

ОРИЕНТИР

1998

№4



С весной парковое ориентирование пришло в столицу.
1 этап Кубка Парков Москвы 12 апреля.

ФИНЛЯНДИЯ - САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЗАПАДНЫЙ СОСЕД



Финляндия - это не только гостеприимный Хельсинки с его неограниченными возможностями для всяческих покупок.

Финляндия - это в первую очередь чистейшая и красивейшая природа, предоставляющая Вам сотни вариантов спокойного и безмятежного отдыха.

Самая необычная, нетипичная и, наверное, красивая часть Финляндии - это Аландские острова - архипелаг из 10 000 островов в Ботническом заливе Балтийского моря. Тем, кому хочется отдохнуть на море, а южный

климат им противопоказан - прямой путь в отели, пансионаты или коттеджи Аландов.

Круиз на Аландские острова или в Стокгольм с компанией VIKING LINE - роскошный и совсем недорогой отдых.

Крупнейший в Европе крытый аквапарк SERENA под Хельсинки зовет в Финляндию просто на выходные дни.

Но самый лучший отдых в Финляндии - это аренда коттеджа, множество которых разбросано по всей стране. В каждом



коттедже обязательно есть:

- Спальня, гостиная, кухня с полным набором посуды, плитой и холодильником.
- "Персональный" участок озерного берега с пляжем, пристанью, одной или несколькими лодками.
- Настоящая дровяная сауна, душ, туалет.
- Разрешение на рыбную ловлю. Грибы и ягоды можно собирать безо всякого разрешения.

Коттеджи арендуются на 1 неделю (можно, конечно, и на две) за удивительно невысокую плату (коттедж на 3 - 5 человек может стоить от \$ 300 за всю неделю). Добираться до них лучше всего на собственном автомобиле. Для неавтомобилистов мы организуем доставку в коттедж и обратно на микроавтобусе из Санкт-Петербурга.

Продукты Вы можете покупать в ближайшем к коттеджу магазине - цены в среднем не выше, чем в России.

Путешествие вместе с «Викинг Лайн»



Бюро ОРИЕНТИР-ТУР:
(095) 919 90 19

ORIENTEER
Russian Orienteering Herald

Учредитель — коллектив редакции

Главный редактор — Дмитрий Никифоров

Художник — Екатерина Петрова

Адрес редакции: Москва, 109462,
Волжский бульвар, квартал 114А, 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 06 92

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

Фото в номере: С. Анисимов
Д. Никифоров

International family
of Orienteering Journal

Точка зрения редакции может не совпадать
с мнениями авторов публикаций.

Розничная цена — 2 рубля

Макет и полиграфия — Михаил Савченко
Рисунки — Ольга Дорохова

Региональные распространители:
Северо-Запад: Степанова Ирина Вилениновна 195257,
Санкт-Петербург, Гражданский пр. 77-3-49. Тел: (812) 536-11-16;
Шунилов Владимир Николаевич 188668, Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н, п/о Лесколово, ул. Каменная 11

Поволжье: Чернышов Александр Капитонович 153013,
Иваново, Ул. Кавалерийская, 16 - 164

Урал: Шешенин Игорь Георгиевич 620142, Екатеринбург, ул.
Цайлинга, 48 - 14. Тел. 60 87 25

Дальний Восток: Семенчуков Юрий Николаевич
680051 Хабаровск, ул. Ворошилова д.22 кв. 49 Тел. 51 40 11

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С КАРТАМИ И ГРАМОТАМИ,

обращайтесь к нам. Старты летней программы только начались, но уже есть случаи использования плохо напечатанных карт. Происходит это, как правило, в двух случаях:

1) организаторы соревнований отдают заказы "своим", ради "отката" "черным налом". (У юристов это называется нарушением финансовой дисциплины и злоупотреблением служебным положением). В этом случае мы не сможем вам помочь.

2) Организаторы соревнований не обладают достаточным опытом. Для них сообщаем: издание карт имеет свои особенности, которых не знают

К ЧИТАТЕЛЯМ

Вот и пришла весна, Уважаемый Читатель. И уже прошли в марте первые летние многодневки — "Подснежник" в Геленджике и Приз Пастухова в Железноводске, в апреле — первые этапы Кубка парков Москвы. На старте — Призы Московского компаса 25-26 апреля и майские многодневки, первой и крупнейшей из которых станет "Жемчужина России" в Твери 30.04 - 4.05. А самой заслуженной из многодневок — в Туле (Велегож) — XXX Майская многодневка 14-17.05

Далее без соревнований Вы не останетесь до самой осени. Будут и "Русь-5" в Алоле 13-18.06, и "Альтрос" в Крымске 7-12.08, и многие-многие другие, включая первенства и чемпионаты России среди учащихся, юниоров, студентов, ветеранов, военнослужащих и "большой" чемпионат. А еще Вас приглашают участвовать в многодневках за рубежом — "Такас" в Литве 7-12.07, ФИН-5 13-17.07 и "О'Ринген" 21-25.07 в Швеции, "Кубок Церкно" 20-23.08 в Словении, и конечно же, в чемпионате мира среди ветеранов в городе Нови Бор в Чехии 1-5.07. А сборные России всех возрастов примут участие в этапах кубков мира. Жизнь в ориентировании кипит.

Наш апрельский номер подводит итоги зимнего сезона, публикуя два различных взгляда опытных в нашем деле людей — Бориса Тенцера и Алексея Кузьмина. А кроме того — методики, медицина, хроники и результаты соревнований, приглашения к следующим стартам. Читайте, пишите, фотографируйте (наш фотоконкурс продлится, как минимум, до конца года).

Хорошего Вам ориентирования!

Дмитрий Никифоров,
главный редактор

обычные типографии, даже очень хорошие. Чтобы наверняка получить хорошие карты, нужно обратиться в типографию, уже выполнявшую такие заказы, и обязательно посмотреть их предыдущую работу; узнать, за какой срок ее выполнили.

Это не реклама! — у меня хватает заказов, к тому же зависимость от заказов ориентировщиков будет означать конец независимости "Ориентира". Но если у вас возникли проблемы — обязательно вырчим. Рекомендациями могут служить обложки "Ориентира".

Мой адрес: 119270, Москва, 3-я Фрунзенская ул., д.3,
кв. 148. Тел. (095) 242-84-05.

Михаил Савченко

ЖУОС-98, ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Не мне судить, не мне оценивать.

Трудно что-либо написать о чемпионате, который сам проводил. Гораздо интереснее прочитать мнение других – как это выглядело на самом деле. Однако, зелья отказался "Ориентир". Мне придется идти, под которой появилась эта газета, и люди, которые ее делают.

Попробую написать то, что было слыто от глаз участников и зрителей. Может, это дополнит их восприятие какими-то новыми аспектами.

В любом случае, поставьте в качестве эпиграфа к последующему изложению мой же слоган, поставленный в подготовке этой статьи.

Деньги. Деньги – это субстанция, которой всегда не хватает. И для себя давно уже сформулировал закон: чем больше у вас денег, тем больше их не хватает. Так и было. Сначала не хватало на бензин, чтобы доехать до места и чистить дистанции, потом на воду, чтобы восстановить силы и здоровье после тяжелой работы в пасмурную погоду. Потом стало сложно не хватать на полеты воздушного шара.

Суди по тому, что шар все-таки летал, денег на все хватало.

Потому, что чемпионат проводили Тула и Россия. На хорошее дело в нашей богатой стране денег есть. Для себя я получил опыт проведения крупного международного мероприятия. Очень трудно первую маленькую копеечку потратить на "promotion" в надежде на прекрасный будущий финансовый успех мероприятия, которое, как кажется сначала, нужно тебе одному при большом количестве присутствующих.

То, что "раскрутка" чемпионата удалась, стало заметно заметно шаг за шагом, по мере того, как он становился значимым для многих. В конце концов люди, давшие нам деньги, говорили нам "спасибо", а значит, мы все сделали это большое дело. В большей или меньшей мере нас финансировали: крупный бизнес от "Тасмина" (тульские пиво) до "Соломова" и "Фидера" (спасибо Жене Павлову из Твери); средний и мелкий от собственных фирм "Тулица" и "Борус" до завода "Белый лебедь" (сертифицированная питьевая вода); от Ивана Кузьмина (KJ Sport Components), давшего призы, до скромного судьи радиоКП Боря Терещина, призвавшего и судившего чемпионат за свой счет, от магазина "Автомир", поддерживающего чемпионат канадский снегоход до врача Корнилова В., в течение полугода возившего нас зачастую из Рыбиска и поддерживающего просто так мощный мобильный телефон, который очень пригодился нашей команде для переговоров с нами.

Финансовую базу, позволяющую сделать минимально достаточное, дали госструктуры: Государственный комитет России по физкультуре и туризму и областной бюджет.

По поводу денег России ходит много кривотолков, которые один из коллег по и спонсоров чемпионата мой друг Юра Черногорев (АССОД) удачно сформулировал словами от тех, кто злобствует и сеет эти кривотолки. Обращаясь в ориентировочный страх, стараясь привязаться к нашему успеху и популярно очернить нас, они как бы говорят: "Мы идали ... они нас ограбили". Конечно, они не дали. Мало того легли костями, чтобы мы ничего не получили и сорвали чемпионат. При этом, правда, Беляев С. во всех "Азиятах" был очень озабочен любовью престижем России. Там, где нам помогли, никто и выкопидеяет не искал, по крайней мере для ориентирования. Так что не "ограбили", а преимуществами. И вроде бы на пользу всем.

Люди. Не откажу себе в удовольствии назвать имена: Евдокимов Станислав, Захаров Николай, Игнатъев Леонид, Шихов Алексей, Игнатъев Андрей, Романоский Михаил, Шонев Владимир, Агличев Виктор, Турин Роман, Кочкин Анатолий. Вот кредиторы и гаранты чемпионата мира, прошедшего в Великое. Имея в районе соревнования классную базу отдала "Металлург", собственные снегоходы и типографию, с этой компанией мы не блефовали ни мгновения, даже когда за два месяца до чемпионата остались с помощью обремененных властью "благотенителей" из ФСО России без копейки. Мы твердо знали: технический уровень мирового класса обеспечим при любых обстоятельствах.

Хорошо зная команду постановщиков трасс и судей в России, утверждая: вряд ли какой-либо гордость-станки бы сегодня полноценную команду судей такого класса. Высококвалифицированные "бурашки" – начальники дистанций – сплошь кандидаты и мастера спорта – действующие спортсмены, проверенный годами секретарский компьютерный кон-

плекс, информационный телекомпьютерный комплекс, электронный трехлучевой фотофиниш, OSAD со своими специалистами внутри бригады. Прибавьте к этому опыт судейства международных соревнований за рубежом и армией фанатиков, выставивших на условиях конкурса 75 добровольцев-судей. Все это вместе – Тульская областная федерация ориентирования. Если Вам показалось, что я перешел на "высокий стиль", то это от гордости за нашу команду.

Сравните с бригадой судей этапов Кубка мира в Сыктывкаре и Красноярске. Говорят, даже в Москве(!) на многоснежку(!) приглашают "варгов" из Питера в качестве судей финиша.

Хроника того, что запомнилось.

Поддержка. Удивило и потрясло количество добровольных помощников. Звонили и приходили многие, знакомые и незнакомые, богатые и безработные, все готовое бескорыстно помочь.

В те минуты, когда руки опускались от безденежья, когда уплетали напряженность от того, что чемпионат, уже выстраивавший и почти сданный, непрерывно, настойчиво и изобретательно хотели отнять... – только эта сердечная поддержка туляков помогла и скрылась.

Теперь мне кажется: когда вокруг большого дела существует группа многих хороших людей, даже не имеющих к нему прямого отношения, только тогда успех мероприятию гарантирован.

Взаимоотношения с органами. Мощная и надежная организация. Мы попросили их: уберечьте нас от случайностей. Они сказали: ничего не случится! И обеспечили это с огромным запасом, не далее как. Благодаря им мы не расхвалили качество (увеличили и спортивный) ни одного мгновения. Я уже не говорю про порядок и атмосферу праздника, которые, не будь их, могли быть легко разрушены.

Плюс устойчивая связь с каждым КП. Это сказка! – попробуйте это почувствовать – полное отсутствие тревоги за каждый контрольный пункт. Кто хоть раз ставил дистанцию, меня поймет. (Кстати, через 10 дней на Кубке области самая дальняя КП в глухом лесу оказалась сорванной).

Мосты. Это уже наши амбиции. Умаломый и дорожной контролер ИОФ, добрейший Пламен Денев, поморщился незаметно, когда я сказал ему, что на лыжном стадионе будут мосты для раздачи спортоменов разных этапов и зрителей.

Не понять им, рациональным европейцам, нашей российской иррациональности. Нам нужен размах. Лыжные лыжки, мосты за одну ночь, как в сказке... Демонстрация русского размаха поднимает иностранцев и... выгрызает наши. Это не то, что в Красноярске: выбор из двух лыжней от КП до КП. Это, простите, сибиряки, не по-русски. Я бы сказал: хорошо, но по-болгарски.

Наши противники. Сильно помести... тем, что создали напряжение и движение вокруг чемпионата. В таких условиях крепнет патриотизм. "Вставай, страна огромная..." – это у нас в крови.

Сильно удивили... тем, что в пылу борьбы путили цель и средства: готовы были уничтожить и чемпионат, и лыжное ориентирование (готовы и сейчас) ради того, чтобы утвердить свои амбиции.

Сильно подорвали... здоровье и нервы. Жаль, что не только себе. И надеюсь, что смогу восстановиться к следующему тульскому чемпионату мира. Надеюсь.

Сильно подорвали... свой международный авторитет. Теперь, когда все хорошо кончилось, их там понимают не вполне. Я это лично не помню.

Полетом чемпионата. Позволи себе остановиться на секретах антитехнической кухни. Нам повезло, что часть местности соревнований, расположенная "за забором" в/о "Металлург", содержала в чистом виде весь набор возможных "приключений" спортсменов на дистанции.

Национальный контролер Владовский жестко сформулировал задачу: полетом должен быть "вылизан". Исполне технические огрехи на дистанции спортсмены пройдут на высокой скорости, и это не повлияет на качество соревнования. По полетному будут "ползать". Тренеры обязательно к чему-либо придерутся...

Снег упал рано. Сил нам не жалели. Весь район соревнований стоил "закатанный" 2,5 месяца. Все это время три "дима" инспектора – Евдокимов С., Матвеев В., и самый длой – автор этих строк, изнуряли

Экшера Н. прищипки. Сначала крупными, потом средними, потом мелкими... Особенно досталось полугому... Леша Шляков, наш король ОСАБ, не имел ни одной спокойной ночи, думая на карте лыжи.

Итоги: В. Белизневский: "model event - it's fantastic!" И Большой палец вверх. (Он у нас его вообще не опускал).

Иван Кузьмин: "Сдали на лучших полигонов в моей жизни..."

Характерно, что наши уважаемые московские спонсоры самое категоричное замечание сделали по полугому: "никуда не годится. Перенести в другое место?" (Может, права была Н. Моросанова, подумавшая на семинаре осенью: "Москва находится за дверками лыжного ориентирования...". Хотя по своей Наташе и ее ребятам этого не скажешь).

Наши ребята. Успех команды России. Это то, ради чего стоило бороться за чемпионат в России и в Велегоже. Мне повезло быть с российскими командами на всех предыдущих JWOC, но это была другая команда. Нет, не сильнее тех. Увереннее. Они побеждали на родной земле. Я не думаю, что в них верили специалисты и тренеры (см. знаменитую записку А. Кузьмина). Они верили в себя. Плюс родные российские ораги. (Минус бездарный банкет тренеров и москвичей, прилетевших на успех команды, передэстафетой).

Я уверен, дальше будет легче и за рубежом. Помните, у Высоцкого: "Я уже побывал наверху, и мне не сплести с высоты..."

Впечатлениями. У меня - никаких. Когда-то год назад за рюмкой чая после очень тяжелой рубки в промозглую погоду я сказал ребятам: "Я думаю, что сам чемпионат пройдет для нас как темное пятно. Вряд ли мы сможем его почувствовать, и нечего ожидать от него удовольствия. Он пройдет если не по нам, то мимо нас - точно. Самые счастливые дни мы переживаем сейчас, когда у нас не смогли злые люди отнять нашу мечту, и мы к ней стремимся". Так и получилось.

Итоги. Итог печален - все кончилось. Говорят - неплохо. Я считаю, что любой результат, любой итог, любая победа - это маленькая смерть. Процесс - вот мой Бог! Великая наша работа, великое наше счастье кончилось в день открытия чемпионата. В тот миг, когда первый русский чемпион мира по ориентированию Иван Кузьмин поднял флаг первого чемпионата мира по ориентированию в России - наш чемпионат перестал принадлежать нам. Сначала ни зашлиши участники из 16-ти стран. Потом он стал историей.

Как хорошо, что все это кончилось!

Как жаль, что все это кончилось!

Борис Тещер

К ИТОГАМ ПРОШЕДШЕЙ ЗИМЫ

(Непрочитанное выступление Алексея Кузьмина, подготовленное к конференции в Ново-Абаково)

Уважаемые друзья!

Позвольте прежде всего поздравить вас с завершением этого замечательного зимнего сезона. Сезона, который впервые принес нам столь обильный урожай медалей. Огромное спасибо тем, кто этот урожай вырастил. Кто паша, кто паша, кто паша... Спасибо спонсорам и тренерам, спонсорам, спортивными работникам, кто нес свою лепту на общее поле будущих побед.

Но на радужном фоне нам приходится заниматься грустными и пугающими финансовыми разборками. В этом году нам показали, о каких суммах идет речь. Вот цифры только бюджетного финансирования вида по Госкомитету и Олимпийскому комитету (примечным нам стараниями миллионами). И не считая спонсорские деньги. Итак: Вологда - 40, Ковров - 120, Тула - 300, участие в Австрии - 140, участие в Туле - 30, итого получим 630, плюс остаток - 36 - с прошлогоднего чемпионата в Кыштыне, плюс стартовый взнос в Туле - где-нибудь, наверное, 200, не меньше, плюс стартовые взносы по остальным соревнованиям - тоже, наверное, не меньше 130 - итого получается миллиард плюс-минус! Из которого половина приходится на Тулу.

Активно стал подниматься вопрос - зачем вообще нам Беляев? И Елизаров. Деньги значительно дробятся без них. На Австрию достал Елаховский, на Тулу - Тещер, на Ковров - Шлягов. Хорошо. Предполагал. А кто тогда издался? Наверное, тоже Елаховский, Тещер, Шлягов!

И, наверное, Кудряшов Николай Николаевич, ты получишь с Виктором Корчагиным за два мировых золота? Нет? И Наталья Валентиновна Моросанова с Сергеем Гришаном спонза за двукратного чемпиона и дублю за серебро Сергея Осипова? Также нет? А ты, Семенчуков, Юрий Николаевич, ты получишь за золото Эрика Хренникова и за две медали Виталия Хоменко? Юрий Иванович, ну хоть ты получишь за Бондаря? Или Белизневский за Корчагинова?

Юрий Иванович, ты председатель тренерского совета. Тебе развить стратегическую политику сборных. И кому, как не тебе, отстаивать ее интересы? И если через зиму проше миллион то хотя бы 10% от них уже составит 16 тысяч долларов! А 15% - почти 25! Этого хватит, чтобы заплатить \$4000 за личное золото Австрии, по \$2000 каждому золотому эстафетчику и за тульское золото, по \$1000 за тульскую медаль. Кто выступит против такого предложения? Поднимите руки и запишитесь в протокол!

Еще о Туле. Я хочу обратиться к Курдюмову, Капитонову, и к Ванцикову, Бороздину, Стукову, Кунищину, Кудряшину, Сычеву, Каратышову... Кто из нас не проведет соревнования за 500 лимитов, не стигая спонсорских? Поднимите руку, кто не проведет? Владимир Алексеевич Капитонов, сколько тебе отплатил на проведение? Или тебе, Прохорчик?

Вернемся к Туле. Я счастлив, что сбылся мой прогноз на выступление ребят. Я счастлив, что не сбылся по девчонкам. И мне горько, что полностью оправданы ожидания по проведению. Но ни слова подвешиваемкам. Ребята отплатили, никто не знает камень в их огород. И никто не бросит в Велегож. Я сам злобен в это место. Даже дома у меня в семи километрах от Велегожа. И злобен с 1972 года, когда принимал участие в судействе многих всесоюзных соревнований. Первых с заданным направлением. И в помню общение с теми знаменитыми людьми, которые открыли и подняли Велегож. И которые с горечью говорят сегодня, что праздник ПЕРВОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА В РОССИИ прошел мимо них. Борис Алексеевич, наверное, можно было хотя бы разослать им приглашения...

Еще раз вернемся к Туле. Что мы получили от соревнований для нашего вида? Который мы хотим видеть в программе Олимпиады? Что сделали мы в мировом масштабе? Что подбавляет статусу и уровню России? И опять слышу, что мы провели не хуже, чем словаки и даже лучше, чем австрийцы. Коллеги, многие в ИОФ уже позавидовали, что Россия должна взять на себя бремя олимпийского лидерства и осуществить бросок в Олимпиаду. А мы с вами сравниваем словацкую или австрийскую деревню с российской. Наверное, доказали, что наша лучше. И они теперь к нам пойдут толпами... А ориентирование подрастет еще полсотни-сотню лет до Олимпиады.

Вернемся к вопросу предоставления денег. В 1992 году я был среди организаторов АЛЮР. Были высокие цели, слова, были хорошие дела. Борис Алексеевич, вы тогда были среди нас самым крупным бизнесменом, а многие слушали Ваши слова о спонсорстве для зимников и зимы, раскрыл рот и затаил дыхание. И с тех пор была найдена и рождена куча денег. Наш первый чемпион мира Иван Кузьмин. Сколько же он получил!!!! Не сосчитать. Год назад Иван первый долг Елизарову - занимал \$1000 на подготовку к чемпионату мира - несмотря на угрозы о передаче в спонсорские... Раз занимал - вернул. А сколько получил за это время Кудряшов с Корчагиным!!! Коль, ну сознайся!

Белизневский, Белизневский, Капитонов, Акимов, Власов, Семенчуков, ну кто там еще - сколько выдвинули за эти годы? И на чьи деньги вы сейчас приезжали сюда? - за ваши, правильно. И Борис Алексеевич со Станиславом Борисовичем тоже за ваши. И вот через шесть лет Борис Алексеевич пошел и достал 300 миллионов. Для себя, правда, не нам. Нам он предлагает 36 миллионов, - чтобы мы передрались.

А Беляев - нам не нужен. С губернаторами встречаться и письма на их имя подписывать, в Олимпийский комитет звонить, за квартиру Шлягову хлопотать - это для него, а деньги мы и сами возьмем.

Думайте, господа, думайте!

От редакции: Суммы, приведенные А.Р. Кузьминым, подтверждены информацией в редакции официальной справки ФСО России. И обоснования, и споры по прошедшей зиме мы заверяем в следующем номере итоговой статьи, которую любезно подготовили для нас вице-президент ФСО России по зимней программе С. Б. Елаховский и старший тренер Олимпийского комитета России А. Ф. Шлягов.

Вы уже знаете из третьего номера "Ориентира" о сенсационной победе 15-летней Кати Чижиковой на чемпионате страны в спринте. Мы попросили побеседовать с ней Михаила Савченко.

НА ЧЕМПИОНАТ Я ПОПАЛА СЛУЧАЙНО...

М.С. Катя, открой секрет: как ты тренируешься и кто твой тренер?

К.Ч. Моей физической подготовкой занимается мама (Людмила Юрьевна Чижикова – М.С.), а технической – папа (Сергей Александрович – М.С.). Раньше я бегала со старшими ребятами, а сейчас – с мальчиками из нашей секции, которые на один-два года моложе меня. Но основная работа идет во время выездов. Там увеличивается физическая нагрузка, добавляется специальная работа, работа с картой.

В разговор вступает Сергей Александрович: Я стараюсь не столько усилить сильные стороны подготовки Кати, сколько подтянуть слабые. Сильные стороны не дадут такой выигрыш во времени, который бы компенсировал потери за счет слабых мест. Например, когда мы подтягивали отметку на КП, некоторые ребята из секции сначала тратили по 20-25 секунд, но постепенно сократили время стикетки до двух-трех секунд. Затем нужно только поддерживать достигнутый уровень.

М.С. Катя, мне показалось, что летом в Алопе и осенью в Опалихе ты особенно не нагружалась.

К.Ч. Так тогда я восстанавливалась! Одна тренировка в день, никакой специальной работы... И вообще, папа требует, чтобы я не выкладывалась больше, чем на 90-95 процентов. И бегала не на результат, а так, как мы наметали, отработала какие-то приемы. Тогда и результат придет.

М.С. Хочется отвлечься и спросить, как же ты бежала на чемпионате России? Тоже тренировалась?

К.Ч. Я туда вообще попала случайно.

М.С. ???

К.Ч. В отборе на юниорский чемпионат мира оказалась

только седьмой, а тут предложили поехать на Россию, и все оглачивается: Папа мне сказал: "Поезжай, посмотри как бегают взрослые, какие им ставят дистанции." А мама надавала кучу поручений; какие лыжи посмотреть, что купить... А еще из-за учебы удалось приехать только за два дня до стартов, когда все уже давно тренировались.

М.С. Когда ты поняла, что может быть медаль?

К.Ч. Когда объявили результаты. Когда бежала, чувствовала, что все получается, но задача была – не допускать ошибок и смотреть за действиями других, и я старалась не отвлекаться.

М.С. Давно ты занимаешься спортом?

Людмила Юрьевна: В детстве у Кати были кривые ноги, и чтобы это исправить, я стала делать массаж, с него все и началось. В полтора года Катю поставили на лыжи, в шесть – выгустили на дистанцию с сопровождающим, с семи она начала выигрывать соревнования в группе Ж10, и с тех пор побеждает.

М.С. Катя, не бывает случайно на тренировках?

К.Ч. Нет!... Вообще-то бывает, когда они однообразны.

М.С. И что ты тогда делаешь?

К.Ч. Терплю. Но это редко. Я ведь бегаю только с ребятами, а так мама старается, чтобы нагрузка была очень разной – можно и по лестницам бегать, и в баскетбол играть...

М.С. Если спорт и учеба будут мешать друг другу – что бросишь?

К.Ч. Конечно, учебу! ...А если серьезно, надеюсь, что до выбора не дойдет.

М.С. А учеба мешает?

К.Ч. Пока не очень. Раньше училась в простой школе, там все разжевывали, пока не дойдет до самых непонятных. Учеба шла как-то незаметно, почти на один пятерки. Сейчас учусь в лицее, который окончила Маша Лосева. Там сложнее, приходится даже учебники на соревнования брать.

М.С. Не обидно, что пока ты тренируешься, другие прыгают на дискотеке? Так ведь и молодость пройдет.

К.Ч. А на дискотеку можно! Мне ведь нужны разнообразные нагрузки.

ВАС ПРИГЛАШАЕТ МАЙСКИЙ ВЕЛЕГОЖ!

**ТУЛЬСКАЯ МНОГОДНЕВКА – САМЫЕ ЗАСЛУЖЕННЫЕ ОТКРЫТЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ В РОССИИ – ИМ ИСПОЛНИЛОСЬ 30 ЛЕТ!**

XXX майская многодневка пройдет в г. Велегоже Тульской области (база отдыха "Металлург") на картах юниорского чемпионата мира 1998г. с 14 по 17 мая
Обратите внимание на эти новые удобные для Вас сроки!

ПРОГРАММА

- 14.05 – Заезд и регистрация участников.
- 15.05 – 12.00 – соревнования в заданном направлении.
- 16.05 – 11.00 – соревнования в заданном направлении.
- 17.05 – 9.00 – эстафеты: МЖ21 – 3 этапа, остальные – 2 этапа.

Участвуют все группы – от МЖ12 до М50 и Ж40.
Стартовый взнос: МЖ12-14 – \$3, МЖ16-18 – \$4,5,
остальные – \$ 6.

Заявки: 300057, Тула-57, ул. Пузакова, д. 64, кв. 74, Агличеву Виктору Ивановичу;
телефон/факс для справок: (0972) 77 44 55.

14 – 17 мая
ТУЛЬСКАЯ
МНОГОДНЕВКА

30
ЛЕТ

1969-1998

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА — ПРОЦЕСС УПРАВЛЯЕМЫЙ

Уважаемые читатели "Ориентира"! Во втором и третьем выпусках Вам была предоставлена возможность ознакомиться с причинами и механизмом возникновения спортивных травм, а также изложены пути профилактики спортивного травматизма. Чтобы разговор не был абстрактным, мы приводим жесткие статистические данные спортивного травматизма по России (табл. 1).

ТАБЛИЦА 1. СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА
Всего травм у спортсменов — 203344 за год

ВСЕГО	Старше 15 лет		До 15 лет	
	134026		69318	
Переломы черепа, позвоночника, костей туловища	3231	2,4%	1015	1,5%
Переломы костей конечностей	17015	12,7%	15124	21,8%
Вывихи, растяжения, деформации суставов и мышц	39195	29,2%	13235	19,1%
Внутричерепные травмы	1715	1,3%	793	1,1%
Травмы внутренних органов	150	0,1%	214	0,3%
Раны, поверхностные повреждения, ушибы	71212	53,1%	39127	55%

Спортивное ориентирование по частоте тяжелых травм на 100 спортсменов занимает довольно высокое место в числе "призовых" — от третьего до шестого, уступая только боксу, борьбе, хоккею, футболу.

Больше всего страдают нижние конечности: повреждение мышечно-связочного аппарата и переломы костей стоп; повреждение связочного аппарата и переломы лодыжек с подвывихом в голеностопном суставе; переломы костей голени. Очень часто страдает связочный аппарат коленных суставов с повреждением менисков.

Одним из важнейших факторов профилактики повторных травм является полноценное излечение первичных травм и заболеваний. Несмотря на хорошее самочувствие спортсмена, процессы заживления, сращения костей, мышц, связок и сухожилий имеют определенный срок.

Кроме того, название травмы не является полным перечнем поврежденных тканей! Например, часто встречающееся растяжение голеностопного сустава — это не просто небольшое растяжение связок, а надрыв мышц, разрыв мелких кровеносных сосудов, повреждение сухожилий, мест прикрепления мышц к костям, суставной капсулы.

Отсутствие боли в травмированной области означает только то, что закрылась внутренняя раневая поверхность поврежденных органов. И только! Надорванные ткани после первичного заживления имеют меньшее рабочее сечение, а следовательно, и меньшую, чем до травмы, работоспособность! Возобновление тренировок в полном объеме приведет к их перегрузке и повторной, более тяжелой травме.

Поэтому считаю целесообразным ознакомить тренеров и спортсменов с ориентировочными сроками общей и спортивной нетрудоспособности при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата (табл. 2).

ТАБЛИЦА 2. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СРОКИ ОБЩЕЙ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ И ДОПУСКА К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПОСЛЕ ТРАВМ*

Характер повреждения	Сроки общей нетрудоспособности, дни	Срок до начала тренировок, дни
Повреждения сумочно-связочного аппарата сустава	25-30	30-35
Повреждения мышц	25-30	25-60
Переломы:		
ключицы	44-50	45-60
диафиза плеча	100-120	120-140
мышцелков плеча	45-55	90-100
локтевого сустава	50-55	75-90
обеих костей предплечья	180-190	80-90
одной из костей предплечья	40-60	60-75
костей запястья	40-70	90-100
пальцев кисти	30-35	45-60
фаланг пальцев кисти	20-25	30-45
позвоночника	130-180	180-200
ребер	25-30	40-45
костей таза	120-155	150-180
бедр	180-200	180-200
обеих костей голени	100-120	120-150
большеберцовой кости	105-110	110-120
малоберцовой кости	45-50	60-75
подмычек	40-45	75-150
плюсневых костей	30-50	45-120
фаланг пальцев стопы	20-25	25-35
Вывих:		
в плечевом суставе	40-60	45-60
в локтевом суставе	40-60	40-60
суставов пальцев кисти	25-30	25-30
ключицы	90-100	60-75
Разрыв ахиллова сухожилия	220-290	240-300

*) сроки общей нетрудоспособности до начала тренировочных занятий разработаны В.Ф. Башкировым, З.С. Мироновой, В.К. Велитченко.

(При повреждениях костей конечностей, не несущих экстремальных нагрузок (в ориентировании — руки), при хорошем сращении, сроки допуска могут быть врачом сокращены.)

Федеральный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины Минздрава России рекомендует, как наиболее эффективную из применяемых аналогов, мазь **FORAPIN E** с пчелиным ядом для лечения:

повреждений, вызванных спортивными травмами; воспаления сухожилий (тендинит) при физических перегрузках;

в также:

радикулита (ишиас);
ревматических болей в мышцах и суставах;
острого и хронического воспаления суставов (артрит)

Применение: на места болевых ощущений первый раз наложите мазь в виде линии длиной 1-3 см, затем равномерно разотрите и подождите (2-5 мин) отчетливой реакции (тепло, покраснение). Затем полностью вотрите мазь в кожу. Со второго дня — применять удвоенное количество мази 1-2 раза в день.

Противопоказания: противопоказан при повышенной чувствительности к пчелиному яду.

Вице-президент Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации,
Зам. директора Федерального центра лечебной физкультуры и спорт. медицины,
врач высшей категории, засл. врач России **В. К. Велитченко**

Заслуженный врач России,
зас-президент ФСО России, к.м.н.

В. К. Велитченко

Знаете ли вы, сколько сейчас в России изданий, пишущих об ориентировании? Наверное, никто не знает. Общероссийские – "Азимут" и "Ориентир", а еще есть журнал, издаваемый клубом "Лосиный остров" и секцией спортивного ориентирования Московского государственного университета

Чем дальше тебя посылают, тем больше тебя доверяют!

О' КРУТО!

Журнал объемом 30-40 полноцветных страниц издается методами малотиражной полиграфии и выходит в конце каждого соревновательного сезона. Кроме информации о своих внутренних делах, публикуется и статьи, которые могут быть интересны многим ориентировщикам

НИЧТО НЕ МЕЛОЧЬ

(перепечатывается из журнала "О' КРУТО!")

Ты считаешь, что шнурки – не такая уж важная вещь. Но почти из своего результата время, которое ты тратишь на развязывающийся шнурок, и ты увидишь, что не так уж много осталось до победы.

Давно замечено, что костюм ориентировщика – кошмар для пиконсов. Не так важно, как ты выглядишь на старте, поэтому не обязательно шнурки гладить, но завязать их нужно так, чтобы они не подвели в решающий момент.

Можно пойти по интенсивному пути, навязав столько узлов, на сколько хватит длины шкурка, так, чтобы самопроизвольного развязывания хватало бы до конца дистанции. Но, представь, на дистанции ты пробежался по луже, ты устал, мокрые шнурки никак не хотят развязываться, а тебе очень хочется побыстрее снять мокрые тапочки. Небольшая техническая заминка может доставить массу неприятностей и даже вынудит обрезать шнурки.

Поверь опыту старого ветерана: завяжи шнурки обычным бантиком и обмотай липкой лентой. Это абсолютно надежно и легко демонтируется.

А если липкой ленты у тебя нет, ты ее как всегда забыл? Тебя спасет прямой узел. Он выглядит так:

Научись его завязывать, он пригодится во всех случаях жизни: и для установки палатки, и для декоративного бантика на подарке.



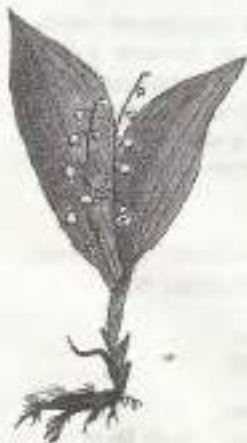
А теперь завяжи шнурки традиционным способом, и бантик –

еще раз прямым узлом. Скорей всего, на дистанции тебе не надо будет отапливаться, ты сделаешь меньше ошибок и, как знать, выиграешь соревнования.

Надежда Роцина, Лосиный остров

РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ТОПЧЕМ

(название рубрики взято из журнала "О' КРУТО")



Ландыш – имеет очаровательный весенний запах, но все части растения ядовиты! Из ландыша изготавливают лекарственные препараты, но, поставив в палатке на ночь у изголовья букетик ландышей, утром можно проснуться с головной болью! Время сбора – апрель, май.

Подснежник – Мы любим его за нежные голубые цветки, а еще за то, что это самый первый цветок, появляющийся на проталинах, когда снег только начинает таять под весенним солнцем.

Свежесорванный подснежник является единственным естественным сырьем для изготовления



нивалина – лекарства, необходимого для лечения последствий детского церебрального паралича. Подснежник – редкий цветок, поэтому нивалина всегда не хватает. Ведь заводы лекарственных трав никогда не смогут платить сборщикам столько, сколько платят перекупщики цветов. Время сбора – март, апрель. Используется все растение.

ИСПЫТАНИЕ В ГОРАХ КАВКАЗА – НА РАВНЫХ С АЛЬПИНИСТАМИ

Все мы знаем, что спортивное ориентирование – очень полезный вид спорта, развивающий многие качества, позволяющие уверенно чувствовать себя в любой жизненной ситуации. Но для новичков в ориентировании это иногда звучит неудачливо. В то же время, ориентировщики действительно всегда оказываются на высоте в самых сложных ситуациях, и даже в неравных условиях. Об этом – наша статья.

Многие из вас, наверное, знают, что табачная фирма CAMEL ежегодно проводит ралли-рейды на выживание на автомобилях LAND ROVER. Это рекламное мероприятие проводится на практически непроходимой для автомобилей местности в различных труднодоступных уголках земного шара. При этом участвуют в рейде отнюдь не профессионалы! Организаторы проводят национальные отборы, в которых могут участвовать все желающие – обычно это несколько десятков здоровых мужчин, мастера на все руки, как правило – мастера и кандидаты в мастера спорта.

К прохождению отборочных испытаний иногда подключаются и журналисты. Кого же выбрать, если в редакции нет альпиниста? Правильно, конечно же ориентировщика! Так и поступила, например, редакция газеты «Вечерняя Москва», отправив ночевать в снежной берлоге, лазать по скалам и носить на себе горный велосипед (маунтин-байк) своего внештатного корреспондента, кандидата в мастера спорта по спортивному ориентированию, Романа Щербакова. И он выглядел не хуже других!

По результатам отбора определяются четверо лучших кандидатов от каждой страны, которые попадут в финальный отборочный тур. Там отсеиваются еще двое. Иногда в отборе участвуют и женщины, на равных условиях с мужчинами.

В этом году отбор проходил в горах Кавказа. Это было неожиданностью для всех участников, и большой радостью для кандидатов – альпинистов. Но и горы им не помогли!

Настоящей сенсацией было попадание в финал женщины, опередившей многих мужчин-альпинистов. Татьяны Поляковой – мастера спорта по спортивному ориентированию из Лыткарино (Московская область). Сейчас Татьяна в Швеции, участвует в финальном отборочном туре. Мы желаем ей успеха и постараемся побеседовать с ней после ее возвращения в Россию.

Михаил Савченко



Двукратный чемпион мира Виктор Корчагин соревнуется и в Москве

НЕМНОГО ФИЛОЛОГИИ

Прежде всего, приношу свои извинения читателям "Ориентира" за ошибки, допущенные в предыдущих номерах газеты. Макеты этих номеров делались в спешке, частично на чужом оборудовании. Но отныне, надеюсь, "Ориентир" будет обращаться к Вам на грамотном русском языке. При этом написание некоторых слов будет отличаться от привычного, принятого в многотиражной прессе. Чтобы предупредить возможные недоумения, давайте обратимся к филологии (науке о языке).



Слушай, ты русский, скажи как правильно: "у рыб нет зуб", или "у рыбам нет зубам"?

1. Употребление заглавных букв. Возможно, Вы помните из школьного курса, что в русском языке слова пишутся с заглавных букв в следующих случаях:

в начале предложения; если это слово – имя собственное; при авторских выделениях слова. Таким образом, вопрос: "Чемпионат" или "чемпионат"? сводится к выяснению, является ли слово "чемпионат" именем собственным.

Какая разница между "Чемпионатом" и "чемпионатом"? – Чемпионат (с большой буквы) – это нечто единственное и неповторимое, а чемпионат – это обычный турнир, проводимый в соответствии с Правилами (это название конкретного документа) соревнований по данному виду спорта, для выявления сильнейшего

Аналогично, и слово "первенство" всегда пишется с маленькой буквы. Иное дело – кубок. По определению, кубок – это соревнования, условия которых определяются, в основном, фантазией организаторов каждого конкретного турнира. Поэтому название турнира, начинающееся со слова "кубок", пишется с большой буквы. (Например, на чемпионате города по спортивному ориентированию забыли поставить один КП. Этот турнир уже не соответствует Правилам соревнований и не может быть чемпионатом. Добросовестная судейская бригада может назвать соревнования Кубком города, наградить победителей, а чемпионат провести позже.) Частое использование в Кубках олимпийской системы, называемой также кубковой, не лишает организаторов права на произвольное изменение способа определения победителей.

2. Написание названий географических районов и стран.

Эта проблема возникла сравнительно недавно, во времена Горбачева. Ранее все географические названия писались на русском языке, и никому не приходило в голову ни коверкать их, ни заменять юридическими терминами.

При распаде СССР, среди политиков стало модным вставлять в русский текст иноязычные географические названия, записывая их русскими буквами. Так появились Башкортостан, Кыргызстан... Вы еще язык не сломали? А так как эти новые слова попали в официальные международные документы, то стали новыми названиями государственных образований (уже на русском языке!)

Но это еще полбеды. Ведь в повседневной жизни употребляются не названия государств, а названия стран, которые эти государства представляют. Мы говорим и пишем "Швеция", а не "Королевство Швеция", "Англия", а не "Соединенное Королевство Великобритании", и т. д. Но многотиражная пресса, вероятно, по политическим соображениям, подхватила эту моду – и она уже входит у нас в привычку. Однако, так как "Ориентир" – издание независимое, он может позволить себе грамотный русский язык.

3. Когда же появилось ориентирование в России?

Со второго номера "Ориентира", на его страницах развернулась дискуссия о возрасте спортивного ориентирования в России. С точки зрения филологии, спорить не о чем. Есть два разных понятия: 1) *российское ориентирование* и 2) *ориентирование в России*.

Возраст ориентирования в России отсчитывается от первых (любых!) соревнований на территории СССР, правопреемницей которого является Россия. Возраст *российского ориентирования* отсчитывается от первых соревнований, в которых могли принять участие (хотя бы теоретически!) спортсмены из разных регионов России (СССР). И кому, как не ветеранам первых стартов под Ленинградом, поднять документы и уточнить, были ли эти соревнования открытыми для спортсменов из других регионов?



– Смысл, какая разница между появлением ориентирования в России и появлением *российского ориентирования*?

– Такая же, как между первенством нашей Хашагетовки и открытым первенством деревни Хашагетовки.

Михаил Савченко



Ветеран московского лыжного ориентирования Иван Шорохов



Начался летний сезон соревнований

На конкурс ФСО России
Дмитрий Никифоров

100 ЗАДАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА.

"100 заданий" были созданы около 10 лет назад, как практическое пособие для самостоятельных тренировок в технике ориентирования, тактике и спортивной психологии. Заказ на эти задания поступил от моего лучшего в то время ученика – Ивана Кузьмина, который стал все больше времени проводить в Швеции и, соответственно, тренироваться самостоятельно. Надеюсь, что использование "100 заданий" хоть чем-то помогло Кузьмину закрепиться в мировой элите ориентирования.

Вопрос – надо ли вновь через 10 лет публиковать эти задания, может быть, разрешен, если попутно ответить на три вопроса: а) далеко ли ушла тренерская мысль и тренировочная практика за эти годы; б) для всех ли тренеров, в том числе молодых, стало очевидным использование специальной подготовки, особенно в тактике и психологии ориентирования; в) многие ли спортсмены и тренеры являются обладателями самого первого и второго номеров "Овестника" за 1991 год, где были опубликованы "100 заданий"?

В общем, мы решили, что еще одно обращение к испытанной системе специальной подготовки ориентировщика никому не помешает. Может быть, кому-то поможет. Итак, "100 заданий" перед Вами.

Иногда разный уровень физических и технико-тактических навыков ориентировщиков довольно высокой квалификации (КМС – МС) бывает обусловлен различной постановкой задач при планировании этих компонентов подготовки: в физической подготовке план строится, так сказать, по "позитивному принципу", то есть направлен на определенные достижения в планируемый период, а план технико-тактической (и психологической) подготовки построен по "негативному принципу" – нацелен на избавление от "ошибок ориентирования".

Между тем, ошибки ориентирования – только след-

ствие недоработки в технической подготовке, невыполнение учебной программы. Каждая ошибка бывает только случайной. Так называемые "систематические ошибки" данного спортсмена – не ошибки, а недостатки техники, явившиеся результатом неполного прохождения программы технико-тактической подготовки в многолетнем цикле подготовки.

Предлагаемые "100 заданий" – в форме как упражнений, так и просто советов спортсмену – попытка не обойти вниманием как можно больше сторон технической, тактической и психологической деятельности ориентировщика на дистанции, хотя, реально, деталей этой деятельности еще больше.

Методы выполнения "100 заданий":

1) Кабинетная работа с картой, анализ результатов соревнований или тренировок, сформулированы как "дома" или "после соревнований".

2) Выполнение упражнений с картой в кроссовом беге, на произвольно выбранных отрезках, сформулировано как "на кроссе".

3) На специально размеченном кругу длиной 200-600 м выполняется последовательно несколько технических заданий. Круг пробегается от 4 до 10-12 раз. Сформулировано как "на тренировочном кругу".

4) На тренировочных трассах специальной направленности (например, "белая карта", "коридор"), или имитирующих соревновательные трассы, но с акцентом на тот или иной технический прием, тактическую или психологическую задачу, сформулировано как "на тренировочной трассе".

5) Отработка отдельных элементов на соревнованиях, не являющихся важными, значимыми, сформулирована как "на второстепенных соревнованиях".

6) Работа над отдельными элементами техники, тактики, психологической подготовки перед стартом, в ходе и при анализе любого соревнования, сформулирована как "на соревнованиях", "на старте".

Всю подготовку можно условно разделить на пять основных компонентов (причем теоретическая подготовка не рассматривается, так как она не планируется конкретно, а осуществляется постоянно, в процессе спортивных занятий).

1. ФИЗИЧЕСКИЙ – здесь не рассматривается.

2. ТЕХНИЧЕСКИЙ "А".

2.1. Техника подготовки к старту (карты, карточки, компаса, формы, обуви, шнурков).



На очередные старты "Русь-5" в Алоль нас приглашает их организатор Валентин Никитин



Старт предшественника паркового ориентирования – московского Приза телевидения

2.2. Техника бега по лесу.

2.3. Техника отметки на КП.

2.4. Техника снятия азимута на бегу.

3. ТЕХНИЧЕСКИЙ "Б".

3.1. Выполнение движения по азимуту.

3.2. Чтение карты на бегу.

3.3. Воспроизведение карты (сопоставление с местностью).

3.4. Запоминание карты.

3.5. Выполнение бега по памяти.

3.6. Детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП.

3.7. "Видение" и взятие КП.

3.8. Уход с КП.

4. ТАКТИЧЕСКИЙ

4.1. Выбор общего тактического плана прохождения трассы.

4.2. Выбор вариантов на трассе.

4.3. Реализация вариантов в зависимости от степени утомления.

4.4. Очная борьба с соперниками.

4.5. Частные тактические задачи:

а) избегание увода склоном;

б) восстановление ориентировки;

в) переключение ритма работы на перегонах различной длины и сложности; и т. д.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

5.1. Обеспечение уверенности в правильности подготовки.

5.2. Настройка на старт, идеомоторная подготовка

5.3. Устойчивость к соперникам.

5.4. Устойчивость к сбивающим факторам

(например, плохая карта).

5.5. Волевая подготовка – умение не расслабляться до конца дистанции.

5.6. Умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

Планирование подготовки по компонентам должно, для точности, вестись отдельно, хотя и быть взаимосвязано.

1. Физический – согласно современным схемам спортивной подготовки.

2, 3 Технические "А" и "Б" – постоянно (аналогично ОФП).

4. Тактический – периодизированно к соревнованиям (аналогично СФП).

5. Психологический – в соревновательные периоды, на многодневках, второстепенных соревнованиях, мо-

дельных циклах, сборах (аналогично предсоревновательной маятниковой подготовке).

2. ТЕХНИЧЕСКИЙ "А".

2.1. Перед каждым стартом, даже тренировочной дистанцией, обратить внимание на:

1. Легенды списаны (получены), и по ним нет вопросов.

2. Упаковка (пакет, пленка) для карты в сырую погоду.

3. Карточка заполнена и, в сырую погоду, заклеена.

4. Шнурки после разминки затянуты и закреплены.

5. Номер закреплён, не сползает, не отрывается, форма подогнана.

6. Компас на руке в рабочем положении.

7. Карта и карточка фиксированы в руке.

2.2. Техника бега по лесу.

Сколо 60% тренировок необходимо проводить на местности. Если не хватает тренировочных трасс, то надо планировать кроссы по лесу, в том числе:

8. Напрямик через труднопроходимость.

9. С преодолением высокой травы, вереска.

10. С участками сухих, топких и моховых болот.

11. С прыжками через препятствия (бревна).

12. С подъемами, спусками, траверсами склонов.

13. При возможности – с песком, камнями (подготовка к бегу по каменистой местности неплохо имитируется бегом по железнодорожным путям. Если спортсмен при этом занят чтением карты, отрабатывается навык постановки стопы не глядя – на начало, конец, середину шпалы или между шпал).

2.3. Техника отметки на КП.

14. На тренировочных трассах ни в коем случае не допускать "засиживания" на КП, отмечаться или имитировать отметку максимально быстро.

15. Один раз в неделю – на протяжении всего сезона – бегать на тренировочном кругу длиной 200-600 м, включающем: компас, карандаш, снятие азимута с карты, не снижая темпа бега, а также упражнения техники "Б".

2.4. Техника снятия азимута на бегу.

16. На тренировочных трассах не допускать остановки для снятия азимута, отработать взаимодействие рук, держащих карту и компас, научиться распределять внимание на бег и снятие азимута.

17. То же на вышеприведенном (15) тренировочном кругу – не менее 5-8 раз за тренировку.

3. ТЕХНИЧЕСКИЙ "Б".

3.1. Выполнение движения по азимуту.

18. На тренировочных трассах смело идти длинными азимутами.

19. Точно снимать и выполнять азимуты на длинных перегонах.

20. Тренировочные трассы по "белой карте" с длиной этапов от 200 до 800 м, общей длиной трассы до 5 км.

21. Тренировочные трассы с кружками карты вокруг КП (1,2-2 см), с "белыми" перегонами по 0,5-1 км, всего до 8-10 км.

22. Коридор карты шириной 0,6-0,8 см с перегонами по 0,5-1 км, всего до 8-10 км.

23. Без дистанции – свободный бег по карте с азимутными ходами в перекрестки просек, другие "мешки", каждый раз учитывая, куда и насколько снесло, и внося поправки.

3.2. Чтение карты на бегу.

24. Дома – сложить разрезанные на 16-25 квадратов по 2x2, 3x3 см карты.



Частый гость российских соревнований – Карл Фрей из США (справа)

25. На кроссе – на карте подчитать впадины, холмики, микроямки, корчи, полянки. При парном выполнении обоюдно проверить точность.

26. На кроссе – на карте с большим количеством КП дать словесную легенду каждого пункта.

27. На кроссе – на карте с КП зрительно представить окружающие точку ориентира и заход с них.

28. На тренировочной трассе – насыщенные участки проходить без компаса, но тщательно прочитывая все ориентиры на карте.

3.3. Сопоставление карты с местностью.

29. Короткое линейное ориентирование ("по нитке") – не по дорогам, в среди мелких объектов – бежать медленно, но точно относительно ориентиров.

30. На тренировочных трассах и второстепенных соревнованиях – насыщенные участки бежать без компаса, но отслеживая свое положение среди ориентиров.

31. Прочитав район прихода и ухода с КП, пройти по "цепочке" ориентиров до и после пункта, не отвлекаясь на азимут.

3.4. Запоминание карты.

32. Дома – очертить в карте квадратики 1x1, 3x3, 5x5см – смотреть на них 30сек. – 1мин., через 1-2мин. – зарисовать по памяти на листке, проверить значимость запомненных ориентиров.

33. Дома – то же, поставив в квадратики КП, зарисовать ориентиры захода на КП и ухода с него.

34. На кроссе – те же два упражнения, особенно второе (33).

35. На тренировочном кругу (15) карта с 20-30 КП.

Смотреть 30сек., бежать, после круга зарисовать сколько запомнил, смотреть остальные (30сек.), бежать, зарисовать и т. д.

36. На тренировочном кругу карта с квадратиками (32, 33). Смотреть 30сек., бежать, зарисовать на листке, проверить значимость запомненного.

37. После тренировочной трассы или соревнования, дома, нарисовать все районы КП со своими заходами и уходами, проанализировать, насколько чувствовал себя "в карте".

3.5. Выполнение бега по памяти.

38. На тренировочных трассах, второстепенных стартах, в районе КП – смотреть на карту только один раз, затем выполнить заход, взятие КП и уход чисто по памяти. После проанализировать, что важное не запомнил.

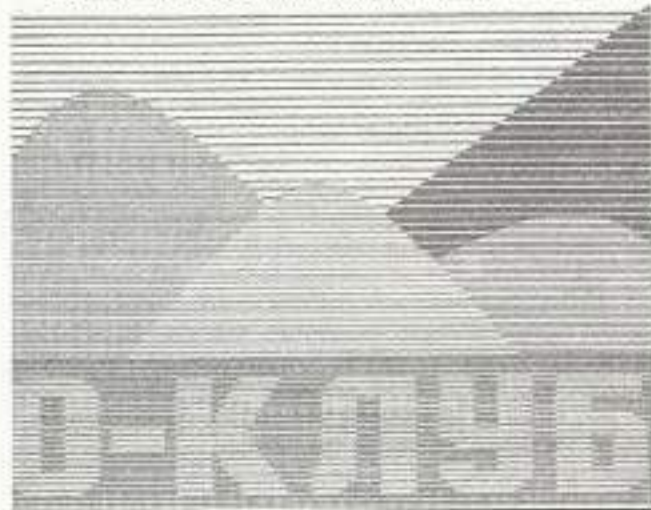
39. На тренировочных трассах, стартах – на целый этап, не слишком сложный, смотреть в карту один раз, выполнить весь этап по памяти.

40. "Звездная" тренировочная трасса. Вокруг старта на расстоянии 300-800 м от него – 10 КП. Карта только на старте. Смотреть одну мин., затем бежать по памяти, стараясь взять больше КП. Как забыли, вернуться на старт, смотреть еще и брать остальные по памяти.

3.6. Детальное чтение и воспроизведение карты в районе КП.

41. Упражнения 25, 31, 33, 34, 37, 38 – с акцентом на район КП.

42. После трассы дома, глядя на карту, проанализировать, правильно ли представлял комплекс ориентиров вокруг КП, стоявших в насыщенных районах карты. Внес-



" 2 X 2 "
Открытое первенство "О-КЛУБА"
 Москва
Призовой фонд в гр. М21, Ж21

\$ 1000

Соревнования командные
 Состав команды 2чел.

Гр. М21, М16, М12 – (2 мужч.)
 Гр. Ж21, Ж16, Ж12 – (2 жен.)

12.09.98 – Заданное направление
13.09.98 – 6-этапная эстафета в задан. направлении (каждый участник бежит по 3 этапа).

Стартовый взнос:
 в группах М21, Ж21 – 45 руб. за команду,
 М12-16, Ж12-16 – 24 руб. за команду.
 Для иногородних
 размещение – 40 - 70 руб. в день.

Подробная информация:
 119530, Москва, Очаковское ш. д. 10, к. 2, кв. 147.
 Тел. дом. 441 95 98 Калениченко
 Алексей Иванович.

ти поправки в представления.

3.7. "Видение" и взятие КП.

43. На тренировочных трассах – стараться увидеть каждый КП издали, начинать внимательно смотреть на характерные точки за 100м до пункта. Не забывать о максимальном ускорении к увиденному КП и подготовке к отметке.

44. Тренировочная трасса, где КП обозначен кружком 1-1,5см, охватывающем ряд ориентиров. Причем КП стоит не в центре, а где угодно в пределах кружка. Войдя в кружок, внимательно смотреть.

3.8. Уход с КП.

45. На тренировочной трассе, соревнованиях, при последнем взгляде на карту перед КП, обязательно определить направление и путь ухода с КП. Выполнить уход без задержки. Продолжить ориентирование только скрывшись из видимости с КП.

46. При взятии КП по памяти, так же уходить в нужном направлении. После проанализировать надежность и правильность ухода.

(Продолжение в следующем номере)

ГЕЛЕНДЖИК. ЛИЧНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

17 и 18 апреля в Геленджике прошел личный чемпионат России. В результате несогласованных и, мягко говоря, странных решений руководителей российского ориентирования, сроки этих традиционных уже соревнований были сдвинуты на два месяца раньше обычных. Впервые так рано сильнейшим ориентировщикам пришлось форсировать спортивную форму вместо того, чтобы планомерно готовиться к сезону.

Чемпионат неминуемо наступил, засасывая неизбежными заботами и хлопотами сильнейших ориентировщиков страны. Приехали почти все. Из основного состава сборной отсутствовали: Алексеев В.П. (для него не смогли найти финансирование), Сибилев С. (травма) и Черепанова О. А также отсутствовали два (из 20) стажера.

Некоторые напряжение тренеров и участников вызвали проведенные накануне традиционные соревнования "Подснежник-98". Удивили очень слабая карта и примитивные (в том числе и для элитных групп) дистанции. Да и ответственный за все это как на "Подснежнике", так и на чемпионате М. Замота не смог вразумительно ответить – насколько аналогичными по качеству будут карты и дистанции чемпионата. Для полигона была предложена как раз эта карта многодневки.

Чемпионат стартовал на берегу веселого весеннего ручья, у подножия 130-метровой горы, на которую спортсменам предлагалось забегать уже на первых двух коротких перегонах.

Карта никаких отрицательных эмоций у финиширующих ориентировщиков не вызвала. По всей видимости, эти карты – лучшие за всю историю в окрестностях Геленджика. А вот дистанции первого дня (да и второго тоже) я бы оценил, в лучшем случае, классом кмс.

К сожалению для меня (тренера сборной команды Москвы), московские ориентировщики выступили довольно слабо. Не совсем удачно выступили и многие именитые. Это, по всей видимости, надо относить к издержкам раннего старта.

Ошиблась в прогнозах скоростей победителей служба дистанции (особенно на классике). Еще на первом совещании представителей меня удивили не столько сами цифры в отдаленности, а то, что скорость на классике была заявлена ниже, чем в спринте, на два мин/км. У мужчин скорости победителей получились, соответственно: 6,2 и 6,7 мин/км; у женщин – 7,6 и 6,7 мин/км. Было заявлено: 6,3 и 8,2; 7,2 и 9,3). Был простым спринт, не удалось сделать сложной и классикой.

В заключение хотел бы отметить достойную работу судейской коллегии по организации и проведению этих соревнований. А это возможно только тогда, когда хорошо работают главный судья и главный секретарь. На данных соревнованиях ими были: Подопля А. Ф. и Дабаган, А. Г. Спасибо им.

Тренер сборной команды Москвы В. Костылев.

ПАРКОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

К ТЕПЛУ ЧЕРЕЗ ХОЛОД

"Ориентир" № 3 уже писал о соревнованиях Park world tour, которые собирают сильнейших ориентировщиков мира. Первого мая состоится следующий, пятый этап PWT в Швеции. Этой весной соревнования по парковому ориентированию пришли и к нам в московские парки. Проводятся они в соответствии с теми же основными принципами, что и PWT:

- 1 – соревнования проводятся в городских парках;
- 2 – дистанции – укороченные (время победителя составляет 13-15 минут);
- 3 – масштаб карты 1: 5000;
- 4 – обеспечиваются максимальные возможности для просмотра соревнований зрителями и освещения соревнований средствами массовой информации;
- 5 – все участники соревнований выступают на одной дистанции.

В самые нелюбимые апрельские выходные (12 и 19 числа) прошли первые два этапа соревнований "Кубок парков Москвы – 98". На первом этапе начал валить снег, а на втором – дождь с ветром позаботились, чтобы у спортсменов не осталось ничего сухого. Но такая погода не охладила участников, наоборот, внесла дополнительную остроту в борьбу за секунды, а значит, и за призовые очки.

Дистанция предполагала тяжелую борьбу до самого финиша, только в этом случае спортсмен получает солидные очки. А участников собралось более 300 человек.

В Серебряном Бору дистанция получилась очень зрелищной. Действия спортсменов можно было наблюдать на пяти контрольных пунктах, которые были видны издали по берегам озер в живописном сосновом бору.

На втором этапе в Ясенево снег, выпавший за неделю до этого, начал интенсивно таять только за два дня до соревнований, и район представлял из себя настоящее поле для битвы со снегом и дистанцией. Самым зрелищным местом была финишная прямая, – в отличие от стадиона "Динамо", она не была расчищена от снега организаторами, так как если и начинать убирать снег в лесу, то только весь. На финишной прямой зрители наблюдали несколько падений, охов и вздохов от окончания трудной дистанции.

Организаторы соревнований обещают, что энтузиазм ориентировщиков будет поддержан достойными призами. Каждый победитель в группах МА и ЖА награждается туристической путевкой на два места в теплые страны. Эти призы учреждены самым надежным туроператором России – туристической фирмой "Академсервис". Надеемся, что счастливые победители не останутся там на зимовку.

Кубок парков Москвы. Результаты

1 этап 12.04.98, Серебряный Бор				2 этап 19.04.98, Ясенево			
МА	г.р.	Время	Очки	МА	г.р.	Время	Очки
1 Гаврилов Евг.		77 15'14"	100	1 Соколов Серг.	78	19'05"	100
2 Грицак Руслан		78 15'44"	93	2 Володин Коно.	70	19'10"	93
3 Володин Коно.		79 15'46"	87	3 Журин Макс.	71	19'20"	87
4 Рыбаков Андрей		74 16'00"	82	4 Сырое Павел	71	19'22"	82
5 Слепов Илья		81 18'12"	77	5 Третьяцкий А.	78	19'32"	77
6 Третьяцкий Ал.		78 16'28"	73	6 Тихонов Арт.	77	18'47"	73
7 Журин Максим		71 16'41"	69	7 Грицак Руслан	73	20'05"	69
8 Смирнов Евгений		71 16'50"	65	8 Рыбаков Андр.	74	20'09"	65
9 Емельянов Юрий		67 17'14"	62	9 Смирнов Евг.	71	20'45"	62
10 Осипов Сергей		78 17'20"	59	10 Шкляев Анат.	61	20'52"	59
11 Калинин Олег		74 17'21"	56	11 Оприков Ал.	63	21'17"	56
12 Сылов Николай		71 17'32"	53	12 Пленюк Роман		21'20"	53
ЖА				ЖА			
1 Горшкова Екат.		86 20'09"	100	1 Черных Ксения	71	23'18"	100
2 Морозанова Нат.		20'46"	93	2 Тихонова Зоя	80	24'22"	93
3 Тихонова Зоя		86 20'55"	87	3 Озерская Анна	84	25'32"	87
4 Саськова Дана		84 21'00"	82	4 Морозанова В.		26'13"	82
5 Овсянникова Нат.		21'00"	82	5 Харитонова О.	87	26'40"	77
6 Черныш Ксения		71 21'06"	73	6 Горшкова Екат.	80	26'47"	73
7 Медведева Ир.		76 21'19"	69	7 Медведева Ир.	67	27'00"	69
8 Микрюкова Надия		21'43"	65	8 Барсукова Т.	82	27'17"	65
9 Буринова Анна		22'07"	62	9 Щорова Людья	85	27'19"	62
10 Трехова Ирина		79 22'21"	59	10 Яценко Мария	72	27'18"	59
11 Бодан Елена		81 23'06"	56	11 Покорная Вал.	77	27'38"	56
12 Озерская Анна		84 23'17"	53	12 Николаева Т.	84	28'39"	53

Информация о соревнованиях "Кубок парков Москвы" – в сети интернет: www.aha.ru/magic

Чемпионат России по лыжному ориентированию

Личный чемпионат России

на удлиненной дистанции
п.Абзаково, 27.03.98

МУЖЧИНЫ		в комбинации п.Абзаково, 25.03.98			
1 Бондарь Николай	Свердлов. обл.	2:17.31	1 Хренников Эдуард	Хабар. кр.	0:46.40
2 Карачкин Виктор	Москва, обл.	2:21.38	2 Крылов Анатолий	Свердлов. обл.	0:46.05
3 Хренников Эдуард	Хабар. кр.	2:22.04	3 Телеткин Максим	Свердлов. обл.	0:46.14
4 Крылов Анатолий	Свердлов. обл.	2:23.20	4 Капитуллин Дм.	Москва, обл.	0:46.39
5 Таланов Максим	Свердлов. обл.	2:23.48	5 Карачкин Виктор	Москва, обл.	0:48.47
6 Фадеев Евгений	Свердлов. обл.	2:24.38	6 Крылов Владимир	Свердлов. обл.	0:49.17
7 Карачкин Влад.	Краснояр. кр.	2:25.25	7 Карачкин Влад.	Краснояр. кр.	0:49.29
8 Сорочин Егор	Башкирия	2:26.45	8 Иценков Сергей	Свердлов. обл.	0:49.30
9 Колосов Сергей	Краснояр. кр.	2:26.48	9 Бондарь Николай	Свердлов. обл.	0:49.31
10 Капитуллин Дм.	Москва, обл.	2:26.63	10 Станков Александр	Свердлов. обл.	0:50.18
11 Гимранов Ислам	Башкирия	2:27.03	11 Егоров Андрей	Свердлов. обл.	0:50.18
12 Глузев Андрей	Иркутско	2:28.02	12 Шаролин Конст.	Томск	0:50.29
13 Крылов Владимир	Свердлов. обл.	2:28.27	13 Руслан Руслан	Москва	0:51.15
14 Чурилов Дмитрий	Свердлов. обл.	2:29.45	14 Табокина Роман	Одесса	0:51.17
15 Журков Максим	Москва	2:31.40	15 Чурилов Дмитрий	Свердлов. обл.	0:51.19
16 Гимран Руслан	Москва	2:33.20	16 Журков Максим	Москва	0:51.22
17 Хоменко Виталий	Хабар. кр.	2:33.04	17 Шилов Алексей	Новгород	0:51.27
18 Шилов Алексей	Новгород	2:34.22	18 Климовский Вал.	Иркутско	0:51.33
19 Табокина Роман	Одесса	2:34.59	19 Сорочин Егор	Башкирия	0:51.44
20 Жданов Константин	Свердлов. обл.	2:34.40	20 Станков Александр	Краснояр. кр.	0:51.61
21 Соколов Сергей	Москва	2:35.00	21 Соколов Павел	Москва, обл.	0:51.56
22 Иценков Сергей	Пермская обл.	2:35.00	22 Глузев Андрей	Иркутско	0:52.07
23 Станков Александр	Свердлов. обл.	2:35.40	23 Глухарев Василий	Одесской обл.	0:52.16
24 Власов Александр	Свердлов. обл.	2:36.08	24 Гимранов Ислам	Башкирия	0:52.20
25 Шаролин Константин	Томск	2:36.28	25 Дурова Вадим	Томск	0:52.25
26 Дурова Вадим	Томск	2:38.44	26 Власов Александр	Свердлов. обл.	0:52.38
27 Павлушин Ильяс	Башкирия	2:38.53	27 Соколов Сергей	Москва	0:52.30
28 Климовский Вал.	Иркутско	2:40.41	28 Жданов Константин	Свердлов. обл.	0:53.02
29 Шокозова Сергей	Челяб. обл.	2:40.54	29 Борова Евгений	Одесской обл.	0:53.03
30 Глухарев Василий	Одесской обл.	2:41.08	30 Куряков Алексей	Башкирия	0:53.07
31 Ваданко Евгений	Одесса	2:43.10	31 Буторин Александр	Пермская обл.	0:53.08
32 Павлушин Алексей	Москва, обл.	2:43.18	32 Хоменко Виталий	Хабар. кр.	0:53.25
33 Карачкин Олег	Москва	2:43.28	33 Шокозова Сергей	Челяб. обл.	0:54.28
34 Черный Евгений	Волгод. обл.	2:43.48	34 Карачкин Олег	Москва	0:54.29
35 Соколов Павел	Москва, обл.	2:44.40	35 Черный Евгений	Волгод. обл.	0:54.47
36 Шестаков Денис	Томск	2:45.09	36 Ваданко Евгений	Одесса	0:54.48
37 Буторин Александр	Пермская обл.	2:45.32	37 Ракоинзутас Димитр	Челяб. обл.	0:54.55
38 Михайлов Дмитрий	Башкирия	2:46.37	38 Вильков Алексей	Иркутско	0:55.05
39 Павлушин Ислам	Башкирия	2:47.02	39 Павлушин Ислам	Башкирия	0:55.56
40 Логов Дмитрий	Москва, обл.	2:47.40	40 Михайлов Дмитрий	Башкирия	0:56.02
41 Майорова Алтон	Пермская обл.	2:49.20	41 Павлушин Ислам	Башкирия	0:56.44
42 Борова Евгений	Одесской обл.	2:49.53	42 Майорова Алтон	Пермская обл.	0:56.57
43 Буторин Владимир	Пермская обл.	2:51.58	43 Кабылов Сергей	Москва	0:57.38
44 Ракоинзутас Димитр	Челяб. обл.	2:53.30	44 Шестаков Денис	Томск	0:57.46
45 Куряков Алексей	Башкирия	2:57.37	45 Шестаков Денис	Томск	0:57.56
46 Шилов Анатолий	Москва	3:01.53	46 Павлушин Алексей	Москва, обл.	0:58.34
47 Борова Евгений	Одесской обл.	3:03.25	47 Зорин Михаил	Челяб. обл.	0:59.47
48 Колосов Дмитрий	Краснояр. кр.	3:11.13	48 Полос Дмитрий	Москва, обл.	0:59.03
49 Кошкин Василий	Одесса	3:11.17	49 Еромова Андрей	Одесской обл.	0:59.31
50 Павлушин Ринат	Одесса	3:18.23	50 Шилов Анатолий	Москва	0:59.58

ЖЕНЩИНЫ

1 Овчинникова Ирина	Краснояр. кр.	1:42.23
2 Власова Татьяна	Свердлов. обл.	1:43.31
3 Юванова Оксана	Одесса	1:43.42
4 Фрей Наталья	Свердлов. обл.	1:45.10
5 Толстова Наталья	Пермская обл.	1:45.39
6 Наузова Наталья	Хабар. кр.	1:47.13
7 Степанова Татьяна	Новгород	1:50.36
8 Успенская Анна	Одесса	1:52.45
9 Калитина Елена	Башкирия	1:53.21
10 Федорова Анна	Башкирия	1:53.24
11 Гуреева Мария	Башкирия	1:54.48
12 Чебанова Юлия	Челяб. обл.	1:55.07
13 Жукова Светлана	Краснояр. кр.	1:56.11
14 Коржанева Татьяна	Москва, обл.	1:58.31
15 Луканова Татьяна	Пермская обл.	1:57.04
16 Малахова Парася	Челяб. обл.	1:58.08
17 Карачкина Юлия	Башкирия	1:58.57
18 Шелухина Вероника	Пермская обл.	1:59.08
19 Суворова Елена	Свердлов. обл.	2:00.34
20 Черная Евгения	Москва	2:00.34
21 Мельникова Ирина	Волгод. обл.	2:00.53
22 Соболева Ольга	Башкирия	2:02.34
23 Лукошова Наталья	Новгород	2:03.00
24 Холцова Ольга	Краснояр. кр.	2:03.23
25 Жукова Светлана	Свердлов. обл.	2:05.31
26 Карачкина Елена	Краснояр. кр.	2:06.10
27 Саратова Лариса	Томск	2:10.12
28 Юванова Оксана	Челяб. обл.	2:11.45
29 Перлова Ольга	Свердлов. обл.	2:18.24
30 Суворова Ирина	Башкирия	2:21.26
31 Васильева Анна	Башкирия	2:28.49

ЖЕНЩИНЫ

1 Овчинникова Ирина	Краснояр. кр.	0:39.29
2 Холцова Светлана	Краснояр. кр.	0:40.10
3 Фрей Наталья	Свердлов. обл.	0:40.33
4 Степанова Татьяна	Новгород	0:41.01
5 Федорова Анна	Башкирия	0:41.13
6 Суворова Елена	Свердлов. обл.	0:42.00
7 Чебанова Юлия	Челяб. обл.	0:42.03
8 Мельникова Ирина	Москва	0:42.21
9 Наузова Наталья	Хабар. кр.	0:42.23
10 Малахова Парася	Челяб. обл.	0:42.28
11 Карачкина Елена	Башкирия	0:42.40
12 Успенская Анна	Одесса	0:43.00
13 Шелухина Вероника	Пермская обл.	0:43.15
14 Коржанева Татьяна	Москва, обл.	0:43.22
15 Толстова Наталья	Пермская обл.	0:43.48
16 Власова Татьяна	Свердлов. обл.	0:43.53
17 Лукошова Татьяна	Пермская обл.	0:44.19
18 Соболева Ольга	Башкирия	0:44.23
19 Гуреева Мария	Башкирия	0:44.39
20 Карачкина Елена	Краснояр. кр.	0:44.49
21 Саратова Лариса	Томск	0:44.53
22 Юванова Оксана	Челяб. обл.	0:44.58
23 Карачкина Юлия	Башкирия	0:45.08
24 Черная Евгения	Москва	0:45.13
25 Лукошова Наталья	Новгород	0:47.16
26 Юванова Оксана	Одесса	0:47.58
27 Шацова Светлана	Свердлов. обл.	0:48.10
28 Холцова Ольга	Краснояр. кр.	0:48.30
29 Мельникова Ирина	Волгод. обл.	0:48.39
30 Перлова Ольга	Одесса	0:49.11
31 Суворова Ирина	Башкирия	0:49.25
32 Карачкина Елена	Иркутско	0:49.38
33 Васильева Анна	Башкирия	0:55.08

спринт
Геленджик, 17.04.98

МУЖЧИНЫ

1 Новиков Валентин	Белгород. обл.	34.40
2 Митяев Роман	Геленджик	34.45
3 Райлан Андрей	Крымск	25.17
4 Горбатковский Игорь	Москва	25.58
5 Мамлеев Михаил	С.-Петербург	26.21
6 Фадеев Евгений	Свердлов. обл.	26.38
7 Авдиков Андрей	Геленджик	26.45
8 Кослов Роман	Москва	26.48
9 Климов Игорь	Москва	26.58
10 Храмко Андрей	Крымск	27.99
11 Гаурилов Евгений	Москва	27.41
12 Сандралин Андр.	Курган	28.17
13 Кошкин Владимир	Москва	28.45
14 Рубин Максим	Москва	29.07
20 Храмко Андрей	Курган	29.10
16 Соколов Сергей	Новосибирск	29.12
17 Тетюха Виталий	Геленджик	29.14
18 Соколов Данила	Новосибирск	29.37
19 Владимирский Юрий	Владим. обл.	29.49
20 Храмко Евгений	Аттайский кр.	30.29
21 Меренцов Сергей	Краснояр. кр.	30.31
22 Заболов Алексей	Тольятти	30.44
23 Давидов Михаил	Тольятти	31.03
24 Корюков Евгений	Новгород. обл.	31.05
25 Климов Виктор	Курган	31.28
26 Долгих Дмитрий	Курган	31.36
27 Сафонов Дмитрий	Москва	31.38
28 Аверьянов С.	Саратов	32.20
29 Савастьянов Са.	Бурятия	32.23
30 Бураков Алексей	С.-Петербург	33.08
31 Шаролин Константин	Томская обл.	33.11
32 Леонов Алексей	Геленджик	33.39
33 Семенов Михаил	Москва	34.54
34 Давидов Михаил	С.-Петербург	35.42
35 Новиков Валентин	Москва, обл.	36.24
36 Соколов Дмитрий	С.-Петербург	36.38
37 Климов Виктор	Курган	37.36
38 Александров С.	Курган	37.58
39 Борова Сергей	Новосибирск	38.44
40 Борова Сергей	Томская обл.	38.57
41 Давидов Алексей	Тольятти	40.38
42 Кудряков Павел	Курган	40.44
43 Колосов Юрий	Ангара	40.48
44 Астахов Павел	Волжский	41.37
45 Платошкин Ник.	Тверь	43.58
46 Арстов Павел	Волжский	46.58
47 Ваданко Евгений	Москва	48.25
48 Орлов Алексей	Новгород. обл.	51.41
49 Аверьянов С.	Саратов	о.нт

ЖЕНЩИНЫ

1 Михайлова Ирина	Курган	22.49
2 Валеева О.	Саратов	23.24
3 Карто Елена	Геленджик	23.37
4 Морозова Юлия	Аттайский кр.	24.02
5 Юванова Оксана	Новосибирск	24.17
6 Войткевич Ал.	С.-Петербург	24.28
7 Косылова Тат.	Москва	24.37
8 Плетнева Наталья	Саратов	25.08
9 Шарыгина Вер.	Краснояр. кр.	25.16
10 Лосева Мария	Москва	25.28
11 Кристова Мария	Москва	25.43
12 Горбатковский Са.	Москва	25.48
13 Куницкая Елена	С.-Петербург	25.56
14 Жукова Над.	Новосибирск	26.17
15 Чернуха Майя	Москва	26.41
16 Субботина Мария	Москва	27.14
17 Федорова Анна	Башкирия	27.21
18 Красиковая Люд.	Новгород. обл.	27.28
19 Перлова Тат.	Москва	27.45
20 Галкина Татьяна	Аттайский кр.	28.29
21 Овчинникова Тат.	Ангара	28.37
22 Борова Евгения	Сретенск. обл.	28.47
23 Плоскоштанова Ан.	С.-Петербург	29.46
24 Луканова Елена	Белгород. обл.	30.30
25 Реброва Екат.	Москва	30.66
26 Бураков Алексей	Екатеринбург	30.38
27 Карачкина Ольга	Геленджик	30.54
28 Жукова Ирина	Волжский	30.42
29 Либко Наталья	С.-Петербург	31.67
30 Бабунова Тат.	Саратов	31.38
31 Жукова Мария	Волжский	31.27
32 Шестакова Ирина	Волжский	31.28
33 Падорова Татьяна	С.-Петербург	32.06
34 Семенова Юлия	Курган	32.54
35 Либко Мария	С.-Петербург	34.53
36 Филомова Над.	Воронеж	34.58
37 Балашова Ел.	Саратов	35.30
38 Караваева Нат.	Волжский	37.28
39 Власова Анна	Оренбург. обл.	49.15

классика
Геленджик, 18.04.98

МУЖЧИНЫ

1 Мамлеев Михаил	С.-Петербург	1:07.40
2 Фадеев Евгений	Свердлов. обл.	1:08.00
3 Авдиков Андрей	Геленджик	1:08.03
4 Митяев Роман	Геленджик	1:08.40
5 Горбатковский Иг.	Москва	1:10.21
6 Соколов Данила	Москва, обл.	1:10.38
7 Павлушин Ал.	Курган	1:10.58
8 Рубин Максим	Москва	1:13.40
9 Савастьянов Анд.	Курган	1:13.45
10 Бураков Роман	Москва	1:14.03
11 Кослов Михаил	Новосибирск	1:14.10
12 Гаурилов Евгений	Москва	1:14.27
13 Райлан Андрей	Курган	1:15.47
14 Климов Игорь	Москва	1:16.42
15 Давидов Сергей	С.-Петербург	1:16.51
16 Давидов Михаил	Тольятти	1:17.13
17 Карачкин Олег	Курган	1:17.45
18 Тетюха Виталий	Геленджик	1:17.55
19 Кослов Владимир	Москва	1:18.05
20 Кудряков Павел	Курган	1:18.44
21 Бураков Алексей	С.-Петербург	1:19.55
22 Ваданко Евгений	Москва	1:22.15
23 Соколов Дмитрий	С.-Петербург	1:23.17
24 Корюков Евгений	Аттайский кр.	1:23.25
25 Климов Виктор	Курган	1:23.21
26 Александров Сер.	Курган	1:24.33
27 Владимирский Юрий	Владимир. обл.	1:24.38
28 Аверьянов Алес.	Саратов	1:24.37
29 Соколов Сергей	Новосибирск	1:24.47
30 Арстов Павел	Волжский	1:26.41
31 Заболов Алексей	Тольятти	1:26.47
32 Меренцов Сергей	Краснояр. кр.	1:27.44
33 Савастьянов Са.	Бурятия	1:28.24
34 Шаролин Константин	Томская обл.	1:28.40
35 Астахов Павел	Волжский	1:30.14
36 Семенов Михаил	Москва	1:31.45
37 Климов Сергей	Томская обл.	1:33.23
38 Давидов Алексей	Тольятти	1:33.53
39 Леонов Алексей	Геленджик	1:33.50
40 Аверьянов Сег.	Саратов	1:33.53
41 Орлов Алексей	Новгород. обл.	1:39.19
42 Долгих Дмитрий	Курган	1:41.33
43 Полос Дмитрий	Москва, обл.	1:42.40
44 Борова Сергей	Новосибирск	1:47.28
45 Колосов Юрий	Ангара	1:48.07
46 Сафонов Дм.	Москва	2:07.17
47 Ваданко Евг.	Тверь	не стар
48 Новиков Валентин	Москва	не стар
49 Новиков Вал.	Белгород. обл.	о.нт

ЖЕНЩИНЫ

1 Перлова Тат.	Москва	1:03.30
2 Власова Татьяна	Новосибирск, обл.	1:04.24
3 Балашова О.	Саратов	1:04.43
4 Косылова Т.	Москва	1:05.11
5 Горбатковский Са.	Москва	1:05.28
6 Войткевич Алес.	С.-Петербург	1:08.21
7 Жукова Ирина	Волжский	1:08.35
8 Куницкая Елена	С.-Петербург	1:07.01
9 Храмко Мария	Москва	1:07.27
10 Белова Евгения	Оренбург. обл.	1:07.48
11 Луканова Елена	Белгород. обл.	1:06.29
12 Морозова Юлия	Аттайский кр.	1:09.17
13 Реброва Екат.	Москва	1:09.33
14 Чернуха Майя	Москва	1:10.25
15 Либко Наталья	С.-Петербург	1:11.42
16 Карто Елена	Геленджик	1:11.49
17 Плоскоштанова Ан.	С.-Петербург	1:12.26
18 Субботина Мария	Москва	1:12.32
19 Шарыгина Вер.	Краснояр. кр.	1:12.52
20 Галкина Татьяна	Аттайский кр.	1:13.28
21 Филомова Над.	Воронеж	1:13.52
22 Лосева Мария	Москва	1:15.54
23 Плетнева Нат.	Саратов	1:14.52
24 Красиковая Л.	Новгород. обл.	1:15.12
25 Жукова Мария	Волжский	1:20.03
26 Шестакова Ир.	Волжский	1:20.03
27 Либко Мария		

ОДНА ИЗ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ В ЕВРОПЕ СТРАН - ЭТО КРОШЕЧНАЯ СЛОВЕНИЯ

Тесно зажатая между снежными Альпами и теплым Адриатическим морем, между Италией и Австрией, Словения представит Вам отдых на любой вкус. От роскошных 5-звездных отелей до уютных бунгало, спрятавшихся в субтропической зелени на самом берегу моря.



Недельный отдых на Адриатическом берегу обойдется Вам всего от \$ 200 (+ проезд, так как Вы можете отправиться на самолете, поезде, автобусе, или даже на собственном автомобиле).

В отдых в Словении Вы обязательно должны включить посещение:

- **Постойнска Яма** - самая знаменитая в Европе своими красотами карстовая пещера, открытая для туристов еще с прошлого века;

- **Шкоцианска Яма** - пещера с уникальным подземным каньоном, взятая под особую охрану ЮНЕСКО;

- **Предъямски Град** - это рыцарский замок XVI века - единственный в мире, встроенный в пещеру в отвесной скале;

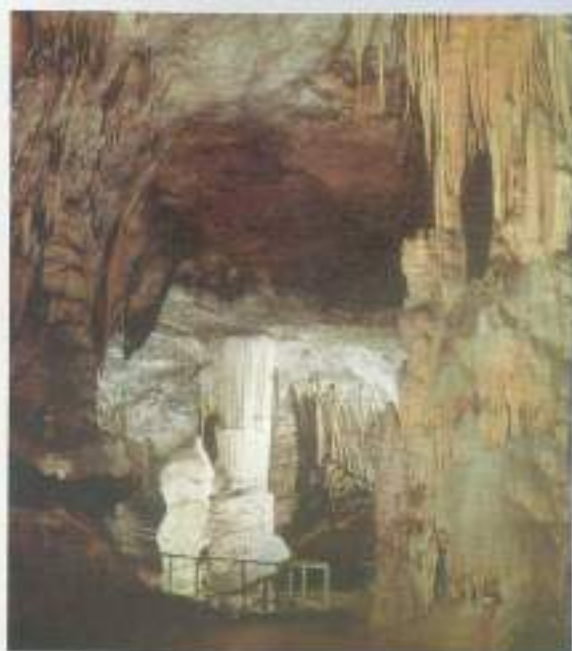
- **Альпийские озера** в местечках Бохинь и Блед - такой красоты Вы еще не видели;

- **Конный завод** в Липице и **винные заводы** в Випаве;

- И, конечно же, **однодневную морскую экскурсию** в Венецию. Она всего в двух часах на катамаране от Словении, и **российским туристам итальянская виза для такой экскурсии не нужна.**



Бюро ОРИЕНТИР-ТУР: (095) 919 90 19



A, D-21E

 **CERKNO
CUP
Slovenia**
3-day orienteering competition

st Kotylo
gdan Stramyk
rametrijo FGG, Ljubljana



LI
POC
CORE
FLUIT
DTK C

