно его "штатным" гитаристом. Песни об ориентировании пользовались, пожалуй, наибольшей популярностью у нашего костра. Когда мои деньги временно иссякли, Иванов попросил меня из клуба, но мечта осталась. Попытка собирать песни у официальных лиц, имеющих богатую фонотеку, например у Никитиных, (несколько лет подряд на мемориале А. Матросова проводился конкурс песни, запись которого тщательно собирались) принесла только пустые обещания. На неоднократную рекламу в О-Вестнике откликнулись Сергей Фалевский из Вятки, Эдуард Лукашанец из Екатеринбурга и Тania Здобнова из Нижнего Новгорода - этого для сборника явно мало. Но мне почему-то кажется, что рано или поздно, мне или кому-то другому, удастся собрать лучшие песни об ориентировании и выпустить книжку и аудиокассету, которые будут интересны всем. Поэтому я и решил воспользоваться "служебным положением". Если кто-то захочет мне помочь, пишите, пожалуйста, по адресу: 119270, Москва, 3-я Фрунзенская ул., д. 3, кв. 143, Михаилу Савченко. Итак,

Слова Тани Здобновой

музыка Олега Митяева

Изгиб тропинки тонкой  
Ты пробегаешь быстро.  
Твой компас, как по нитке,  
Ведёт тебя к КП.  
Сегодня ты вернёшься,  
А может, не вернёшься,  
А может, на дистанции  
Ты где-то пропадёшь.

Как отблеск от заката,  
КП вдали мелькнуло,  
И на ветру качнулось  
И замерло опять.  
К нему я подбегаю  
И быстро отмечаю,  
Чтоб дальше побежать  
Мне к финишу опять.

Как лось или как заяц,  
Я вверх ломлюсь по склону,  
Чтоб вниз опять скатиться  
Минутой через две.  
Качнётся купол неба  
Большой и тёмно-синий -  
Как здорово бежать в лесу  
И думать о ... еде.

Как будто черепаха,  
На финиш приползаю.  
Меня уже встречают  
И ждут уже давно.  
Сейчас я отдыхаю  
И кашу дождю,  
А завтра я опять пойду  
КП искать в лесу.

# Б ю р о О Р И Е Н Т И Р - Т У Р

## П Р Е Д Л А Г А Е Т :

- **МОРСКИЕ КРУИЗЫ** Финляндия - Швеция
  - **ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ** в Стокгольм
  - **ОТДЫХ В КОТТЕДЖАХ** на озерах в Финляндии и Швеции
  - **ЭКСКУРСИИ В ГОРОДА** Швеции, Норвегии, Дании и Финляндии
  - **VIP - ТУРЫ**, деловые поездки и бизнес-семинары в Швеции и Финляндии
  - **ЭКСКУРСИИ И ОТДЫХ** зимой и летом в Болгарии, Словакии, Польше, Словении
  - **ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ** (в том числе транзитных) в Швецию, Финляндию, Норвегию, Данию
- 

### СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ !

Жемчужина отдыха на Балтике - **АЛАНДСКИЕ ОСТРОВА** - неповторимая страна в Ботническом заливе между Финляндией и Швецией

Отели, коттеджи - экскурсии, рыбалка. Летом и в аквапарке - купание, водные развлечения. Лодки, катера, яхты, грибы, ягоды и многое другое

---

### НА СВОЕМ АВТОМОБИЛЕ - ПО ЕВРОПЕ

В любую страну Европы - самым дешевым путем

- Комбинированные маршруты по десяткам стран
  - Оформление виз, бронирование мест в отелях, мотелях, кемпингах
  - Консультации по маршрутам, дорожные карты, советы по условиям передвижения и особенностям проезжаемых стран
- 

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

и лагеря в Швеции, Финляндии, Болгарии, Словакии, Словении.

- лыжи/лыжное ориентирование
  - МБО/ летнее ориентирование
- 

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ** поездки на соревнования по **ОРИЕНТИРОВАНИЮ** в любую страну мира

- Чемпионаты Мира и этапы Кубков Мира, юношеские, юниорские Чемпионаты и Кубки Европы и Мира
- Чемпионаты и Кубки Мира среди ветеранов
- Многодневки O'RINGEN, FIN-5, O-FESTIVAL
- Многодневки в Дании, Франции, Италии, Чехии, Словакии, Польше, Словении и других странах
- Индивидуальные поездки на соревнования в любую страну мира в качестве участника, зрителя, журналиста, VIP-персоны

**НАШ АДРЕС:** Москва, 109462, Волжский б-р, квартал 114А, кор 2

Тел./факс: 095-919 90 19

# Вообще-то, на этой странице должна быть Ваша реклама, но пока её нет – фоторепортаж с O'RINGENa

O'RINGEN – первые в мире по числу участников соревнования по спортивному ориентированию



Старт длился несколько часов, поэтому:

Спортсмены из Орла ещё финишировали,...



...а первоуральцы (по совместительству – русский народный хор) уже репетировали перед вечерним концертом.



Среди скандинавских скап легко заблудиться, одна надежда – MOSCOW COMPASS в руке

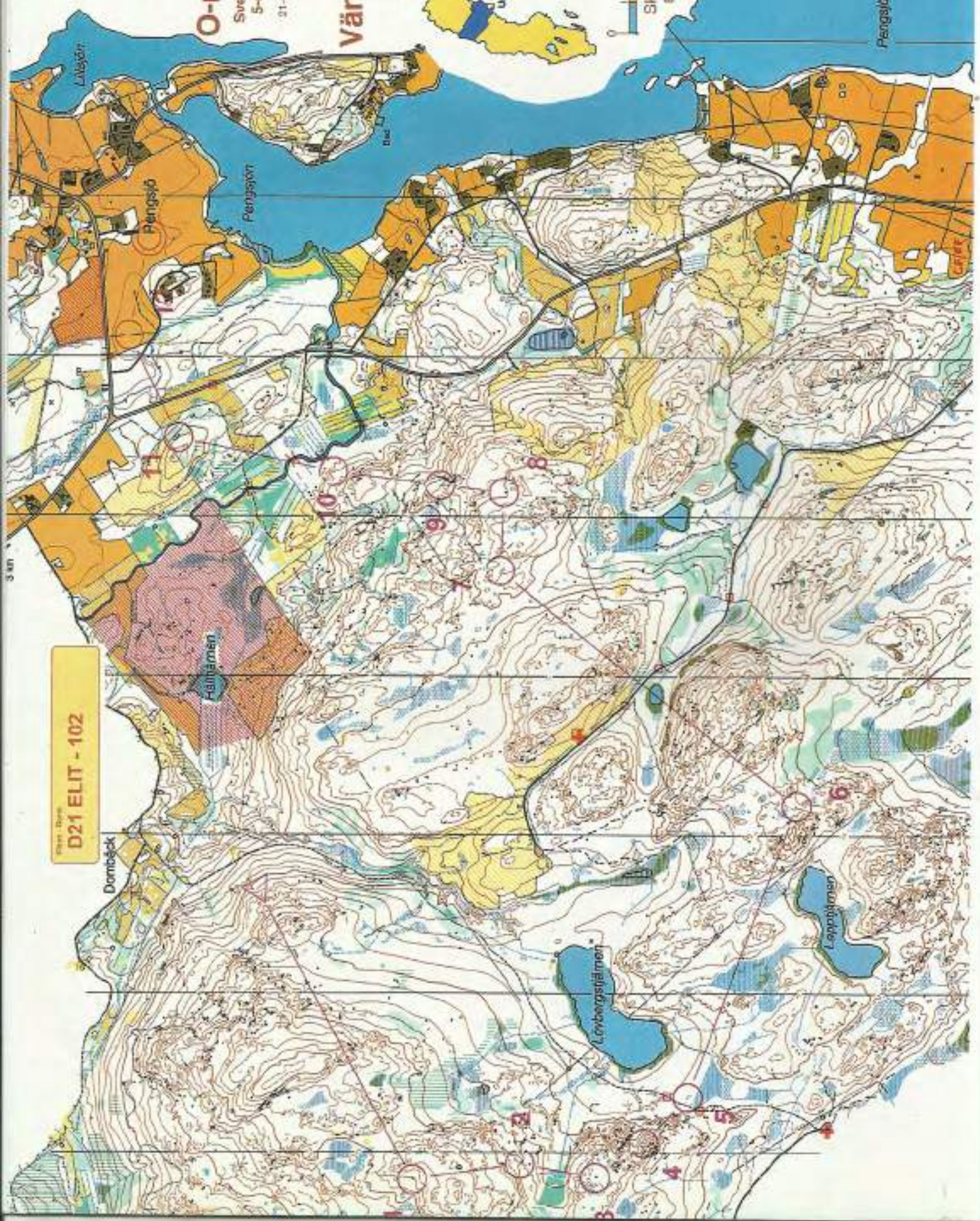




**O-ringen 1997**  
 Sveriges internationella  
 5-dagarsorientering  
 31-25 maj 1997 i Västerbotten

**Etapp 1**  
**Vännäsetapper**  
**i Pengsjö**

Skala: 1:15 000  
 Etappstapens: 5 m



Österns Söndags  
**D21 ELIT - 102**

3 km