

# ОРИЕНТИР

1998

№3



В центре – новая чемпионка России – Екатерина Чижикова (Москва).

С подругами по команде Ксенией Черных (слева)

и Ириной Медведевой (справа) она завоевала и серебро в эстафете.



Бронзовые призеры преолимпийских стартов в Японии Владислав Кормициков (Красноярск) и Татьяна Власова (Новоуральск)



Старт спринта на чемпионате России под Санкт-Петербургом



Президент санкт-петербургской Ассоциации ориентирования Виктор Бородин поздравляет победителей и призеров чемпионата России



Финский и шведский тренеры подготовили боеспособные команды юниоров к чемпионату под Тулой



Финиш чемпионки мира среди юниоров в спринте — Анны Устиновой



Болгары (на снимке — тренер Валентин Гарков) показали новую форму для братской российской команды

ORIENTEER  
Russian Orienteering Herald

Учредитель - коллектив редакции.

Главный редактор - Дмитрий Никифоров

Художник - Екатерина Петрова

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.

Кор.пункт в Стокгольме:  
Тел./факс: + + 46 (8) 715 08 92.

Кор.пункт в Финляндии:  
Тел: + 358 (405) 22 42 84  
Факс: + 358 (19) 75 42 57

Фото в номере:  
С. Анисимов,  
Ю. Безымянный,  
Д. Никифоров.

International family of  
Orienteering Journals

Розничная цена - 2 рубля.

Макет и полиграфия -  
Михаил Савченко

#### К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемый читатель!

Вы открыли третий выпуск нашей газеты. Весенний, мартовский, но содержание которого говорит еще о прошедшей зиме. Просто в такой холодной стране мы живем: в мире уже прошли 4 этапа летнего Park World Tour, два в Гонконге и два в Пекине, а наши ориентировщики продолжают всю гоняться на лыжах. Но зато в лыжном ориентировании успехи россиян очевидны. И в "большом" Чемпионате Мира в Австрии, и в юниорском под Тулой. Успехом являются и третьи места В.Кормищикова и Т.Власовой на предолимпийских соревнованиях в Японии. Проводить соревнования на высоком уровне мы тоже уже умеем. Ни один из тренеров Европейских команд на Чемпионате Мира среди юниоров в знаменитом Велогоже ни одного плохого слова не сказал о картах, трассах, подготовке лыжной и судействе этих соревнований. Превосходно организован был и Чемпионат России в Орехово под Санкт-Петербургом. Ни единого сбоя не допустили судьи, руководимые Александром Бровиным, служба дистанций под командованием Виктора Бородина, организаторы размещения и питания, ведомые Ириной Степановой. Три дня Чемпионата, развернутые в три разные стороны при одной финишной поляне, кажется, понравились и всем участникам.

Нынешний номер "Ориентира" завершает зимнюю тематику, плавно переходя к лету. Уже в конце марта наши школьники будут всю соревноваться в южных краях - в Геленджике, Железноводске, на Украине. Полезным для них может оказаться материал В. Костылева по психологии ориентировщика. Наши судьи и рисовщики отправятся в лес "по новые карты". Ознакомьтесь со статьей И. Курановой о компьютерной картографии. И уж всем должны быть интересны заметки о соревнованиях, результаты сильнейших, продолжение темы спортивной медицины. На письмо питерских ветеранов, на которое мы ответили в прошлом номере, пришел еще один отаат - диаметрально противоположный нашему, от С.Б.Елаховского. Мы печатаем его, чтобы мнения действительно были разными. Но раз эта тема пока не закрыта, хотелось бы теперь и узнать реакцию Президиума ФСО России.

В общем, весна все-таки придет, и нас ждет много интересных соревнований. Пишите нам о них, присылайте фотографии и рисунки. Хорошего ориентирования!

Дмитрий НИКИФОРОВ,  
главный редактор.

## КОНКУРС. КОНКУРС? КОНКУРС! КОНКУРС...

В октябре 1998 года будет проводиться юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 100-летию ориентирования в мире и 35-летию спортивного ориентирования в СССР (России).

В связи с этим Президиум ФСО России объявляет конкурс работ по спортивно-му ориентированию по разделам:

1. Научно-методический
2. Учебный
3. Рекламно-информационный

Работы подаются в машинописном виде (с электронной копией по возможности). Опубликованные работы представляются в том виде, как они опубликованы.

Принимаются также работы в виде действующих программ для ЭВМ (с приложением аннотации и руководства), аудио и видео-материалов.

К каждой работе прилагаются сведения об авторе, соавторах (включая адрес и иные реквизиты для связи), год проведения работы, мест ее опубликования, подписи авторов.

Объем работы и их количество от одного автора не ограничены. Срок выполнения работы не ограничен при условии, если автор считает, что ее содержание не потеряло актуальность к настоящему времени.

Материалы подаются в адрес Секретариата федерации.

Срок подачи материалов - до 1 августа 1998 года (по почтовому штемпелю).

Состав конкурсной комиссии: А.С.Лосев, Б.И.Огородников, Н.Д.Васильев.

Комиссия направляет каждую работу на независимое рецензирование. Работа с приложенной к ней рецензией изучается членами комиссии.

Работы оцениваются по среднему рейтингу, выставленному не менее, чем пятью экспертами.

Работы, представленные на конкурс, будут опубликованы.

Председатель научно-методической комиссии  
А.С.ЛОСЕВ

## ОЛИМПИЙСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

(из журнала IOF Orienteering World № 1, 1998)

Соревнования в спринте (быть может в форме "one-map-relay", то-есть в несколько кругов) и соревнования в эстафете будут олимпийской программой лыжного ориентирования, которая предложена к включению в Игры в Солт-Лейк-Сити в США в 2002 году, как сообщил председатель Комитета по Лыжному Ориентированию ИОФ Вали-Марку Кортениени.

"Мы имели недавние контакты между ИОФ и Международным Олимпийским Комитетом, и мы слышали, что решение о включении будет принято осенью 1999 года - сказал Кортениени. - Чрезвычайно важно чтобы страны, входящие в ИОФ, продолжали давить на свои Национальные Олимпийские Комитеты за поддержку нашего включения".

Продолжительность индивидуальных соревнований на Олимпиаде не может быть больше, чем 2,5 часа - таково требование прессы и организаторов. Соревнования в "1-map-relay" будут включены в Чемпионат Швеции в 1999 году со временем победителя в 45-60 мин. и в 3-4 круга. В Швеции считают, что "one-map-relay" больше подходит для спринта, чем для классической дистанции.

Арья Ханнус (Швеция) и Николо Коррадини (Италия) стали победителями спринта в Сугадайре, Япония, проводимого в программе предолимпийского культурного фестиваля в конце января.

Условия для гонки были, по их словам, "очень тяжелые", из-за огромного количества свежего снега.

В "суперспринте на спуске" был квалификационный забег, после чего по 8 лучших бежали финал позже в этот же день. Недостатками соревнований были слишком ранние старты и снежная буря. Победителями стали Лена Харосельстрем (Швеция) и Пекка Варис (Финляндия).

Перевел Д. Никифоров

Jorgen Martensson (Швеция) и Reeta Kolkkala (Финляндия).

Что же делает соревнования по парковому ориентированию столь зрелищными и динамичными? Что придало новый импульс развитию ориентирования и вызвало интерес болельщиков? Соревнования проводятся в живописных городских парках или участках города по картам масштаба 1:5000, мужчины и женщины соревнуются на одинаковой дистанции. Park World Tour определяет следующие основные принципы проведения соревнований:

для участия в соревнованиях по парковому ориентированию Park World Tour приглашаются сильнейшие ориентировщики мира;

в каждом этапе участвуют 25 женщин и 25 мужчин, которые отбираются по специальным критериям и приглашаются организаторами этапов;

длина дистанции составляет около 3 км;

контрольные пункты для зрителей и представителей средств массовой информации позволяют следить за ходом соревнований; время победителя составляет 12-15 минут;

сильный призовой фонд ожидает победителей и призеров каждого этапа, а также сильнейших в общем зачете.

После успешно проведенного первого сезона соревнования Park World Tour получили дальнейшее развитие. И в 1997 году тур включал в себя уже 8 этапов (Швеция, Финляндия, Норвегия, Швеция, Чешская Республика, Венгрия, Австрия и Италия). Острое соперничество спортсменов элиты мирового ориентирования определило новых победителей 1997 года:

1. Rudolf Ropak (Чешская республика)	108
2. Carsten Jorgensen (Дания)	106
3. Chris Terkelsen (Дания)	103
1. Gunilla Svard (Швеция)	140
2. Heather Monro (Великобритания)	124
3. Lucie Bohm (Австрия)	114

Park World Tour открывает ориентирование новым странам и новым слоям населения, расширяя географию одного из самых интересных видов спорта. PWT привозит сильнейших ориентировщиков во все новые страны и города. Как известно, родиной компаса считается Китай, именно в эту страну пришло парковое ориентирование в 1998 году. Общее количество этапов увеличилось до 10. Первые четыре этапа PWT-98 проходят в странах Азии: в Гонконге и Китае. Следующие шесть этапов пройдут в Швеции, Финляндии, Италии, Австрии и Чехии.

Несмотря на наше нетерпеливое ожидание грядущего летнего сезона соревнования PWT во всю уже набрали свои обороты и составились первые три этапа сезона-98. Следиим рассказать вам о последних результатах, ведь сегодня 14 марта, когда пишутся эти строки, прошел третий этап, а завтра стартует четвертый этап!

Итак Park World Tour Race 3 (14.3.98)

## ЖЕНЩИНЫ

1. Gunilla Svard (Швеция)	18.11
2. H. Monro (Великобритания)	18.15
3. Hanne Stauff (Норвегия)	18.39
4. Нина Винницкая (Украина)	18.42
5. Katarina Borg (Швеция)	18.48
6. Kull Kallus (Эстония)	19.05
7. Sabrina Meistar (Швейцария)	19.13
8. Karin Schmeifeld (Германия)	19.35
9. Jana Cheslarova (Чешская Р.)	19.41
10. Katerina Miksova (Чешская Р.)	20.33
11. Renata Fauner (Италия)	20.49

## МУЖЧИНЫ

1. Kjellin Bjorlo (Норвегия)	17.06
2. Rudolf Ropak (Чешская Р.)	17.19
3. Chris Terkelsen (Дания)	17.36
4. Edgaras Voveris (Литва)	17.49
5. Юрий Омальченко (Украина)	17.50
6. Carsten Jorgensen (Дания)	17.53
7. Janne Salmi (Финляндия)	17.54
8. Odin Tellebe (Норвегия)	17.54
9. Jorgan Olsson (Швеция)	17.58
10. Gabor Domonyk (Венгрия)	18.14
11. Jorgen Martensson (Швеция)	18.22

Соревнования Park World Tour открыли новые перспективы перед ориентированием. Уже через год после дебюта этапы тура собирали более 5 тысяч зрителей. Такие соревнования проходят как динамичное зрелище, продолжительность которого не превышает длительности футбольного матча, с демонстрацией высоких скоростей в сочетании с захватывающей



Победительница предолимпийского старта под Назано - Арья Ханнус из Швеции

Мария Берквист из Швеции завоевала золотую медаль на юниорском чемпионате мира в Велозове - в спринте и эстафете

## В XXI ВЕК - С ПАРКОВЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ!



Парковое ориентирование - новый вид соревнований по спортивному ориентированию, а последние годы завоевывающий все большую популярность в Финляндии, Швеции, Норвегии, Великобритании и в странах Восточной Европы.

Первые международные соревнования по парковому ориентированию прошли в 1995 году.

А в 1996 году были проведены кубковые соревнования по парковому ориентированию Park World Tour (PWT) на 4 этапах в Финляндии, Швеции, Норвегии и Чехии. В них приняли участие сильнейшие спортсмены из 17 стран. С самых первых этапов к этим соревнованиям начал проявляться большой зрительский интерес. Финляндия показала и рассказала о первом этапе в полурас-часовой телетрансляции. На втором этапе в шведском городе Лахе более 3 тысяч зрителей активно поддерживали сильнейших ориентировщиков. Зрелищем третьего этапа в Осло стали 15 тысяч футболистов-юниоров, которые были участниками Кубка Норвегии, проходившего на том же стадионе. Заключительный этап 1996 года прошел в Праге и он явился столь красочным и запоминающимся зрелищем, что по свидетельствам очевидцев был сравним с церемонией открытия Олимпийских игр. Победителями соревнований 1996 года по итогам всех четырех этапов стали

А вот положение спортсменов перед 4 этапом, т.е. по сумме трех этапов:

ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
1. Gunilla Svand (Швеция)	79 очков	1. Rudolf Korrek (Чехословакия)	62 очка
2. H. Mollo (Великобритания)	48	2. Kjetil Bjorlo (Норвегия)	46
3. Lucia Bohm (Австрия)	42	3. Chris Tekampen (Дания)	42
4. Hanne Stauff (Норвегия)	36	4. Sami Väisälä (Финляндия)	38
5. Mary Finn (Австралия)	32	5. Юрий Семиченко (Украина)	37
6. Natasha Rowe (Австралия)	28	6. Sørensen Jørgensen (Дания)	36
7. Katerina Borg (Швеция)	27	7. Jørgen Olsson (Швеция)	29
8. Нина Виньядая (Украина)	22	8. Allan Mogensen (Дания)	26
9. Sabina Meister (Швейцария)	22	9. Edgars Vovaris (Латвия)	23
10. Jana Chastkova (Чехословакия)	21	10. Gabor Domonkos (Венгрия)	23

встритой. Парковое ориентирование открывает новую возможность - проследить за действиями ориентировщика на дистанции. В центре зрительского внимания находятся олимпийцы в мире спортсменов-ориентировщиков. Особенно привлекателен новый вид ориентирования для детей и юниоров. Соревнования PWT широко освещаются в периодических изданиях, на радио и телевидении, а также в компьютерной сети Internet.

Уже через год после проведения первых соревнований Park World Tour у паркового ориентирования появилось множество последователей. Соревнования стали проводиться во многих Скандинавских странах, главным образом в крупных городах. Также соревнования как Кубок Стокгольма дают возможность 12-летнему школьнику и 63-летнему пенсионеру выступить на одной дистанции в чемпионате мира Йорсена Мортенсена. Растет интерес к парковому ориентированию у организаторов из Азии, Австралии и Америки. В странах Восточной Европы и в Великобритании парковое ориентирование также набирает большую популярность. В Чешской Республике в 1998 году будет проведен первый национальный чемпионат. Другие страны также планируют включение парковых соревнований в свои национальные календари.

Таким образом, привлекая высокопрофессиональных организаторов соревнований и создавая хорошие условия спортсменам, зрителям и представителям средств массовой информации Park World Tour выводит соревнования по ориентированию на новый уровень, что вызывает повышенное внимание к олимпийскому ориентированию мира, которое они заслуживают. Растет престиж вида спорта.

В 2000 году планируется проведение чемпионата мира по парковому ориентированию. А следующие за этим Олимпийские Игры состоятся в 2004 году.

Яценко Сергей, Володин Константин

e-mail: kos.vol@relcom.ru

(При подготовке этого материала была использована информация из компьютерной сети Internet)



## ПАРКОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ЗИМОЙ В "ЗЕРКАЛЬНОМ"

В феврале в течение двух недель около двухсот юных ориентировщиков Санкт-Петербурга и Ленинградской области провели учебную смену в Загородном Центре Юношеского Творчества "Зеркальный" том самом, где в 1992 году проходил этап летнего Кубка Мира и, где последние годы соревновались "Надежды Европы".

В ходе лагерной смены кроме тренировок прошли соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, в льняных гонках и, что нево, в парковом ориентировании. Этот вид ориентирования предусматривает максимальные удобства для наблюдения и зрителей из-за своей краткости и зрелищности. Какие же цели преследовали организаторы, затеявая эти, мало распространенные в России, но популярные в мире соревнования? Во-первых, полезно волюнтерить летние стереотипы техники ориентирования среди зимы, побегать ногами. Во-вторых, было интересно поработать форму организации парковых бегов. В-третьих, лучшего развлечения после учебного дня не придумаешь. И, наконец, что проявилось уже после завершения мероприятия, тренеры получили прекрасный материал для анализа техники и тактики своих учеников в виде видеопленки. Заход и уход с КП, поведение в очном соперничестве, компостерная отметка - такого рода наблюдения очень сложно получить во время обычных "льняных" стартов.

Для соревнований была подготовлена подробная карта лагеря в масштабе 1 : 5 000, автор - В.Н. Белозеров, площадь используемой территории - 0,4 кв.км. Первым этапом были групповые старты с интервалом 5 мин. - гр. М16 и старше, Д16 и старше, М14, Д14, М12 и младше, Д12 и младше. Соответственно возрастам подготовлены три дистанции - около 2,2 км, 9 КП, 2,0 км, 7 КП, 1,7 км, 7 КП. На всех дистанциях применялось расхождение по типу: несколько (2-3) парных КП на расстоянии 20-40 м один от другого с разными номерами на компостерах, при этом участник должен отметить на своем, а дистанция считается общей, то же и на многих прочих пунктах. На местности при сходстве рисунка дистанций всех групп стояло 20 КП. Общий список легенд наклеен в карту, порядок прохождения написан на полях. Такое расхождение оказалось очень эффективным, с картой и легендами пришлось поработать каждому участнику. Нужно отметить необходимость очень скрупулезной подготовки карт и проверки отметки, но это уже забота службы дистанции. Соревнования начались у нижнего крыльца главного корпуса в 10.00 и в 17.05 завершились. Победители и призеры получили на вечерней дискотеке призы и дипломы, а лучшие (пропорционально количеству участников в забеге) отоборались в финал - раздельный старт, который проводился через неделю (в принципе, если соревнования на выходных, иметь грамотный и опытный судейский корпус и помещение для отдыха, можно предварительный и финальный этапы провести в один день).

В раздельном старте у нас приняло участие 64 человека, уходившие на трассу 2,0 км, 10 КП с интервалом 30 сек, сначала младшие, затем старшие, согласно местам, занятым на предварительном этапе, остальные следом стартовали по группам в общих утешительных забегах на той же трассе. Старт, финиш, смотровой КП находились перед парадным крыльцом, что дало возможность наблюдать за ходом борьбы прямо из окон жилого корпуса и комментировать процесс,

## парковое ориентирование КУБОК ПАРКОВ МОСКВЫ - 98

1	Апрель, 12 Вс.	Серебряный бор	СЗАО
2	Апрель, 19 Вс.	Ясенево	ВАО
3	Май, 16 Сб.	Измайловский парк	ВАО
4	Май, 23 Сб.	Парк Дзержинского	СВАО
5	Июнь, 14 Вс.	Строгино	СЗАО
6	Август, 23 Вс.	Кузьминки	ЮВАО
7	Сентябрь, 26 Сб.	Парк Дружба	САО
8	Октябрь, 11 Вс.	Нескучный сад	ЦАО

«ACADEMSERVICE» «TIMEX» «ASICS» «CASIO» «ОРИЕНТИР» «FISHIAN»

тел: (095) 402-61-89, 165-50-39; факс: (095) 300-51-09; e-mail: kos.vo@relcom.ru

Чемпионат мира среди юниоров, «Взрастил» чемпионы мира Эдуард Христенко и подберезинский, российскую команду



используя радиотрансляционную сеть лагеря. На этих соревнованиях реального рассеивания не было, зато мы развесили много призм без компостеров и ориентиров, что дало свой эффект - некоторые участники в карточках оставили свободные клетки, говоря, что на КП не было компостера, другие напряженно поглядывали пелендами, сверяя номера. Время лидера постоянно улучшалось, что поддерживало интерес зрителей и финишировавших участников. Все мероприятие заняло ровно один час.

В дни соревнований стояла холодная ветреная погода, но поскольку бегать по глубокому снегу пришлось немного - в лагере достаточно большая дорожная сеть, и любой спортсмен находился на трассе не более 20 минут, то замерзших не было. Появилась другая проблема - имеющие беговую обувь с металлическими шипами получали значительное преимущество, из видеосъемки можно нарезать немало сюжетов с падениями для программы "Сам себе режиссер". Несмотря на то, что на пунктах висело по 3 - 4 компостера, участникам групповых забегов приходилось топтаться, так как отмечаться по морозу в перчатках довольно долго. Все обитатели лагеря знали о проходящей смене ориентировщика, поэтому призы охранять не приходилось, напротив, они вешались предельно открыто, чтобы повысить скорость и зрелищность. Вероятно, при проведении соревнований в городских парках России проблема охраны оборудования дистанций станет одной из главных.

Осталось назвать победителей: абсолютно лучшее время показал в финале Сергей Дегков, спортсменка "Молодежное" - 11 мин. 48 сек. среди девушек победила Настя Галитарова из Дворца Творчества Юных - 15.21. Естественно, призы получили все лучшие в своих группах.

Обслуживала столь быстротечные беговые квалификации очень квалифицированная судейская бригада тренеров спортшкол - гл. Секретарь - В.Н.Белозеров, нач. дистанции - М.В.Гуреев, ст. судья старта - Е.В.Курилова, ст. судья финиша З.В.Пятакова и другие, что позволило провести их без накладок.

Таким образом удалась очень яркая, азартная, праздничная, компактная соревнования, внесли приятное разнообразие в лыжные зимние тренировки. Соревнования снимались на две видеокамеры, полученные фильмы доставили немало веселых и позитивных минут участникам, судьям и тренерам.

26 февраля 1998 г.  
Санкт-Петербург

К.В.Волков, тренер,  
гл. судья соревнований.

## КОВРОВСКИЙ СЮРПРИЗ

Россия - страна большая. Может быть поэтому все крупные соревнования в группах 14-20 называются первенствами России. Первенство среди КЖК и СК (Мужской Новгород, 25-27 января), первенство среди юнiores и девушек (Ковров, 6-10 февраля), первенство среди ДЮСШ и ДЮСШОР (Санкт-Петербург, 3-6 марта). Зато лишние выходные в уплотненном учебном процессе сколько!

Довольно оригинальными оказались старты в городе Коврове, Владимирской области. В последние несколько лет соревнования по лыжному ориентированию проводятся здесь на очень высоком уровне: хорошие карты, интересные дистанции, различные варианты размещения. На этот раз параллельно детским стартам проводилось первенство мотовского военного округа, поэтому некоторые команды удостоились чести разместиться в солдатских казармах и даже сравнить два столовых для офицеров и для рядовых.

Трассы были достаточно длинными, у старших групп со смотровыми КП. А после финиша замерзшие ребята в шинках шаркали на плечи немученных спортсменов.

ценных спортсменов Sinne орокла, как будто средневековые кавалеры, утешивали даму в темный плащ. А потом всех ждал вкусный горячий чай, который тоже не был лыжам при двадцатиградусном морозе.

Но настоящим сюрпризом стало награждение победителей по сумме двух дней в группах МЖ18-20. Народ, пришедший понаблюдать вручение призов, с удивлением увидел один мотоцикл на сцене. В процессе торжественной церемонии этот маленький приз был подарен Руслану Грицину из Москвы. "Опять дискриминация" - подумали девушки. Но тут для Анны Устиновой из Челябинска откуда-то из-за кулис выкатили еще один и торжественно усадили на него сияющую победительницу. (Интересно, как потом домой-то везли?)

Так что люди, участвуйте в российских соревнованиях, друг и вы родились под ослепительной звездой и выиграете выигру на средиземноморском побережье! А если серьезно, то очень приятно, что уровень российских стартов постоянно растет, увеличивается массовость, ориентирование развивается!

Белозерова Юля

ПИСЬМА ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО КЛУБА  
ПИСЬМО ВТОРОЕ:

## КАРТОГРАФИЯ И OCAD

Сначала немного истории. В 1989 г. первый преподаватель СССР (И.Куранова) попал на первый международный семинар по компьютерной картографии, который проходил в Швеции. На этом семинаре было представлено 5-6 независимых программ для компьютерной рисовки карт и первые карты, нарисованные с их помощью. Наиболее интересными на тот момент, назовем, были программы для компьютеров "Мэкинтош" Робина Харвей (GB) и программы для IBM Ханса Штейнбергера (SUI) - OCAD-2 и Флеминга Нюгарда (DEN). Впрочем, были и другие программы, например, шведская. Но нашему представителю тогда трудно было оценить их достоинства, так как они впервые встали в руки мышь, впервые увидела портативный дигитайзер, впервые попыталась провести линию на карте с помощью пера и второго. Кстати, о вводе информации с помощью сканера тогда и разговора не было. А для представителя СССР, решившей за день до своего отъезда вопрос о возможности доставки сахара для полковника лагеря, все эти разговоры казались просто забавной перышкой.

Шло время, и второй автор этой статьи Б.Лысенко, взявшись в 1992 г. во Франции помогать первому автору И.Курановой рисовать тушью двенадцать метровых раскладок по цветам, понял, что так дальше жить нельзя. И купил компьютер, а потом и программу OCAD-5, которую ждал более полугодом (пока автор ее доработает). К этому времени OCAD стал господствующей программой в мире ориентирования, хотя владельцы Макинтошей по-прежнему пользовались продуктом Харвей. Но для IBM OCAD стал стандартом, и многие друзья-рисовальщики помогали Хансу Штейнбергеру в ее доработке, в частности, наши чешские друзья, с которыми клуб ФОТОН, руководимый автором статьи, работал по договору аж с 1983 года. Поэтому наше реальное знакомство с бета-версией OCAD-5 произошло именно в 93-м.

В предисловии ко всем выпускам инструкций к OCAD Ханс Штейнбергер пишет, что программа эта может быть хорошим помощником, но отнюдь не может заменить рисовальщика. В этом смысле примечательна история наших чешских друзей, рисовавших карты для Чемпионата Мира во Франции и имевших для работы хорошую "государственную" основу, фотограмметрию со специального залета, но в итоге ползавших на славу по французским и швейцарским Альтам для прорисовки истины. И это только кажется романтичным, потому что весной и поздней осенью, когда обычно рисуют карты, в горах либо холод и ветер, либо дождь или снег, либо туман.

Да и ватыры статьи, рисуя парижский лес с хорошей основой и аэрофотокартой, могли убедиться в весьма относительной точности последнего, особенно к краям. Да и в любом случае - форма объектов и мелкие детали в малые объекты все равно не видны. Наверное,



Чемпионат России.  
Тренеры Александр Блаженский (Краснодар)  
и Ирина Степанова (Санкт-Петербург)



Чемпионат России.  
Звезда лыжного ориентирования 80-х - начала 90-х  
Светлана Березина (Санкт-Петербург)

хорошо с этими снимками только где-нибудь в северной Скандинавии или в Шотландии, где дерево от дерева так же далеко, как кукуруза от кукурузы на социалистическом поле.

За это время мы очень привыкли к этой замечательной программе OCAD. Она действительно, как и обещал ее разработчик (фирма Hans Steinegger Software), является очень хорошей и широко применимой в оформлении картографического материала. При помощи этой программы нами было подготовлено к изданию и выпущено несколько спортивных, туристских и городских карт. Программа имеет дружественный интерфейс, удобна в эксплуатации и при небольшом объеме позволяет проводить работы, практически не уступающие по возможностям и качеству популярным графическим пакетам фирм Adobe и Corel, также работающими с векторной графикой.

Часто мы используем OCAD не только для картографических работ, но и для целей дизайна, подготовки документов и оформления чертежей и схем.

Самая программа прошла большой эволюционный путь, и к настоящему времени является эталонной для ориентирования и широко применяемой, в том числе и профессионалами, для ГИС-информационных систем (ГИС).

Особенно интересными у этой программы являются возможность рисовать кривыми Безье по своему, отличному от других программ, алгоритму, а также удобство и простота создания собственных условных знаков для различных приложений. Но, пожалуй, самое главное ее достоинство - это асимметрия проведения цветового деления для вывода фотоформ, как в отдельных цветах (плашках), традиционно используемых ранее для печати карт, так и в любой другой цветовой системе цветов, например CMYK.

Но нет абсолютного счастья, и у OCAD-6 есть свои недостатки, заметные при больших объемах работы и потоках информации. Так, например при большом количестве импорта и экспорта символов из одних файлов в другие, при многократном изменении масштабов карты, наблюдаются искажения внешнего вида сложных символов. Иногда не удобно или не корректно рисовать при помощи кривых Безье, а просто ломаной не создает хорошего дизайна, а малое рабочее поле (80x80 см) не всегда достаточно для больших районов. Эти и многие другие детали были улажены автором и исправлены в 6-й версии программы.

Что же в ней нового? Во-первых - это 32-битная программа, которая может использоваться только с WINDOWS 95 или NT, что налагает повышенные требования к компьютеру в части процессора и оперативной памяти, но дает выгоды по скорости работы и помехоустойчивости, что особенно очевидно под NT. Существует также мощная система помощи и подсказок, правда не на русском языке. Много нового в возможностях рисовки и редактирования. Максимальный размер карты увеличился до 4 x 4 метров, правда при старом количестве элементов - 286 тысяч. Появилась прокрутка изображения при помощи ликонок прокрутки, отмена и повтор 10-ти последних операций, возможность резки площадного объекта на две части по кривой линии, кривые Безье - 2-х типов - собственно OCAD-а и Adobe Illustrator. Появился встроенный редактор символов, значительно расширены возможности их создания. Это нашло отражение в том, что программа предусматривает работу с картографическими не только в сфере ориентирования, но и геологии, ГИС, городских и туристских карт. Расширились возможности работы с самими символами. Теперь они воспринимаются программой как отдельные слои и могут быть защищены, маскированы, экспортированы, импортированы и старты, как по одиночке, так и в любой комбинации. Очень большие изменения в работе с текстовыми материалами. Появилась возможность редакция текста и наложения его вдоль произвольной кривой.

Несколько улучшилась возможность экспорта и импорта данных в программу. Так, более комфортабельным стал импорт данных в формате ГИС-систем DXF. Появилась возможность экспорта в формате BMP и печати в цветовой системе CMYK в файлах EPS. Однако, интересным свойством версии OCAD-6 стало возможность

работы с системой GPS (Global Position System). В упрощенном виде эту систему можно представить так: одновременно над каждым участком земной поверхности находится несколько спутников, которые передают специальные сигналы, воспринимаемые персональными приемниками, устройствами, получившими такое повсеместное распространение в мире (кроме нашей страны), что доказывать ходит с ним в магазин, используют его действительно, как спелые павлиды. Точность этой системы зависит от расположения спутников, качества принятой антенны и времени накопления информации, и составляет величину от 15-20 метров до первых десятков сантиметров для более дорогих систем. В Москве несколько фирм занимается распространением этих приборов. Но, возвращаясь к OCADу, теперь можно использовать GPS для рисовки карт в двух вариантах. Первый - это в режиме реального времени. Рисовальщик находится в поле с компьютером, который соединен с навигатором. На экране компьютера отображается маршрут, проходимый рисовальщиком. В необходимые моменты можно фиксировать текущую координату на экране компьютера, одновременно нанося сопутствующую движению информацию. Второй способ заключается в том, что рисовальщик, находясь в поле, фиксирует весь маршрут, а затем передает информацию в компьютер при помощи специального программного обеспечения. Этот способ позволяет быстро и достаточно качественно провести съемку полевого обоснования с хорошей точностью. Так, проведенные нами полевые работы показали, что набег ошибки при обработке маршрута в виде треугольника со сторонами 7-8 км, с последующим построением на авторском оригинале, составляет величину обычно не более 50-70 метров, однако и замерщик надо относиться очень внимательно: на их качество влияют переотражения от окружающих предметов - больших домов, склонов, холмов, леса и т.д. Если учесть, что навигатор можно установить на велосипед или другое подвижное средство, за короткое время можно получить удовлетворительное полевое обоснование, что особенно важно в условиях хронического голода на любой картографический или аэрофотоснимок.

Итак, мы рассмотрели несколько вопросов работы с программой OCAD. К сожалению, в России пока мало официальных пользователей, и даже карты для крупных соревнований часто готовятся на зарубежном продукте. На февраль 1998 года официальными лицензиями обладают:

№ лицензии	Пользователь	Клуб
1181	Лысенко Б.	ДСХ ФОТОН, Москва
1272	Гизатуллин М.	ДЮСШ, Уфа
1273	Лилиев А.	Роза Ветров, Озург
1308	Калицкий С.	С-Полтербург
1388	Пылаев А.	ЦДЮТ, Тула
1397	Добсон А.	СЮТУР, Краснодар
1561	Зыков С.	М.Стрела, Дзержинск
1613	Мурочий С.	Лен. обл. ДЮСШ
1653	Наталья Д.	Москва
1704	Юдинцев В.	Тристар, Киров
1731	Ворожьев Ю.	ИПУ, Москва
1735	Глуша А.	Новосибирск
1799	Вечелов	Рязань
1944	Левранов М.	Москва
2074	Осипов Е.	
2134	Тенцер Б.	Тула
2363		ЦДЮТЗ, Рязань
2389	Кумицын И.	ФСО, Москва

Как видно из этого списка, далеко не все ведущие территории России пользуются лицензионным продуктом. Стыдно-о, товарищи! За державу обидно. Знаете, что нам написал Штейнгер в начале наших с ним контактов: в России все равно покупать не будут, а будут воровать. Ребята, ну ждали мы там? И цена-то невелика: \$400. Если хотите, можем помочь приобрести (наш телефон: 095 426 5069), и даже по базилу.

Впрочем, вы это можете сделать и сами. И давайте страну не будем позорить.

Ирина Куранова, Борис Лысенко



Чемпионат России  
Новосибирск Дмитрий Попов  
выступает сейчас за Московскую область.



Чемпионат России  
Ксения и Сергей Черныш (Москва), Татьяна Корчагина (Московская область) и Ирина Медведева (Москва)

## ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ

Во втором выпуске "Ориентира" мы начали разговор о спортивной травме. Коснулись вопроса "малой травмы", которая, к сожалению, ведет к тяжелой травме и надолго выводит спортсмена из учебно-тренировочного процесса, а порою приводит и к спортивной инвалидности. Вопрос о спортивных травмах не праздный. Пусть покажется хоть один мастер спорта, что у него не было травм. И при том эти травмы можно было избежать.

Ежегодно по стране в течение двух олимпийских циклов регистрируется в пределах 200 тысяч травм разной степени тяжести.

Многочисленные исследования на большом числе случаев показали, что травматический процесс управляем, и что каждая травма имеет свои обстоятельства и причины, которые можно было устранить.

Да, действительно, есть такие травмы, где трудно объяснить причину. Но таких травм - одна на шесть тысяч. Я понимаю - у профессионалов тяжелые травмы, и порою со смертельным исходом. Причина там одна - погоня за большим гонгаром. Но когда ориентировщики побывают на дистанциях, а не один за последние годы - здесь налицо грубейшие нарушения техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, сборов, соревнований.

Глубинные механизмы спортивной травматизма, связанного с гиперкинезией, обуславливаются перенапряжением поперечного аппарата, патофизиологическая сущность сводится, по мнению ряда специалистов (Прислов, Смирнова, Миронова, Багуджая, Башаров, Велитченко и др.), к дистрофическим изменениям тканей, в результате микротравм, перенапряжений в ЦНС и локомоторных системах.

Поскольку перенапряжение целостного организма и его локальные проявления связаны с нарушением надлежных законов спортивного режима, профилактика спортивной травматизма нацелена без соблюдения основных условий формирования спортивного мастерства:

1. Рационального спортивного отбора конституционных особенностей морфологии и функций организма, создающих предпосылки эффективного и экономичного функционирования организма, в частности двигательного аппарата, в сочетании с действием аналитического отдела центральной нервной системы. Очень часто мы наблюдаем спортсменов-ориентировщиков с выраженным нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиозы, кифозы, крупно-вогнутая спина, о-образные, х-образные ноги, плоскостопие и др.). В лучшем случае эти спортсмены выполняют мастера спорта и заработают ранний остеонекроз, артрозо-артриты, травмы опорно-двигательного аппарата. Но никогда они не будут чемпионами - это факт, и тренеры это должны знать!

2. Своевременное использование целенаправленных средств педагогической и медицинской реабилитации, предупреждающих перенапряжение локомоторного аппарата в условиях двух- и даже трехразовых ежедневных тренировок в микроциклах.

3. Усиление контроля за использованием обезболивающих средств временного эффекта взамен полного излечения травмы показанными методами восстановления. (Хорошо разминку в 40-50 минут не заменят разогревающие мази. А обезболивание - это обман и путь от малой - к большой травме).

4. Исключение форсированной узкоспециализированной тренировки недостаточного планирования тренировочных занятий без

учета анатомо-физиологических особенностей и биологического созревания растущего организма и необоснованной биомеханики выполнения физических упражнений; выпуска спортсменов на дистанции, не соответствующие их возрасту и квалификации.

Наш опыт показывает: при оптимальном варианте подготовки высококвалифицированных спортсменов узкоспециализированная нагрузка не должна превышать 40% объема тренировочного процесса. В противном случае быстро истощается аналитический отдел ЦНС, и наступает переутомление, перенапряжение, дисбаланс локомоторных и аналитических способностей спортсмена.

5. Усиление требований врачебного контроля и спортивного отбора, организация профилактических мер при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. (То есть категорически запретить участие в соревнованиях без надлежащего углубленного медицинского осмотра и допуска спортивного врача к тренировкам и соревнованиям. Ориентировщик должен обладать большой aerobic способностью, то есть работой на выносливость и интервальной нагрузкой, и аналитической способностью центральной нервной системы. Это легко тестируется и прогнозируется. Следует тренерам более внимательно относиться к данным медицинских исследований и тестов).

6. Соблюдение санитарных норм и правил страховки.

Стойкая система профилактической травматизма вообще и спортивной в частности непосредственно связана с оптимизацией двигательного режима в системе учебно-тренировочного процесса и требует широкого внедрения фидуциарного раздела здорового образа жизни, рационального физического воспитания в режиме учебы и отдыха спортсменов.

Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, повышению уровня физического развития и работоспособности человека. Но при нерациональной тренировке, неадекватной организации занятий и соревнований, неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях, плохой материально-технической базе, отсутствии должного врачебно-педагогического контроля за тренирующимися, плохой дисциплины и пр. могут возникнуть различные нарушения в состоянии здоровья, в частности, спортивные травмы, посттравматические и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата. Спортивные травмы - основная причина временной потери спортивной работоспособности и неустойчивых спортивных результатов. Спортсмен вынужден прерывать тренировки, либо длительно тренироваться со сниженной нагрузкой. При этом меняется реактивность и нервно-психическое состояние человека, нарушается свойственная тренированному организму устойчивость адаптационных механизмов к физической нагрузке, удлиняется период восстановления. На этом фоне легко возникает перенапряжение, развиваются различные предпатологические и патологические состояния.

Заслуженный врач России,  
вице-президент ФСО России, к.м.н. В. Велитченко

## ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЕ СТАРТЫ

Как и любую московскую погоду! Конец февраля, южное небо, южное солнце, но асфальту бегут быстрые реки. Очень здорово ехать на лыжах, по мере возможности сгибать песчаные насыпи на дорожках (посыпали, видимо, специально, чтобы лыжи не разъезжались), а также отключиться на КП, погружаясь по ботинки в приятно-ледяную воду. Но не только ориентировщики уделили гуляющим по парку людей, до нас здесь прошла лыжная гонка. Так что много в Москве любителей острых ощущений! Сам парк, где проходила дистанция, небольшой, поэтому был устроен спринт. И, стоя около финиша, было забавно слушать результаты группы M10, от семи до восьми минут у лидеров. Но зато какой азарт! И сорваться у малышей меньше 5 минута км. Конечно, это парк, поэтому ориентироваться в нем не сложно, но с такой скоростью обычно ездят победители 16-18 групп.

Несмотря на погоду, располагающую остаться дома, участников, особенно в младших группах, было довольно много. Также много было и призов: полезных, необходимых и просто приятных. Весенняя капель никому не испортила настроение, а, наоборот, подняла его.

Наверное, спортсмены решили не грустить, провозив зиму на лыжах!

Белозерова Юлия



Чемпионка России,  
финишера Елена Петрова (Санкт-Петербург)



Триумфаторы 1998 года. Тренер двукратного чемпиона мира  
Виктора Корчагина - Николай Кудряшов  
и старший тренер сборной России - Юрий Беломыслий



# 1998 NIKE WORLD MASTERS GAMES

9-15 АВГУСТА 1998  
ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН, США

Настоящая статья — программа и описание предлагаемой нами поездки по северо-западным штатам США и территории Канады. Эта поездка приурочена к IV Всемирным Играм Ветеранов, но при этом содержит в себе обширную программу и других мероприятий, интересных как для ориентировщиков всех возрастов, так и для неспортсменов.

Соревнования World Masters' Games (Всемирные Игры Ветеранов, ВИВ) были задуманы, как аналог Олимпийских Игр для спортсменов-ветеранов. Игры 1998 года — четвертые по счету и первые с тех пор, как международная компания Nike (Найке) получила право главного спонсора Игр. Ожидается, что в IV Играх примут участие около 25 000 человек. Игры проводятся раз в четыре года. Виды спорта, включенные в Игры, — те же, что и в программе "больших" Олимпийских Игр, за некоторыми исключениями. Одно из таких исключений — ориентирование, присутствующее в программе Игр с самого начала, с первых ВИВ в Австралии.

Ветеранские Игры 1998 года состоятся в Портленде, штат Орегон, на тихоокеанском побережье США. Данный выбор не удивителен: именно здесь находится штаб-квартира Найке. Игры открыты для всех желающих, подпадающих под определение ветерана в своем виде спорта: тысячи участников заполнят Портленд на протяжении двух недель Игр. Программа соревнований по ориентированию состоит из четырех стартов: 10-11 и 13-14 августа. Первый день будет носить характер разминочного старта, а второй назовет победителей на короткой дистанции; эти два дня пройдут в городских парках Портленда. Два последних дня определят призеров Игр на классической дистанции; они пройдут в предгорьях Каскадов в штате Вашингтон. Возрастные группы — те же, что и на Ветеранском Чемпионате Мира по ориентированию, от МЖ35 до МЖ90. Также будут предложены группы "B". На протяжении Игр участникам соревнований в любом виде спорта представляются возможности для бесплатного наблюдения соревнований в других видах программы и даже участия в них.

К сожалению, вопреки официальной позиции ИОФ, заявляющей о приложении всех мыслимых усилий для принятия ориентирования в ряды полноправных участников мирового олимпийского движения, функционеры ИОФ далеко не всегда используют великолепные возможности для развития популярности нашего спорта. Например, ИОФ в последние годы оплачивала труд трех административных работников, но не находила денег на принятие на работу офицера по пропаганде и связям со средствами массовой информации. Подобным промахом является и отсутствие ВИВ в календаре мероприятий ИОФ. Это отсутствие усугубляет в глазах североамериканских ориентировщиков подчеркнутую холодность в отношении ИОФ с Федерацией Ориентирования США (ЮСОФ).

Несмотря на это отсутствие, оргкомитет соревнований Игр по ориентированию уже получил многие десятки заявок, и в целом ожидается, что в программе по ориентированию примут участие 300—400 человек, большинство из них не из Северной Америки, а

из других англоговорящих стран и Европы. Российский контингент на недавнем Чемпионате Мира среди Ветеранов в Миннесоте был шестым по численности; хочется надеяться, что этот показатель будет улучшен в Портленде. Привлекательность поездки на ВИВ повышается для многих тем, что до и после Игр, в ходе весьма насыщенной программы, возможно участие в еще трех неделях почти непрерывных стартов. Календарь предлагаемой Вам поездки и расписание стартов даны на отдельном листе. Ниже я дам подробное описание этой программы.

Перелет между Москвой и Штатами намечен на беспосадочном рейсе Аэрофлота в Сиэтл. Этот очень удобный рейс позволяет вылет из Москвы и прилет в Сиэтл по пятницам, а возвращение — по понедельникам. В ходе программы намечены три вылета, 24-го, 31-го июля и 7-го августа; и два возвращения — 18-го и 25-го августа. Таким образом, возможны 6 сочетаний продолжительностью от одной до четырех недель; все шесть включают в себя Всемирные Игры. В силу этого расписания, Сиэтл, признанный экономической и культурной столицей северо-запада США, станет своеобразной "базой" нашей поездки. В окрестностях Сиэтла также пройдут некоторые из намеченных стартов.

Параллельно спортивной программе, Вашему вниманию предлагается чисто экскурсионная. На протяжении каждой из четырех недель тура, за исключением третьей недели Игр, часть группы будет принимать участие в соревнованиях, а часть — в поездках по крупнейшим городам США и Канады. Вы вполне можете выбрать для себя, в какой из двух программ Вы более заинтересованы. Таким образом, общее количество различных вариантов, из которых Вы можете выбирать, составляет 18.

Далее, для участвующих в "спортивных" неделях предлагаются два варианта размещения. Основной вариант, а также единственный вариант для "экскурсионных" недель — гостиницы и мотели эконом-класса с помещением 2 человек в двухместный номер с двумя кроватями. Во время "спортивных" недель не стесняйтесь простоты: могут существенно сэкономить, пользуясь палатками в кемпингах. Американский кемпинг всегда включает горячий душ и электричество, во многих случаях — купание в озере и рыбалку. Перемещение во все время поездки будет на арендованных 7-местных автомобилях-минивэнах, за исключением крупных городов с развитой системой общественного транспорта, где парковка автомобиля в центре города стоит довольно дорого. Передвижение между городами — на самолетах ведущих американских авиакомпаний. Оплата питания, бензина и проезда в общественном транспорте является ответственностью самих участников. Этой же ответственностью является оплата экскурсий, хотя все экскурсии будут заказаны, а на многих из них будут русскоговорящие гиды или переводчики.

Первая "спортивная" неделя начнется с прилета в Сиэтл и короткой экскурсии по нему. Сравнительно молодой, этот порт на заливе Пьюджет, основанный в XVIII веке российскими торговцами, был переименован в честь индейского вождя. Город стремительно вырос в 50-х годах нашего столетия за счет всемирно известной авиастроительной фирмы "Боинг". В 80-х годах рост продолжился благодаря не менее известной местной фирме "Майкрософт". Ныне быстро растущей и третьей по величине компанией города является сеть магазинчиков высокосортного кофе для гурманов "Старбакс". В Сиэтле менее заметны проблемы других,

более старых американских городов, — отсутствуют "карманы" бедности и запущенности, менее остра расовая напряженность. Город также известен своей хмурым погодой — разброс температур в ходе года составляет от 5° С до 20° С, а солнечный свет его обитателям практически неведом.

Наиболее ярким впечатлением, увозимым из Сиэттла, многие считают визит на завод фирмы "Боинг". В огромном здании в пригороде Сиэттла происходит сборка "Боингов-747" и "-777"; в ходе двухчасовой экскурсии группам рассказывают много интересных фактов, знакомят с историей компании. К сожалению, экскурсия эта возможна только по рабочим дням, так что ее мы спланировали на третью неделю. Сразу же после приезда, в первую неделю, мы осмотрим другие достопримечательности. В их число входит подъем на знаменитую "космическую иглу", башню высотой 185 метров, напоминающую формой летающую тарелку.

В субботу 25 июля состоится первый старт - Чемпионат Канады по спортивному ориентированию. Чемпионат (на классических дистанциях) проводится в два дня и открыт для всех желающих; ветеранам предлагаются "сжатые" возрастные группы, МЖ35-44, МЖ45-54 и МЖ55+. Чемпионат, как и остальные старты недели, состоится вблизи маленького города Кэмплупс (провинция Британская Колумбия). Этот город с населением 70 тысяч жителей находится в 500 км от Сиэттла. Климат в районе соревнований — полусухой; местность изобилует открытыми участками. Высота районов соревнований — от 800 до 1500 метров.

27 июля состоится Чемпионат Канады в спринте, а 28 июля — в эстафетах. После этого — 3 дня, свободных от бега. Несомненно, интерес вызовет экскурсия в Ванкувер. Этот город — третий по величине в Канаде. Облик города во многом сформировала иммиграция из различных азиатских стран. Экскурсия по городу поможет почувствовать разницу между образом жизни в Канаде и США.

Для любителей природы будет организован выезд в один из национальных парков Канады. Скорее всего, это будет Ледниковый Парк в Британской Колумбии. В парке возможно увидеть ледники на разных стадиях их формирования.

В эту же неделю участникам экскурсионной группы предстоит весьма разнообразная программа. После экскурсий по Сиэттлу — вылет в Лас-Вегас. Это — мировая столица игрового бизнеса. Автоматы - "однорукие бандиты" начинаются в аэропорту и не минуют ни одной гостиницы. Мы посетим одно из популярных ночных шоу; в остальное время участники будут предоставлены сами себе, и хочется надеяться, что они не растрачат за это время всю имеющуюся наличность. Гостиничные номера в Вегасе безумно дешевые, гостиницы субсидируются выручкой от игровых автоматов. По этой же причине очень дешево палятки в барах. Из-за высокой конкуренции в этом бизнесе многие казино вынуждены повышать процент выигрышей, выплачиваемый игрокам; так, например, типичный "бандит" на скармливаемые ему 100 жетонов в среднем отдаст назад игроку 85-90.

Из Лас-Вегаса группа выедет на автомобилях в Большой Каньон. Экскурсия по Каньону задумана серьезная, со спуском в Каньон, ночевкой и подъемом наверх. После Каньона группа сдаст автомобили в Лас-Вегасе и вылетит в Лос-Анджелес.

Лос-Анджелес — второй по величине город в США, население с пригородами превышает 20 миллионов. Заланированные экскурсии по Лос-Анджелесу включают поездку в Голливуд и посещение музеев различных

киностудий. Мы проедем по фешенебельным районам, где жили и живут знаменитости.

После Лос-Анджелеса вылет в Сан-Франциско. Помимо того, что Сан-Франциско — признанный культурный центр, на юге от города находится знаменитая Кремниевая (Силиконовая) Долина, комплекс городков, в которых находятся больше половины технологических компаний США. Сам Сан-Франциско во многом сохранил облик начала XX века. Ночная жизнь города необыкновенно красочна. Мы обязательно прогуляемся по мосту Голден-Гейт, одному из самых больших висячих мостов в мире.

Эта группа возвратится в Сиэтл в пятницу, 31 июля. Те из ее членов, кто бы хотел провести следующую неделю, занимаясь ориентированием (по абсолютно уникальной программе), направятся на автомобилях в Кэмплупс вместе с новой партией из Москвы. Те же, кто бы и далее продолжал участие в турах, отправятся в Ванкувер (см. ниже).

Вторая неделя соревнований начнется в субботу, 1 августа, вблизи Кэмплупса с Чемпионата Северной Америки (на классических дистанциях). Теперь придется соревноваться не только с лучшими канадцами, но и со спортсменами США, завоевавшими на недавнем Чемпионате Мира среди ветеранов 2 золотых и одну серебряную медали. Чемпионат Северной Америки опять-таки открыт для всех желающих.

После дня отдыха, 4 августа — соревнования, о которых хотелось бы рассказать поподробнее. Этот старт, возможно, явится главным магнитом для спортсменов из Британии, Австралии и Новой Зеландии; именно он, а не Всемирные Игры, соберет наибольшее количество участников, организаторы ожидают 400—500 человек. Называются соревнования Чемпионат Мира по Рогейну.

Рогейн — вид спорта, очень похожий на ориентирование по выбору. Главное отличие — нахождение 40—60 контрольных пунктов отводится 24 часа, а участники делятся на группы от 2 до 4 человек. Пункты обычно разбросаны по площади 150—250 кв. км. Каждому из пунктов соответствует свое количество очков. Количество и сложность пунктов таковы, что только одна или две лучшие команды из числа участников будут в состоянии найти все пункты, да и то если они грамотно спланируют порядок их прохождения, разумно распределят свои силы на протяжении 24 часов и не сделают ошибок в районе КП. Карта обычно используется топографическая, масштаба от 1:24 000 до 1:50 000, хотя в последнее время стало популярным переводить топокарты в OCAD или другой программный пакет и переиздавать их в обычных символах, используемых в картах для ориентирования. При этом работа по исправлению и дополнению неточностей топокарт обычно проводится минимальная; в лучшем случае будут нанесены новые дороги и немного подправлены районы КП. Соответственно и сложность КП — не та, что на обычной дистанции по ориентированию. Однако надо заметить, что точность североамериканских топокарт, доступных в масштабе 1:24 000 почти на любой район страны, довольно приличная и сравнима с уровнем советских "секретных" карт аналогичного масштаба.

Старт и финиш рогейна находятся в центре района карты. На финише в течение 24 часов предлагается горячая пища (стоимость входит в стартовый взнос). Команды вольны возвращаться на финиш столько раз, сколько им вздумается, а также нести с собой любое снаряжение, за исключением альтиметров, GPS и т. п. На дистанции обычно есть 5—10 пунктов, на которых

находятся истерны с водой. Рогейн как вид спорта зародился в 60-х годах в Австралии. Сейчас Ассоциация Рогейна Австралии работает отдельно от Федерации Ориентирования. Рогейн популярен у жителей вышеупомянутых англоязычных стран, а также США и Канады. Во Франции и Швейцарии регулярно проводятся "горные марафоны" по очень схожим правилам. Настоящий Чемпионат Мира — четвертый по счету; идет разговор о создании Международной Федерации (при том, что ИОФ, как всегда, "хлопает ушами"). В нашей же стране в силу организационных сложностей, а главное, отсутствия открытого доступа к уже имеющимся точным картам нужного масштаба попытки провести рогейн ни к чему до сих пор не привели.

В день после завершения рогейна тем, у кого будет желание что-то еще делать, предлагается другое уникальное мероприятие — вылет на один день соревнований в канадскую территорию Юкон. Через эту территорию в начале нашего века пролегал путь золотискателей. В городе Уайтхорсе мы осмотрим места, связанные с историей "золотой лихорадки".

Завершится эта неделя возвращением в Сиэтл для участия в Чемпионате США. В субботу 8 августа — классическая дистанция, а в воскресенье 9-го — эстафета. Местность в Каскадных горах очень хорошо пробегаемая, лес хвойный, скал мало. Эстафета Чемпионата проходит по клубному зачету; в смешанной мужской и женской команде необходимо наличие ветеранов или юниоров.

Параллельно же вторая группа совершит обзорный тур по крупнейшим городам США и Канады. Начнется тур с вылета в Ванкувер. После Ванкувера — перелет через всю Канаду в Торонто. После экскурсий по Торонто группа выедет на автомобилях на Ниагарский водопад. У участников будет возможность пройтись вдоль всего водопада, пересекая границу между Канадой и США.

Продолжение поездки приведет в Нью-Йорк. Жить группа будет в Ньюарке, в 15 минутах езды на поезде от центра Манхэттена. Как жаль, что многие коммерческие туры по США ограничиваются этим городом и, может быть, Вашингтоном. Каменные джунгли Нью-Йорка — впечатление запоминающееся; однако, по одному визиту в это место нельзя делать впечатление о всей стране. Богатство магазинов Пятая Авеню и муравейник Уолл-Стрит контрастируют с грязью и запущенностью улиц, населенных в наши дни в основном испаноязычными эмигрантами. Город — ворота Америки стал также ее отстойником, вмещая в себя тех кто не смог найти свое место в американском обществе. Образец подобного — известный район Брайтон-Бич, жалкая попытка отгородиться от американской языковой среды и американской субкультуры. Мы, конечно же, пройдем "связаловку" — статую Свободы, остров Эллис, Уолл-Стрит и Рокфеллер-Центр. Впечатления эти, однако, будут у наших участников только частью большого круга, и хочется верить, что они будут сбалансированы воспоминаниями о природе и городках "нормальной Америки".

В Вашингтон группа поедет на скоростном поезде. Столице США будет отведено два дня, мы увидим Белый Дом, здание Конгресса, штаб-квартиру ФБР, комплекс музеев Смитсоуна. Мы будем жить рядом со станцией Вашингтонской подземки. В один из дней мы совершим выездную экскурсию в музей-парк Геттисбург, где воссоздан быт времен Гражданской Войны 1861-1865 годов. На прямом трансконтинентальном рейсе группа возвратится назад, в Сиэтл.

В Сиэтле обе группы объединятся и полетят в

Портленд, на Игры Ветеранов. В Портленде мы будем также пользоваться арендованными автомобилями. Возможности размещения в кемпинге на время Игр нет. Желающим будет оказана всяческая помощь для приобретения билетов на соревнования по другим видам спорта.

В день отдыха Игр я рекомендую всем принять участие в однодневном походе на гору Святой Елены (Сент-Хеленс). Эта гора — вулкан, летом 1982 года взорвавшийся и отправивший в земную атмосферу десятки тысяч кубометров породы. Восхождение на вулкан занимает 3—4 часа и под силу любому здоровому человеку; окружающие виды при подъеме меняются от зеленых лесов до хаоса поваленных бревен, а затем камней и разливов лавы. Если позволит погода, то с острого обрыва кратера (шириной не более человеческой ступни) видно его трехкилометровое жерло с вулканическим озером.

После Игр — обещанный тур по "Бойнгу", а затем группа разделится. Часть — назад в Москву; часть ее, в особенности уже насытившиеся ориентированием, отправится в обзорную недельную поездку по США по программе, описанной выше (той же, что и программа на вторую неделю). Единственное отличие "развлекательной" программы четвертой недели от второй — то, что по окончании недели группа вылетит в Москву непосредственно из Вашингтона. Фанаты же ориентирования направятся в штат Вайоминг на главную ежегодную летнюю многодневку США, соревнования "Роки Маунтин 1000", которые пройдут с 15 по 23 августа.

Название соревнований, проводящихся с 1993 года в Скалистых горах (Роки Маунтинс), отражает тот факт, что количество дней в них все время росло; в некоторые годы на некоторые из дней приходилось по два старта! В некоторый момент организаторы обились со счета и решили называть свои соревнования тысячедневкой. По другой версии, 1000 — это число в двоичной системе. Как бы ни истолковалось название, можно быть уверенным в одном — с организаторами этих соревнований не соскучишься. Они постоянно вводят в программу старты по различным схемам, так что в этом году, помимо двух или трех дней "обычного" ориентирования на классической дистанции, участники побегут общий старт, гандикап, эстафету, удлинненную дистанцию, спринт в два этапа с гандикапом и ночной старт. Об одном старте, не входящем в официальную программу, нужно сказать особо; его организаторы без лишней скромности именуют этот старт "Чемпионатом Мира по Пивному Ориентированию". После каждой петли участнику предлагается 500 мл продукта местной пивоварни. В прошлом году петель было три.

Поездка в Вайоминг проявет на автомобилях. По дороге или же в день отдыха надо непременно посетить знаменитый Йеллоустонский Национальный Парк. Помимо образцов уникальной американской природы (кстати, на Североамериканском континенте растет более 300 видов деревьев, в то время как во всей Европе — около 60), впечатление на всю жизнь оставит Долина Гейзеров, где гейзер под названием Старый Верный Друг извергает потоки пара и кипятка в соответствии со строгим расписанием, написанным самой природой.

Вот и все — мне очень хочется надеяться, что эта статья вызовет у Вас интерес, и увидимся в Сиэтле!

Владимир Гусятников  
Администратор Национальной Сборной США  
по летнему ориентированию

1998 NIKE WORLD MASTERS GAMES (Portland, Oregon USA)

Вариант 1 (соревновательный)

Вариант 2 (развлекательный)

24 июля, пт	Вылет из Москвы в Сиэтл. Выезд в Камлуус (провинция Британская Колумбия). Гостиница в Камлуусе.	Вылет из Москвы в Сиэтл. Гостиница в Сиэтле.
25 июля, сб.	Чемпионат Канады, 1-й день (класс. дист.)	Экскурсия по Сиэтлу.
26 июля, вс.	Чемпионат Канады, 2-й день (класс. дист.)	Вылет в Лас-Вегас. Казино и гостиница в Лас-Вегасе
27 июля, пн.	Чемпионат Канады на коротких дистанциях	Казино, представления в Лас-Вегасе.
28 июля, вт.	Чемпионат Канады по эстафетам	Выезд на Большой Каньон. Начало пешей экскурсии по Каньону.
29 июля, ср.	День отдыха	Окончание экскурсии по Каньону. Выезд в Лас-Вегас, вылет в Лос-Анджелес. Гостиница в Лос-Анджелесе.
30 июля, чт.	Автомобильная экскурсия в один из национальных парков Канады.	Экскурсия по Лос-Анджелесу, Голливуду. Вылет в Сан-Франциско. Гостиница в Сан-Франциско.
31 июля, пт.	Окончание экскурсии по национальному парку, возвращение в Камлуус/Сиэтл.	Экскурсия по Сан-Франциско. Вылет в Сиэтл.

Для присоединяющихся участников, вылетающих из Москвы 31 июля:

Прилет в Сиэтл, выезд в Камлуус

Прилет в Сиэтл, гостиница.

1 авг., сб.	Чемпионат Сев.Америки, 1-й день - класс.дист.	Выезд в Ванкувер. Экскурсия по Ванкуверу. Гостиница в Ванкувере.
2 авг., вс.	Чемпионат Сев.Америки, 2-й день - класс.дист.	Вылет в Торонто. Гостиница в Торонто.
3 авг., пн.	День отдыха	Экскурсия по Торонто. Выезд на Ниагарский водопад. Гостиница в Буффало
4 авг., вт.	Чемпионат Мира по рогею (24-часовому непрерывному ориентированию)	Выезд в Нью-Йорк. Гостиница в Нью-Арке
5 авг., ср.	Чемпионат Мира по рогею. Для желающих: вылет в Уэатхорс (провинция Юкон).	Экскурсия по Нью-Йорку
6 авг., чт.	На Юконе: Чемпионат Юкона. Остальным: день отдыха.	Экскурсия по Нью-Йорку
7 авг., пт.	Выезд/вылет в Сиэтл. Осмотр завода "Бониг"	Выезд в Вашингтон. Экскурсия по Вашингтону. Гостиница в пригороде Вашингтона.

Для присоединяющихся участников, вылетающих из Москвы 7 августа:

Прилет в Сиэтл, выезд в Камлуус

Прилет в Сиэтл, гостиница.

8 авг., сб.	Чемпионат США на класс. дист.	Экскурсия по Вашингтону. Выездная экскурсия в Геттисбург.
9 авг., вс.	Чемпионат США по эстафетам. Вылет в Портленд. Гостиница в Портленде.	Вылет в Портленд. Гостиница в Портленде.
10 авг., пн.	Олимпийские Игры Среди Ветеранов. Гостиница в Портленде.	
11 авг., вт.	Олимпийские Игры Среди Ветеранов.	
12 авг., ср.	Экскурсия на вулкан Св. Елены.	
13 авг., чт.	Олимпийские Игры Среди Ветеранов.	
14 авг., пт.	Олимпийские Игры Среди Ветеранов. Для возвращающихся: вылет из Портленда в Москву. Для остальных: выезд в Шайенн (штат Вайоминг). Гостиница в Шайенне).	Выезд в Сиэтл (для желающих осмотреть завод "Бониг" выезд 13 авг.) Осмотр завода "Бониг". Гостиница в Сиэтле.
15 авг., сб.	Соревнования "Роки Маунтин 1000", 1-й день - общий старт	Вылет в Ванкувер. Экскурсия по городу. Гостиница в Ванкувере.
16 авг., вс.	Соревнования "Роки Маунтин 1000", 2-й день - короткая дист.	Вылет в Торонто. Гостиница в Торонто.
17 авг., пн.	3-й день - класс. дист.	Экскурсия по Торонто. Выезд на Ниагарский водопад. Осмотр водопада. Гостиница в Буффало.
18 авг., вт.	4-й день - класс. дист.	Выезд в Нью-Йорк. Гостиница в Нью-Арке.
19 авг., ср.	5-й день - удлинн. дист.	Экскурсия по Нью-Йорку.
20 авг., чт.	День отдыха - выезд в Йеллоустонский национальный парк.	Экскурсия по Нью-Йорку.
21 авг., пт.	Соревнования "Роки Маунтин 1000", 6-й день - класс. дист.	Выезд в Вашингтон. Экскурсия по Вашингтону. Гостиница в пригороде Вашингтона.
22 авг., сб.	7-й день - эстафета	Экскурсия по Вашингтону. Выездная экскурсия в Геттисбург
23 авг., вс.	8-й день - гандикап. Выезд в Сиэтл. Гостиница в Сиэтле.	Вылет в Сиэтл. Гостиница в Сиэтле.
24 авг., пн.	Шопинг в Сиэтле. Вылет из Сиэтла в Москву.	Шопинг в Сиэтле. Вылет из Сиэтла в Москву.

Стоимость поездки складывается из 2 составляющих: А+В:

А. Расходы на визу, трансатлантический авиабилет туда и обратно, авиаперевозки, организационные расходы, расходы на сопровождение и комиссионные - 950 \$

В. Расходы по пребыванию в США: проживание в отеле или кемпинге, аренда автомобиля, внутренние перелеты по США и Канаде, стартовые взносы:

Е	Соревновательный вариант	Гостиница (в зависимости от ст. размещения)	Государственные налоги	\$
1-я неделя	Сиэтл, Камлуус, Калгари - 6 стартов	600/ 400/ -100	Сиэтл, Лас-Вегас, Большой Каньон, Лос-Анджелес, Сан-Франциско	600
2-я неделя	Камлуус, Сиэтл, РогеЯн + 2 старта	600/ 400/ -100	Ванкувер, Торонто, Ниагарский водопад, Нью-Йорк, Вашингтон	1050
	Поездка на Юкон (3 старта)	дополнительно: 450/ 400/ -20	--	
3-я неделя	Портленд, Сиэтл, Олимп. Игры ср. вет. - 4 старта	750/ 750/ -200	--	550
4-я неделя	Денвер, Шайенн, Йеллоустон - 8 стартов	600/ 400/ -100	Ванкувер, Торонто, Ниагарский водопад, Нью-Йорк, Вашингтон	1050

А+В: 1 неделя: от 1250 \$ до 1700 \$;  
2 недели: от 1550 \$ до 2300 \$;  
3 недели: от 2100 \$ до 2900 \$;  
4 недели: от 2400 \$ до 3500 \$.

Дополнительная информация и заявки по тел./факс: (095)-357 24 97 или по адресу: 109235 Москва, Батюнинская, 12 - 4.

## ПРОГРАММА ПОЕЗДКИ ПО СЛОВАКИИ

с участием в соревнованиях по спортивному ориентированию КУБОК СЛОВАКИИ - 98 26 мая - 8 июня 1998 года

Клуб спортивного ориентирования «МЫСЛЬ» организует поездку на автобусах в Словакию с участием в соревнованиях «Кубок Словакии - 98». Если вы желаете совершить интересное путешествие с участием в международных соревнованиях, мы приглашаем сделать это вместе с нами.

Соревнования «Кубок Словакии» проводятся 30-31 мая в восточной части страны в окрестностях г. Спишка-Нова-Вес, рядом с уникальным природным заповедником «Словацкий Рай». В 40 км от центра соревнований находятся Высокие Татры с большим количеством старинных замков, уникальных уголков природы и красивых вершин, на которые можно подняться с помощью канатных дорог.

В Словакию мы планируем ехать через г. Ужгород, куда прибудем 28 мая на поезде № 9. Дальнейший путь до города Спишка-Нова-Вес – на арендованном автобусе (около 200 км). Три дня мы будем участвовать в соревнованиях и еще 5 дней посвятим экскурсиям и пешеходным прогулкам по Высоким Татрам и Словацкому раю. 6 июня мы вернемся в г. Ужгород и на поезде возвратимся в Москву. Проживание на соревнованиях в школе на кроватях (\$4 в день) или на полу в школе (\$2 в день), питание участники организуют самостоятельно, с использованием своих электрических и газовых плит. Продукты в Словакии не дороже, чем в Москве. Можно обедать в кафе или ресторане. Разведение костров и использование примусов запрещено.

### План поездки

- 26 мая 21.46 Отъезд из Москвы на поезде № 9 Москва-Ужгород
- 28 мая 7.30 Прибытие в г. Ужгород, посадка в автобус, пересечение границы.  
Прибытие в г. Спишка Нова-Вес, размещение.
- 29 мая Тренировочный старт.
- 30 мая 1-й день соревнований. Классическая дистанция.
- 31 мая 2-й день соревнований. Спринт.
- 1-5 июня Экскурсии по Высоким Татрам и Словацкому Раю.
- 6 июня Отъезд, пересечение границы, посадка на поезд Ужгород-Москва.
- 8 июня прибытие в Москву.

### Стоимость поездки

Общая стоимость поездки равна \$ 130, плюс дорога Москва - Ужгород и обратно.

### Скидки

1. Для детей до 10 лет - \$ 40,
2. Для руководителей групп больше 15 человек - \$ 50, больше 20 человек - \$ 75.

Дополнительную информацию Вы можете получить по тел./факсу: (095) 163-33-41,  
Десинова Ирина Александровна.

## КЛУБ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ «МАЛАХИТ»

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

16.06 - 01.07 - 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	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.	\$476 (с питанием и стартовым взносом)
29.06 - 07.07 - Официальный чемпионат мира среди ветеранов по спортивному ориентированию, г. Новый Бор - Чешская Республика	29.06 - Отъезд из Москвы поездом в Тересполь. 31.06 - Посадка на автобус, переезд Тересполь - Новый Бор, размещение. 01-05.07 - Участие в чемпионате мира среди ветеранов. В день отъезда - экскурсия. 06.07 - Отъезд из Нового Бора в Тересполь, посадка на поезд в Москву. 07.07 Прибытие в Москву.	\$283 + \$32 экскурсия, без питания
17.07 - 27.07 - Путешествие по Финляндии и Швеции с участием в крупнейших соревнованиях мира - 5-дневке "O'RINGEN-98", г. Евле - Швеция	17.07 - Отъезд поездом Москва - С.Петербург в 21.40. 18.07 - Прибытие в С.Петербург, посадка на автобус, переезд в Хельсинки, посадка на паром. 19.07 - Прибытие в Стокгольм, экскурсия, переезд в Евле, 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.	\$392 + стартовый взнос (от \$30 до \$116), без питания

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

# С У Е Т А

Суетный - напрасный, тщетный, пустой, безумный, временный, относящийся к жизни земной и страстям человека.

Пртпа - духовный, разумный, относящийся к духу, к вечной жизни.

Суета - пустота или ничтожность, беспомощность, помялов, стремлений и дел людских.

Пословицы: Не добра суета, а добр распорядок.

Не суетись, засуетишься, все наизуворот сделаешь, олумайся, да делай ровно.

В. Давь

Возбуждение - эмоциональное состояние, способствующее и сопутствующее мобилизации физических (привитанных силовых) возможностей.

Воодушевление - эмоциональное целенаправленное состояние готовности к интеллектуальным действиям, координирующим и дозирующим реализацию физических возможностей.

Вдохновение - высокое состояние творческой активности талантливого человека. Возможно в случае глубокого и досконального постижения вещи деятельности. Постигание же достигается длительной целенаправленной работой.

Возможение - дар Божий. В разной (видимо) степени заложен у всех. Но проявляется (видимо) только у тех, кто сумеет пройти путь постижения.

Всем ориентировщикам знакомо слово "суета". По крайней мере, трудно найти того, кто бы его не употреблял. А фразы: "Ну что ты суетишься?" достойна места в подборке крылатых. Причем, слова с этим корнем "популярны" не только в ориентировании.

Все знают, что суетиться плохо. Ничего хорошего из этого не выходит. Даже наоборот. Но далеко не все могут похвастаться, что никогда не находились в таком неудобном состоянии. Более того, кто-то сумеет превратиться, что довольно часто бывает такти. Недоволен таким поведением, но не всегда способен преодолеть суету.

Явление, конечно же, из области психологии. Я не являюсь психологом де-юре, но, как любой тренер, обязан быть им де-факто.

Факты проявления суеты (как правило, с негативными последствиями) заставляют задуматься об этом явлении: о причинах и формах проявления. Мое понимание суеты (как и многих других явлений) складывалось постепенно, по мере накопления и осмысливания примеров данного явления. Сейчас в глубине подсознания находится пласт моего отношения к проблеме. Я постараюсь докопаться до пласта и разобрать его на уровне сознания. Такие желания возникли у меня и раньше, но оставались до поры до времени в очереди.

Как правило, темы по очереди всплывают не по какой-то хронологической причине - "ну вот, и время пришло". Они обостряются по необходимости - по надобности решения практических назревших проблем тренерской деятельности. Иногда эти проблемы бывают как бы общими, для всех. Но чаще обострение в моем сознании вызвано проблемами одного ориентировщика. Осмысливая их, ища причины и пытаясь как-то классифицировать, т.е. привнести к общей Системе, несколько разрабатываешь очередной пласт бесконечной философии Ориентирования.

В общем виде затем выдаешь этот пласт всем своим спортсменам, а каждый из них уже далее "лохатит" его, исходя из своих убеждений и своего мастерства.

Обычно сразу знаешь, чем проблема заставит ломать голову. Но не всегда. В частности, проблемы суеты "гтели" в сознании давно и "реалогически" незаметно сразу было от какого ветерка. И только в процессе разработки в "двур" покал - что проблемам пытаюсь решить. В дальнейшем же, разрабатывая пласт шире и глубже, я стал цеплять проблемы и других спортсменов. Некоторые из этих проблем "двур" обострились только сейчас, оставаясь ранее в тени.

В каком виде проявляется некое психическое состояние, называемое суетой? В виде заочных движений (как физических, так и движений мысли), в основном неуправляемых на сознании, но подсознательных. А определяются эти движения реакциями гадательного характера,

основанными на непосредственной осознанной восприятии реальной (текущей) ситуации. Происходит это в стрессовых ситуациях, обычно - во временной неопределенности. (В данном случае, неопределенность - это в большей степени не объективный недостаток времени, а психологическое состояние ориентировщика, созданное им самим).

Если говорить о суете в ориентировании (а именно это нам и интересно), то она проявляется, когда спортсмен по какой-либо причине сильно возбужден, и.б. даже перевозбужден физически и, самое главное, психически. И ему сейчас предстоит принять решения, определяющие дальнейшие действия.

Некоторые этапы заложены фундамента суеты.

Внутренняя спортивная страсть. Вытекающее из нее эмоциональное соревновательное возбуждение.

Задача: пробежать дистанцию за возможно меньшее время, а значит, нужно все делать быстро.

Предстартовое ожидание, внутренняя страстная "взвратка пружины" на фоне эмоционального возбуждения, приоткрыто вытекающего из честолюбивого желания выиграть.

Наличие потенциальных возможностей делать (бежать) быстро.

Уверенность, что этих возможностей вполне достаточно, чтобы делать (бежать) очень быстро. (При низком представлении, что результат определяется в большей степени быстротой, а не качеством действий).

Понимание (на самом деле - заблуждение), что делать надо очень быстро, т.е. 1) другие тоже будут стараться. 2) неизбежны различные потери времени, которые хоть как-то компенсировать можно будет лишь.

увеличением интенсивности действия (быстротой).

Сомнения в возможности все сделать правильно, боясь ошибиться, лишь увеличивают возбуждение.

Эмоциональное возбуждение хорошо, когда надо быстро выполнить определенную физическую работу (тяжелую, но немассовую). Оно способствует максимальной реализации потенциальных физических возможностей.

Торазно лучше, когда требуется выполнить более сложную работу. Тогда быстро, но вполне точно. Результат (быстрота) будет определяться не столько напряжением, а координацией движений и дозировкой усилий (при наличии, конечно же, необходимого физического потенциала).

Здесь уже нужно умение координированно (а это значит - в определенной порядке) выполнять сложную систему разнообразных действий (а это значит, что усилия должны быть разными по своей сути и дозированы по интенсивности). Причем, опять таки, хорошо бы выполнять быстро.

Как в этом случае влияет возбуждение? Еще раз - оно хорошо помогает, когда приходится вытаскивать из грязи застрявшую машину. Интенсивно возбуждаясь вскалывая "Эх, ухем!", вдохнув широкой грудью и вытаращив глаза, мы максимально реализуем свои физические возможности. Т.е. сделать это без возбуждения невозможно. Без него, валяется, словно пробовать а/а дистанция. Нельзя ведь все это делать тихо, вежливо.

Помогает ли возбуждение координировать и дозировать? Наверное, нет. Но можно ли выполнять на соревнованиях сложные системы действий (т.е. надо координировать и дозировать) тихо, вежливо? Наверное, нет.

Нужно также возбуждение, которое стимулировало бы быстрое и правильное (быстрое, а вернее - сосредоточенное, четкое) выполнение точных систем. Такое возбуждение я назвал бы воодушевлением или, и.б. вдохновением.

Воодушевление не ассоциируется с вальсом, небодрым состоянием. Оно ассоциируется с возвышенностью. Т.е. должна быть высокая цель. Но не только. Обязательно, просто органично вместе с высокой целью должно быть ощущение необходимости выполнения для достижения ее очень сложной работы. А это под силу лишь спортсмену с высоким мастерством, понимавшему, что реализация последней будет проходить очень сосредоточенно и потому трудно. Такая реализация не может проходить тихо, вежливо. Для нее необходимо возмущенное воодушевление.

Сложность и трудность заключается в дозировке и координировании всех усилий: как физических, так и умственных.

Если отсутствует мастерство, необходимое для выполнения сложных задач и соответствующее высоким целям, то никогда не будет, опять таки -

соответствующего воодушевления. Хотя осознание необходимости большого комплекса (сложной системы) действий останется. При отсутствии необходимого мастерства, т.е. при отсутствии парабатарного умения и, значит, повышении - сколько, чего и как нужно координировать и дозировать, но при наличии огромного желания достичь цели, возбуждение (интенсивно оно, а не воодушевление) неминуемо толкает спортсмена на словесный напор (сп-то много), с помощью которого он пытается ускорить процесс.

Когда же сложность процесса не позволит это гладко сделать, словесный напор переходит в суету - быстрые, разнообразно-хаотические (не организованные) движения (как физические, так и умственные), имитирующие по некоторым внешним параметрам координирующие и дозирующие действия, но совершенно не соответствующие внутреннему содержанию последних.

(Сейчас следует еще раз прочитать определения возбуждения, воодушевления и вдохновения на стр. 1).

Эмоциональное возбуждение, страсть порождает желания и действия, как правило не вписывающиеся в планы и ход логически-последовательной деятельности.

Суета может возникнуть, когда ориентировщик пытается восстановить свое местонахождение в карте, а значит, и определить направление последующего движения. Восстановление же может не проходить по ряду причин, главная из которых состоит в том, что предшествующая деятельность определялась словесным напором, а не была сбалансированной и логически-последовательно реализованной. А самое главное - из такой предшествующей деятельности (словесный напор) не будет логически-последовательно вытекать осознание настоящего местонахождения.

В промежуточные от напряженной работы периоды действия ориентировщика (как умственные, так и физические) могут определяться поверхностным обоснованием. Подогреваемые страстным желанием высокого результата, они становятся такими, которые удачно, как мне кажется, можно назвать "словесным напором".

В моменты несложные, а такими они будут до тех пор, пока качества поверхностной работы хватает для выполнения поставленных текущих задач, словесный напор дает хорошие результаты. Все делается правильно (с точки зрения данного ориентировщика) и быстро.

Словесный напор, а главным образом - сопутствующий ему ритм восприятия, осмысления, принятия решений, характера физического бега может (и часто будет) определять характер и ритм действий и после момента осознания необходимости переключения.

А момент этот возникает, когда качества поверхностной работы не хватает для выполнения очередной (как правило - более сложной) текущей задачи. (На практике это - выход на КП, уход с КП, сложный вышестоящий участок перегона). Вот тут-то и произойдет воплощение словесного напора в суету. И чем сильнее словесный напор (т.е. сильнее будет сопутствующий, а вернее даже - определяющий его, ритм поверхностной работы), тем в большей хаос суеты (при наличии "благоприятных" внешних условий) он может воплотиться.

Страстное эмоциональное желание высокого результата (возбуждение) будет являться фундаментом состояния катастрофичности. Ранее оно выдохнется в словесный напор. Чуть позже может обратиться в суету.

Действия ориентировщика на дистанции могут развиваться по двум основным сценариям (в жизни будет много промежуточных вариантов). Все делается логически-последовательно. Все правильно прогнозируется, планируется и реализуется. Передвижение стремительное. Места для суеты нет.

Ориентирование равно-эпизодическое. Довольно часто (на самом деле часто и длительность большого значения не имеет) высокотемповый бег с минимальным элементом ориентирования чередуется с медленным передвижением (или с остановками) на фоне мучительных размышлений-гаданий.

Нередко теоретики Ориентирования называют составившие такого ориентирования (равно-эпизодического) грубым и точным ориентированием. Я же и то и другое называю исторически неправильным ориентированием.

И, конечно же, в некоторых местах утрирую, намеренно выписывая негативные последствия (для акцентирования внимания). В реальности многое происходит гораздо мягче, так бы по промежуточным (сместившим) сценариям. И уж тем более, нет таких ориентировщиков, которые все делают неправильно, и нет других, которые все делают правильно.

Практически у всех ориентировщиков бывают отрезки неправильного ориентирования. В моменты неправильного ориентирования при определенных обстоятельствах может возникнуть размысливание смысла суеты. Задачей данной моей работы не является выделение и исследование неправильных (с моей точки зрения) методов ориентирования. Задача - исследование моментов зарождения, возникновения и протекания суеты.

Словесный напор и суета - две характеристики состояния на дистанции - ориентировщика, по природе или нежеланию не ориентировавшегося логически-последовательно. Но страстно желающего показать очень высокий результат на соревнованиях и потоку, как правило, возбужденного. Состояние словесного напора и состояние суеты весьма родственны - они имеют один психологический корень. Ориентировщик довольно легко переходит (перетекает как ртутный Терминатор) из одного состояния в другое в зависимости от внешних обстоятельств (сложность ситуации) и внутренних побуждений.

Рассмотрим ютты поведения ориентировщика в интересующих нас основных характерных случаях.

- 1) Ориентировщик проясняет участок перегона.
- 2) Ориентировщик на перегоне пытается прижаться.
- 3) Ориентировщик осуществляет непростой выход на КП.
- 4) Ориентировщик уходит с КП.

Спалается искусственное "молоко". Независимо даже - полное или с крупинками. Присутствует нежелание (или неумение) планомерно, логически-последовательно работать (при наличии страстного стремления к высокому результату и высоким физическим кондициям). Основную суть бега составляет словесный напор.

Словесный напор от стремительного бега отличается очень сильно (признавательно), но в первую очередь отсутствием планирования конкретной картографической линии (подборкой пути в карте) и, как следствие этого, отсутствием конкретного (на местности) направления движения в полное осуждение. (Азимутальная линия, прорывающая лес на глубину взгляда - частный случай такого направления).

В результате ориентирования чаще стоит перед выбором решения - как правильно преодолеть локальное препятствие: или с какой стороны обжать его, или и в. прозонить. В данном случае определение дальнейшего направления бега будет представлять из себя выбор наиболее приемлемого прогнать в пустую сторону. Как правило такое спонтанное решение будет приниматься без четкого осознания последствий (а их можно было видеть заранее в процессе предварительного картографического планирования). И чаще создание ориентировщика, не исполняющего и не озадаченного конкретно локальной определенной работой, но подстегиваемое эмоциями будет (в некоторых нетривиальных ситуациях) в неопределенности дергаться "туда-сюда". Он не знает "туда" лучше или "туда". Но хочется - куда лучше. Напряжение - гадание - микростресс. А это уже может повлечь за собой и физическое дерганье - т.е. классическую физическую суету.

На простом участке перегона, где отсутствует необходимость принятия решений, эмоциональное напряжение (вытекающее из страстного желания спалить быстрее) может снижаться (а скорее - на время отойти) словесным напором (вообще - туда вперед бежать надо, а там - разберемся), а точнее - высоконтентивной физической деятельностью. Голове становится легче - она в этот момент не косячит в раздумьях. Физически подготовленному ориентировщику комфортно находиться в состоянии словесного напора.

Так вообще гораздо легче идти за курдюком первого барана, чем самой определять направление. Но ориентировщик конечно же, не овца. Он - высоконтентивное существо, способное прогнозировать и предвидеть. В данном случае, если не сознательно, то подсознательно точно, он будет с напряжением ожидать последствий, которых окажется печальными. А это - нервозность и стресс.

На ключевых участках перегона, когда надо бы прижаться, суета сознания может возникнуть если местность (в некоторый выбранный ориентировщиком момент) "не желает" идентифицироваться с представленной (на карте) о ней ориентировщика. Т.е. "не вырастет" перед глазами желаемый ориентир. И тогда ориентировщик начнет суетиться "мозгами" (умом), попытается угадать "где же ориентир, а где же и?"

В зависимости от того, насколько важно ориентировщику прижаться к этому ориентиру, настолько он будет стремиться все-таки угадать на

местности свое местонахождение, а также - "зловещего" ориентира. Если довольно долго не будет этого получаться, ориентировщик начнет суетиться уже и физически. А не получаться может по следующим двум причинам (или по любой комбинации их): объективно нельзя привыкнуть (ориентир на местности трудно читается), не хватает мастерства (скорее даже, не хватало раньше - не было: правильного прогноза, конкретного планирования действия и качественной логически-последовательной реализации, позволяющей последовательно отслеживать предшествующую данному ориентиру ситуацию и, следовательно, естественным образом идентифицировать свое подготовленное представление об ориентире-ситуации с его-ее реальностью на местности).

Когда ситуация на местности однозначно читается - идентификация получается быстро. Когда ситуация неоднозначна (на местности выводит значительно менее четко, чем на карте) - быстро привыкнуть (при отсутствии предварительных правильных действий) не получится, и возникнут основания для суеты.

Наглядным будет следующий детский пример: "А что мне делать (куда бежать, куда смотреть, о чем думать), если я потерялся? Т.е. каковыми должны быть в такой ситуации правильные действия?" Прежде всего "потерялся" это и означает - не смог идентифицировать ожидаемый по карте ориентир (с его ближайшим окружением) и реальный (видимый сейчас) участок местности.

А ответ мой будет таков: "Здесь уже не может быть правильных действий. Вы опоздали." Правильных могут быть действия, имеющие логическую связь с предыдущими правильными. При отсутствии же связи ориентировщику предстоит участие в гадательно-случайном процессе.

(Какие действия могут быть правильными, если Вам нужно приехать в другой город, а Вы опоздали на последний поезд? Раньше надо было думать.)

А теперь почти неизбежно возникнет суета.

(Но ведь следует знать, что с опозданием на последний поезд ехать не conviene, она просто усложнится. Можно в тоске обхватить руками свое лицо, шарахивая в истерике метаться, а можно здраво рассуждать - что же делать дальше.)

Последствия могут быть очень разными, они будут зависеть очень сильно от случайности, а также от степени суетливости (хаотичности) дальнейших действий ориентировщика, т.е. от его способности (неспособности) и готовности (неготовности) хладнокровно подумать. Довольно просто и полезно звучит принцип: "При выходе на КП следует перейти от грубого ориентирования к тонкому". По большому счету этого принципа придерживаются все. Вот только все по-разному его воплощают. Различия определяются двумя факторами: методологией и индивидуальностью ориентировщика. Опять-таки - не здесь место разбора факторов. Но обязательно следует отметить, что переход (от грубого к тонкому) далеко не всегда будет мягким, как того желал бы мягкий ориентировщик. И вот если он не получится мягким, то перед спортсменом неминуемо встанут проблемы, которые могут проявить дремлющее (или породить свежее) напряжение.

При неудачном выходе на КП снять напряжение сотовым шнуром невозможно - уже надо определять и направление. Образки (пробавки) сознания, накладываясь на сиюминутные (часто искаженные, а первое - поверхностно-непохоже воспринимаемые) образы окружающей местности будут посылать с нетерпением ожидаемые, но не всегда истинные варианты местонахождения. А это, скорее всего, лишь только будет стимулировать гадательный процесс. Что приведет к умственной, а потом и к физической суете.

При неподготовленном выходе с КП (подготовленный выход с КП - это часть выбранного пути) страстное желание донести (бежать-убегать) быстро, реализуемое в сильном шнуре, приведет либо к первоначальному резкому рынку, а затем - в худшем случае - к суете, в лучшем - к остановке и разбору, либо к дерганию-гаданию, в какой прогал метнуться. Последние сомнения также будут суетой.

Некоторые схематичные возможные текущие варианты процесса ориентирования. В скобках - внутреннее состояние ориентировщика.

Сильный шнур и побуждающие его равномерно текущие эмоции (дремлющая психика катастрофичности).

Суета и побуждающий ее взрыв эмоций (психика катастрофичности)

Логически-последовательное ориентирование. Планирование - реализация

(стремительный бег), отслеживание (нет места эмоциям).

Нарушение логически-последовательного ориентирования.

Нарушение Системы действий. Не в том порядке или не с той интенсивностью выполняются.

Какие-то действия вообще перестали выполняться (начинают командовать эмоция).

При наличии сбивающего фактора (а в его роли способен выступить даже могущая быть легко спрогнозированной заранее, но не ставшая таковой, предшествующая настоящей местности) результаты нарушения логически-последовательного ориентирования могут проявиться в виде нежелательной идентифицируемой местности.

Еще раз кратко: предположим результаты нарушения текущего логически-последовательного ориентирования были заложены уже в момент отказа от прогноза предшествующей местности. Т.е. суета есть вариант логического продолжения (при определенных обстоятельствах) силового шнурка.

Дремлющая психика катастрофичности (заложена была тогда же - в момент отказа от прогноза) просыпается (если воздействием сбивающего фактора результаты) и неизбежно начинают командовать эмоция. Неизбежно, т.к. "чужаки" они были павно. Нельзя заставить зерно, лежащее в земле и покрытое водой, не прорасти.

Получается, что любое некачественное выполнение любого действия есть, в какой-то степени "заложение зерна", а случае "полива" в виде сбивающего фактора, могут бурно "прорасти" эмоции. А т.к. абсолютно качественных действий почти не бывает, то, значит, всегда есть заложение основания. Т.к. сбивающие факторы (различного уровня, а особенно мяжки) воздействуют всегда, то значит всегда присутствует повод.

Так что же - всегда будет суета? А это уже зависит от позиции ориентировщика. От понимания основ суеты, стремления и умения с ней бороться.

Как правило, суета есть проявление уже произошедших процессов. Следует заботиться об этих процессах на этапах планирования и выполнения. А если уж не получилось, то реагировать надо правильно. Для этого необходимо руководствоваться следующим правилом: "Вот сейчас и всю оставшуюся часть времени (до финиша) необходимо работу я буду выполнять максимально (как я умею) правильно. Не пытаюсь горевать о прошлом. А уж если эмоции все-таки всплывали (хотя, конечно, не должны), их следует забить правильной работой.

Эмоция на дистанции не должна воплощаться в возмущении и досаду. Они должны с учетом стратегической информации участвовать в создании оттенков образов и ситуаций. Именно и только оттенки образов и ситуаций будут являться необходимой основой творческого полета ориентировщика по дистанции.

Если же Вам нравится досадовать и возмущаться - оставьте это на домашний аналитик. Можете также (даже необходимо) с помощью эмоциональной энергии стимулировать тренировочный процесс.

Вячеслав Костылев



Уважаемый главный редактор газеты "Ориентир"!

Во втором номере Вашей газеты за текущий год было опубликовано открытое письмо известных специалистов спортивного ориентирования из С.-Петербурга Н.В.Благово, Л.В.Лебекина и А.И.Муравьева, в котором отмечается, что первые соревнования по спортивному ориентированию на территории России были проведены 20 июля 1959 года. В письме поясняется, что в этот день в окрестностях пос. Рождино Ленинградской области впервые состоялись индивидуальные (а не групповые) соревнования. Проходили они с использованием специальной спортивной карты масштаба 1:20000, спортсмены стартовали "по одному, без контрольного груза".

Авторы этого письма, в том или ином качестве принимавшие участие в указанных соревнованиях, предложили именно эту дату (20.07.59), а не дату первых Всесоюзных соревнований, проходивших в 1963 году на Украине вблизи Ужгорода (от которой "танцует" неизвестно кем развернутая кампания по празднованию в 1998 году 35-летия российского ориентирования), принять за официальную точку отсчета истории отечественного (российского) спортивного ориентирования и отметить этот юбилей комплексным мероприятием в 1999 году.

Поддерживаю это предложение и считаю, что указание авторов письма на необходимость восстановления исторической справедливости является совершенно правильным и вполне аргументированным.

В то же время я не могу согласиться с Вашим, уважаемый главный редактор, ответом на письмо трех питерских специалистов, опубликованным в том же номере "Ориентира". В своем ответе Вы называете предстоящую в будущем году знаменательную дату (20.07.59) лишь датой "40-летия петербургского ориентирования" на том основании, что "для остальных российских ориентировщиков соревнования начались только с 1963 года...". Подумайте еще раз над этими своими суждениями и, я уверен, Вы сами придете к выводу, что они нелогичны и неправомерны. Ведь не придет же Вам в голову мысль 100-летие мирового ориентирования, которое официально, по инициативе ИОФ, отсчитывается от даты первых документированных соревнований вблизи норвежского города Берген, называть "100-летием бергенского (или норвежского) ориентирования". На том основании, что "остальные" ориентировщики нашей планеты стали проводить соревнования несколько позже...

Что же касается недоумения Н.В.Благово, выраженного в другом письме, также опубликованном во втором номере "Ориентира", по поводу позиции "теперешнего руководства ФСО России" по данному вопросу, которое "не считает возможным признать 20 июля 1959 года, как дату первых в России соревнований по спортивному ориентированию", то я, как имеющий к этому руководству отношение, могу отметить следующее. Открытое письмо трех питерских специалистов на заседании Президиума Федерации никогда не обсуждалось. Мне оно стало известно только что, после публикации в "Ориентире".

К сожалению, отношение к письму уважаемых питерцев не единственное, что вызывает недоумение в работе Президиума нашей Федерации.

С уважением,  
Вице-президент ФСО России

С.Б.Елаховский.

## НАШ КОНКУРС НАШ КОНКУРС НАШ КОНКУРС

**«Ориентир» объявляет конкурс фотографий!**  
Главный приз - беговой костюм

### Условия конкурса:

- 1) К конкурсу допускаются: черно-белые и цветные фотографии размером не менее 10x15см (количество неограничено). Кроме самой фотографии, необходимо прислать сведения о ней (где и когда сделана, кто изображен и т.д.) и об авторе - фамилия, имя, адрес. Прочие сведения - по желанию.
- 2) **Оценивается:** качество снимка, актуальность (например, финиш чемпиона только что закончившихся соревнований), композиция. Фотографии не рецензируются и не возвращаются!
- 3) **Итоги** подводятся каждые два месяца. Победители награждаются призами, а их фотографии публикуются в «Ориентире». Автор лучшей фотографии года награждается беговым костюмом!

Желаем успеха в фотоохоте!

Результаты Чемпионата России. Санкт-Петербург, Орехово.

**М. Классическая дистанция 18.02.1998.**

Корчагин Виктор	Москва обл.	90.53
Бондарь Николай	Свердлов обл.	91.35
Хренников Эдуард	Хабар. край	93.55
Калимуллин Дмитрий	Москва обл.	95.35
Журин Максим	Москва	95.52
Отинев Александр	Свердлов обл.	98.47
Груздев Алексей	Ивановск обл.	97.28
Корчинов Владислав	Краснояр. край	97.35
Ищенко Виталий	Краснояр. край	98.09
Крылов Анатолий	Свердлов обл.	98.04

**Ж. Классическая дистанция 18.02.1998.**

Онищенко Ирина	Краснояр. край	72.08
Фрей Наталья	Свердлов обл.	73.59
Стефанова Галина	Н-Новгород	76.34
Наумова Наталья	Хабар. край	77.10
Власова Татьяна	Свердлов обл.	77.40
Медведева Ирина	Москва	78.04
Корчагина Татьяна	Москва обл.	78.07
Малахова Лариса	Челябин обл.	78.28
Чемоданова Екатерина	Челябин обл.	79.32
Фадеева Анна	Башкирия	79.52

**М. Спринт в заданном направлении 20.02.1998.**

Корчагин Виктор	Москва обл.	35.33
Крылов Анатолий	Свердлов обл.	35.48
Хренников Эдуард	Хабар. край	36.02
Бондарь Николай	Свердлов обл.	36.22
Комлев Сергей	Краснояр. край	36.37
Журин Максим	Москва	37.39
Шипов Алексей	Н-Новгород	37.40
Сысов Павел	Москва обл.	37.41
Сорокин Егор	Башкирия	37.43
Корчинов Владислав	Краснояр. край	37.45

**Ж. Спринт в заданном направлении 20.02.1998.**

Числова Екатерина	Москва	36.21
Сухарева Елена	Свердлов обл.	36.47
Онищенко Ирина	Краснояр. край	36.52
Фрей Наталья	Свердлов обл.	37.31
Горланова Светлана	Хабар. край	37.32
Шипицина Вероника	Пермская обл.	38.03
Медведева Ирина	Москва	38.20
Корчагина Татьяна	Москва обл.	38.39
Рыбина Светлана	Коми респ.	38.41
Петрова Екатерина	С.-Петербург	38.43

**Эстафета М-21 21.02.1998.**

Московская обл.	Калимуллин Дмитрий
	Сыров Павел
	Корчагин Виктор
Хабаровский край	Куряков Алексей
	Хомченко Виталий
	Хренников Эдуард
	Отинев Александр
	Бондарь Николай

Свердловская обл.

Томская обл.
Башкирия
Московская обл.-2
Свердловская обл.-2
Ленинградская обл.
Самарская + Кировская обл.
Красноярский край

**Эстафета Ж-21 21.02.1998.**

Свердловская обл.	Власова Татьяна
	Сухарева Елена
	Фрей Наталья
г.Москва	Черыш Ксения
	Медведева Ирина
Челябинская обл.	Числова Екатерина
	Чемоданова Екатерина
	Иванкина Оксана
	Малахова Лариса

Хабаровский край
Московская обл.
Санкт-Петербург
Н. Новгород + Пермская обл.
Карелия + Московская обл.
Башкирия
Ленинградская обл.

**Общеконандные результаты 18 - 21.01.1998.**

Свердловская обл.	528 очков
г.Москва	388
Московская обл.	365
Красноярский край	364
Башкирия	358
Хабаровский край	352
Новый Новгород	350
Челябинская обл.	290
Томская обл.	177
Санкт-Петербург	123

Результаты Чемпионата Мира среди юниоров по лыжному ориентированию. Велгож, Тульская обл. 24-28.02.1998 г.

**М. Классическая дистанция 25.02. 12,2 км, 11 КП.**

Грицан Руслан	Рос.	0.54.29
Осипов Сергей	Рос.	0.55.27
Хомченко Виталий	Рос.	0.56.27
Вартон Кантер	Эст.	0.56.45
Кайю Маркус	Фин.	0.56.53
Сурган Стефан	Слов.	0.56.55
Суомалайнен Томи	Фин.	0.57.08
Силлман Яри	Фин.	0.57.41
Сигфридо Йорген	Шве.	0.58.26
Питканен Харри	Фин.	0.58.34
13. Жданов Константин	Рос.	0.59.32

**Д. Классическая дистанция 25.02. 9,2 км 9 КП.**

Иваненк Эрья	Фин.	0.42.52
Райяниemi Катя	Фин.	0.43.18
Валконен Ханнеле	Фин.	0.43.51
Флойт Аста	Фин.	0.44.09
Устинова Анна	Рос.	0.44.50
Ревнас Марте	Нор.	0.44.58
Лунд Марье	Шве.	0.45.17
Лутошанен Татьяна	Рос.	0.45.22
Викстрем-Холмгрен Ида	Шве.	0.45.56
Шипицина Наталья	Рос.	0.47.04
Воробьева Анна	Рос.	0.48.38

**М. Спринт 27.02. 5,8 км, 9 КП.**

Грицан Руслан	Рос.	0.25.23
Кайю Маркус	Фин.	0.25.25
Хомченко Виталий	Рос.	0.25.28
Нордлунд Йохан	Шве.	0.25.49
Силлман Яри	Фин.	0.25.58
Питканен Харри	Фин.	0.26.05
Осипов Сергей	Рос.	0.26.13
Сигфридо Йорген	Шве.	0.26.23
Суомалайнен Томи	Фин.	0.26.46
Томеич Любомир	Чех.	0.27.12
28. Жданов Константин	Рос.	0.31.34

**Д. Спринт 27.02 4,5 км, 9 КП.**

Устинова Анна	Рос.	0.24.45
Бергквист Марк	Шве.	0.24.47
Воробьева Анна	Рос.	0.25.01
Иваненк Эрья	Фин.	0.25.37
Викстрем-Холмгрен Ида	Шве.	0.25.40
Лунд Марье	Шве.	0.25.42
Райяниemi Катя	Фин.	0.25.08
Валконен Ханнеле	Фин.	0.26.14
Лутошанен Татьяна	Рос.	0.26.41
Салмин Йагрод	Шве.	0.27.13
12. Шипицина Наталья	Рос.	0.27.25

**М. Эстафета 28.02. 3 этапа по 7,1 - 7,3 км, по 11 КП.**

Швеция	(1.37.29)	Далберг
Петер	31.28	
	Сигфридо Йорген	32.41
	Нордлунд Йохан	33.20
Норвегия (1.36.10)	Росте Арне	32.26
	Одегард Гейр	33.14
	Хермансен Трюгве	33.31
Эстония (1.41.59)	Халлик Маркус	32.01
	Нурм Таави	37.06
	Вартон Кантер	32.52
Россия (1.42.44)	Осипов Сергей	31.15
	Хомченко Виталий	36.10
	Грицан Руслан	35.13

Швейцария (1.49.45)

Чехия (1.57.04)

Словакия (2.00.35)

Румыния (2.01.04)

Литва (2.06.53)

Болгария (2.14.16)

Австрия (2.37.44)

Финляндия - дискв.

Украина - дискв.

**Д. Эстафета - 3 этапа x 4,75 - 5,2 км, по 11 КП.**

Финляндия (1.22.38)	Валконен Ханнеле	27.27
	Иваненк Эрья	27.48
	Райяниemi Катя	27.23
	Бергквист Марте	28.21
Швеция (1.26.53)	27.08	
	Лунд Марье	31.24
Викстрем-Холмгрен Ида	Аск-олаусен Хейди	31.53
Норвегия (1.33.14)	Рустад Анна-Мартине	32.55
	Ревнас Марте	26.26

Чехия (1.34.15)

Словакия (2.01.08)

Украина (2.23.15)

Болгария - дискв.

Россия - дискв.

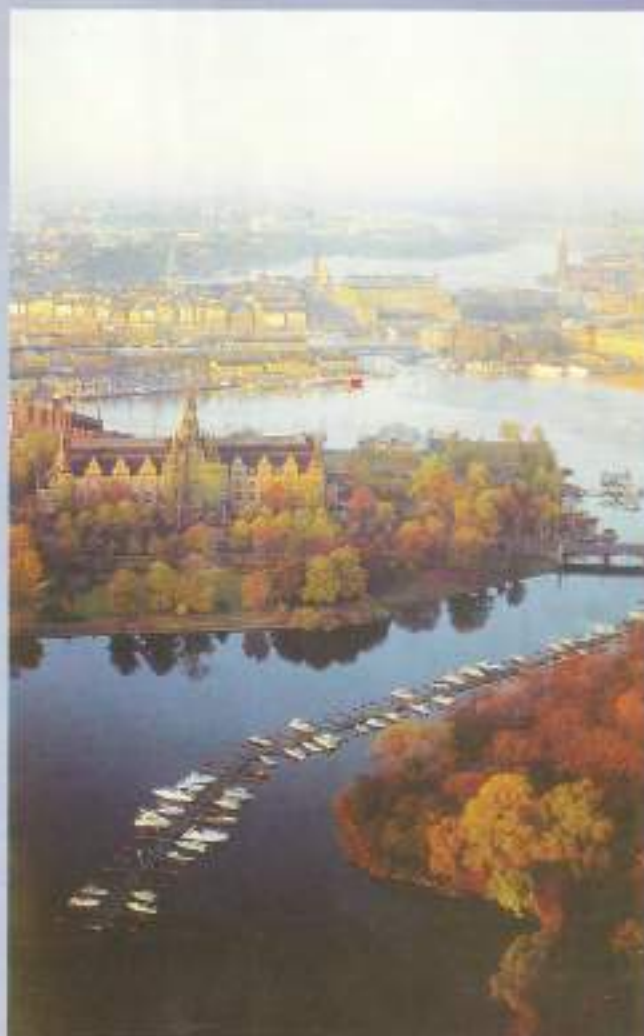
## А ВЫ ЕЩЕ НЕ ПОБЫВАЛИ В СТОКГОЛЬМЕ ?

- Стокгольм - одна из самых красивых в мире столиц,
  - Стокгольм - город на воде - расположен на 14 островах,
  - В Стокгольме более 70 музеев, в том числе - первый в мире этнографический музей под открытым небом - Скансен и лучший музей Европы - Васа.
  - В Стокгольме - самое большое в мире количество ресторанов "на душу населения",
  - Стокгольм избран культурной столицей Европы 1998 года.
- Мы поможем Вам посетить этот город:**
- Авиатур 4 дня в Стокгольме \$ 570,
  - Морской круиз Хельсинки - Стокгольм \$ 445,
  - Поездка на Park World Tour & Tiomila 29.04-05.05 \$ 485,
  - Поездка на O'RINGEN 17.07-27.07 \$ 665.



**VIKING LINE**

Бюро ОРИЕНТИР-ТУР: (095) 919 9019



**В цену всех поездок включены:**

- оформление шведской и финской виз,
- все транспортные расходы (авиа, ж/д, автобус, паром)
- ночлеги в отелях \*\* - \*\*\*\*, с завтраками,
- обзорная экскурсия по Стокгольму - 3 часа,
- пешеходная экскурсия по Старому Городу - 2 часа,
- стартовые взносы на соревнованиях,
- медицинская страховка с обеспечением \$ 25 000.





1998

# Чемпионат России

18 февраля  
Классическая дистанция

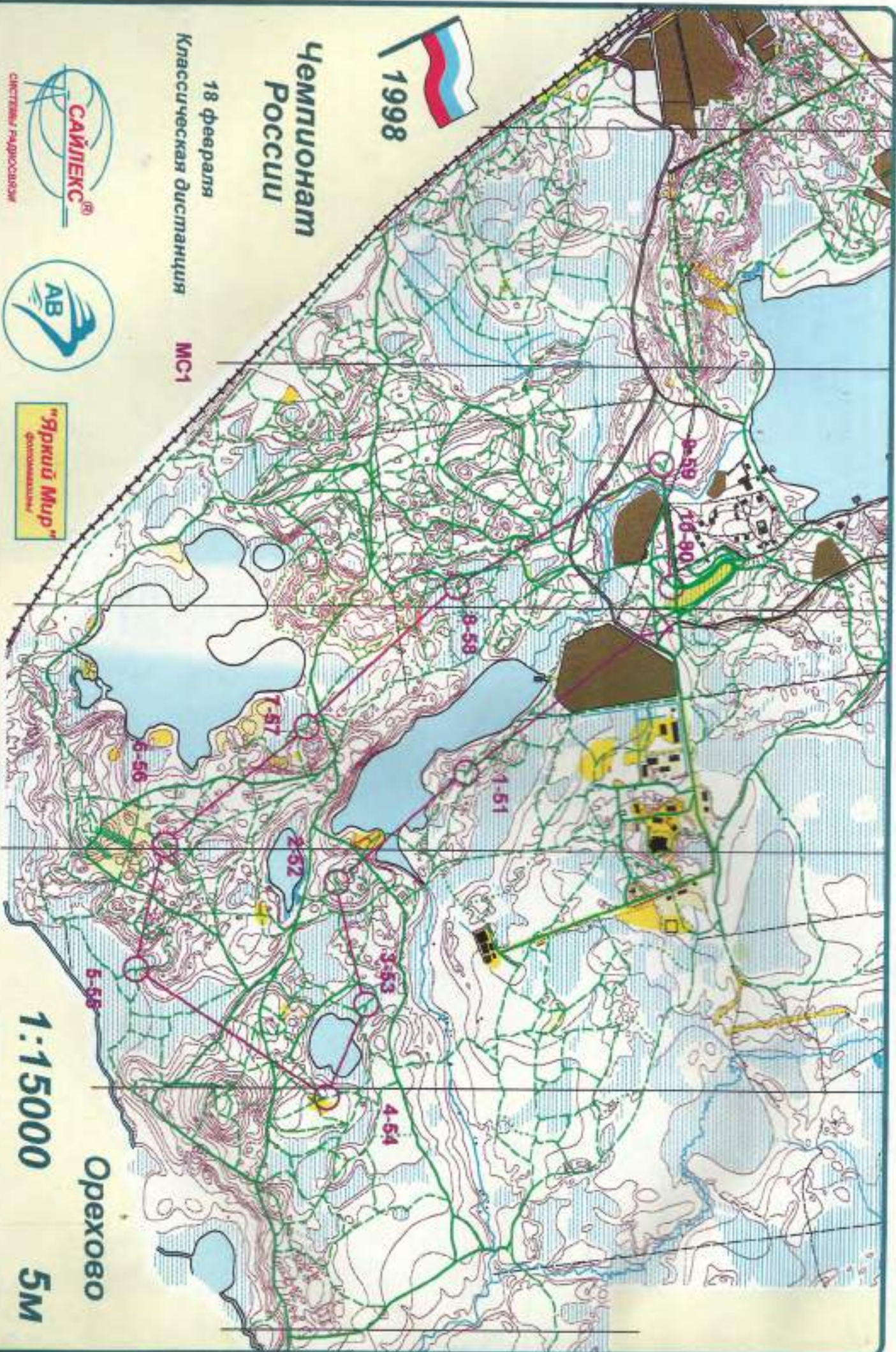
МС1



система радиосвязи



Яркий Мир  
фотоаппаратура



1:15000 5M

Орехово

Карта составлена в 1997 году Вольфгангом Бейдаксом. Грешки: Дюймовый масштаб, Витмар Вурхс, Осло 1813  
Омичаши 17.02.1998 в Ленинградской области СЛРСИД на оборудовании фирмы Тейтлик.