

ОРИЕНТИР

1998

№5



Впервые российские ориентировщики участвуют в Park World Tour. Стартует Ирина Михалко из Карелии.



По 25 сильнейших мужчин и женщин мирового ориентирования стартуют 1 мая в шведском Вестеросе. Под номером 3 – Валентин Новиков из Белгорода.



На трассу уходит финка Лийса Анттила – чемпионка мира в лыжном ориентировании 1998 года.



На КП «напрыгивает» одна из сильнейших ориентировщиц мира – Катарина Борк из Швеции.



К своей очередной победе несется лидер Park World Tour - 98 – шведка Гунилла Сверг.



Финиш победительницы – Гунилла Сверг вновь выигрывает этап тура.

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

Фото в номере:
Д. Никифоров
Алеш Поляншек

International family
of Orienteering Journals

Точка зрения редакции может не совпадать
с мнениями авторов публикаций.

Розничная цена — 2 рубля

Макет и полиграфия — Михаил Савченко

Региональные распространители:
Северо — Запад:
Степанова Ирина Вилениновна
195257, Санкт-Петербург, Гражданский пр. 77 — 3 — 49.
Тел: (812) 536-11-16;
Шумилов Владимир Николаевич
188668, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п/о
Лесколово, ул. Каменная 11,
тел. сп.: (812) 536-94-02

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

Урал:
Шешенин Игорь Георгиевич
620142, Екатеринбург, ул. Цвиллинга, 48 - 14.
Тел. (343) 2-60 87 25

Дальний Восток:
Семенчуков Юрий Николаевич
680051 Хабаровск, ул. Ворошилова д.22 кв. 46
Тел. (421) 2-51 40 11

К ЧИТАТЕЛЯМ

Вот и настало наконец долгожданное лето. Уважаемый Читатель! Подзабылись лыжные баталии, хотя в этом номере мы еще подводим им окончательные итоги — в статье С. Елаховского и А. Шигаева Вы найдете информацию, которой раньше у нас не было — например, о чемпионате Северных стран. Но уже прошли первые майские многодневки. К огромному сожалению, никто пока из их участников или организаторов не написал нам о них. Очевидно, наши потенциальные авторы еще не перестроились на то, что в ежемесячное издание информация должна поступать быстро, иначе она устареет (не всегда же мы будем в мае писать о растаявшем давно снеге).

Большое событие произошло и в парковом ориентировании, за которым мы так внимательно следим — впервые в мировом Park World Tour-88 приняли участие лучшие ориентировщики России, а так как в Швеции на 5-м этапе была и наша журналистская бригада — читайте рассказ об этих красивых соревнованиях.

Как составителям спортивных карт, так и спортсменам, будет интересна статья о спортивных картах наших постоянных авторов из клуба Фотон. Не все в ней бесспорно, может кто-то из Вас захочет открыть на наших страницах новую дискуссию. Чтобы она велась в общепонятном русле, хочу уточнить к напечатанной статье кое-что из картографической терминологии. Все карты, отображающие местность, называются географическими. В зависимости от содержания, карты бывают общегеографическими и специальными, со специальными условными знаками (геологические, политико-административные, карты полезных ресурсов, туристские карты и т.д.). Общегеографические карты делятся по масштабам на топографические (1:5000 - 1:50000), обзорно-топографические (1:100000 - 1:1000000) и обзорные — более малых масштабов. Планы масштабов крупнее 1:5000 (1:2000 - 1:500 и крупнее) являются специальными, так как в них применяются особые условные знаки. Очевидно, что спортивные карты представляют собой один из видов специальных карт, и прямого сравнения с картами топографическими не допускают.

И, наконец, самое знаменательное событие мая 1998 года — 19 мая московскому ориентированию исполнилось 35 лет! Именно в этот день в 1963 году состоялось первое первенство Москвы. Мы постараемся представить Вам в следующем номере победителя этого первенства Дениса Иванова, отца известных московских ориентировщиков.

А пока — сообщайте нам о соревнованиях на местах, о многодневках и не забывайте про наш фотоконкурс. Хорошего ориентирования!

Дмитрий Никифоров,
главный редактор

Вышел первый за 1998 год номер журнала "Азимут" Федерации спортивного ориентирования России. Журнал получился таким красочным, разнообразным и интересным, что хочется от души поздравить главного редактора Г.В.Шура и ответственного секретаря Ю.Б. Янина с этим замечательным изданием!

Редакция

Пятый этап мирового паркового тура.

В третьем номере "Ориентира" Сергей Ящанко и Константин Володин познакомили читателей с соревнованиями Park World Tour. Информация была получена из сети Internet. Дело в том, что пока в этих интереснейших со всех точек зрения соревнованиях не участвовали представители России, ни в качестве соревнующихся, ни в качестве хотя бы наблюдателей. И вот ситуация изменилась к лучшему. В пятом туре, прошедшем в шведском городе Вестерос 1 мая 1998 года, было уже два российских представителя - Ирина Михалко из Карелии у женщин и Валентин Новиков из Белгорода у мужчин. Украинцы же, Нина Винницкая и чемпион мира Юрий Омельченко, участвуют в мировом парковом туре не впервые. Газета "Ориентир" не могла, конечно, остаться в стороне от события и направила в Швецию своих журналистов.

Что же такое мировой кубок парков, когда видишь его собственными глазами?

Вестерос - небольшой городок в 120 км от Стокгольма, на берегу озера Меларен. Почти в центре его находится парк Йекнеберьет с идеально ровной поляной в середине, окруженной лесистыми холмами. Поляна и явилась главной ареной соревнований. А вокруг на склонах расположились зрители с бокалами пива, активно продающегося в кафе на том же холме у поляны. Карта масштаба 1:4000 захватывала как парк, так и часть территории центра города за речкой. И дистанция шла наполовину по парку, наполовину по городским улицам. Вся ее длина - 2,8 километра, но в них втиснуто 19 контрольных пунктов. Дистанция одинакова для мужчин и женщин.

Как все происходило. После двенадцати дня, после настоящей первомайской демонстрации (военные оркестры, играющие Интернационал, море красных знамен, транспаранты с лозунгами - коммунистическими, социалистическими, троцкистскими, маоистскими, геваристскими, фиделистскими и еще незнамо какими - все в одной куче), толпы зрителей потянулись к парковой поляне.

На взгляд, больше тысячи человек расположилось вокруг поляны. А еще окружили каждый КП,

встали во всех интересных точках дистанции (кстати, большая демонстрационная карта с трассой заранее была выставлена в помещении прессцентра, чтобы журналисты выбрали свои точки наблюдения за ходом этой игры).

13.30. Играет оркестр, во всю старается комментатор, рассказывая о предстоящем забеге, интерес зрителей растет. Старт и финиш - с поднятой на метр сцены, чтобы всем были хорошо видны эти ключевые моменты. Флаги, реклама, яркие коридоры на пункт "К" и с последнего КП.

14.00. Начинаются демонстрационные забеги. Местные вестеросские ориентировщики, разбитые на две команды, стартуют парами, бегут вместе до "К", берут первый, предпоследний и последний КП, и возвращаются на финиш - кто быстрее. Каждый забег - по 2 - 3 минуты. Кто-то обыгрывает напарника в лесу, кто-то выигрывает финишный отрезок, а кто и возвращается вместе с соперником "ноздря в ноздю". Бурные комментарии, крики болельщиков, аплодисменты. Неясно, что срежиссировано, а что тут симпровизировано, но зрителей заводит здорово.

14.45. Бегом одной колонной на сцену поднимаются все 50 участников - 25 женщин и 25 мужчин (нет, мужчин - 26. Под нулевым номером допущен представитель местного клуба из Вестероса). Самым известным спортсменам комментатор задает вопросы, тут же получая импровизированные ответы. Создается впечатление, что мировое ориентирование - это шведский национальный вид спорта - и вопросы и ответы звучат на шведском языке, хотя комментатор обращается и к англичанке, и к новозеландцу, и к украинцу - все бойко общаются на шведском.

15.01. Старт первой женщины. И далее с минутным интервалом старты, и тут же финиши. 2,8-километровая дистанция преодолевается за 15 - 16 минут. Лидирующая спортсменка встает на пьедестал, где остается, показываясь публике и давая короткие интервью, пока ее не опередит следующая. Так долго стоит у всех на виду финка Лийса Антилла с ее очаровательной улыбкой. Чемпионка мира по лыжному ориентированию в Австрии, 22-летняя студентка университета города Тампере, она впервые стартовала в парковом кубке мира, и успешно - в итоге она займет 5-е место. Наконец, ее сменяет шведка Катарина Бори, заслуженная 34-летняя спортсменка, неоднократная чемпионка мира и победительница 5-дневки О-



Тысячи болельщиков - главная особенность Park World Tour



КП расположены в самых живописных местах и окружены зрителями

МЕЖДУНАРОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ринген, инструктор лечебной физкультуры из Седертелье. А победительницей, как и ожидалось, стала лидер года Гунилла Свезд из Швеции. Ей 28 лет, она преподаватель математики высшей школы в Уппсоле, и она уже стала чемпионкой мира в эстафете в 1997 году.

16.00. Стартует нулевой номер мужчин, за ним следующие. Та же дистанция пробегается ими за 12 с половиной – 14 с половиной минут (то есть, занявший последнее место мужчина, все равно выиграл бы полминуты у победительницы-женщины). Болельщики отсчитывают каждую секунду пребывания каждого спортсмена на трассе. Когда находишься на КП, хорошо видно, что все то тут то там теряют время – то КП не заметил сразу и закрутился, то побежал с пункта не туда, опомнился и пришлось возвращаться. Смысл процесса ориентирования становится ясен даже самым далеким от спорта людям. Азарт зрителей неимоверен. На пьедестале долго-долго стоит самый знаменитый ориентировщик в мире – Йорген Мортенссон. Двукратный чемпион мира, победитель первого паркового кубка мира 1996 года, трехкратный победитель 5-дневки О-ринген, 38-летний Мортенссон – совладелец фирмы "World Wide Orienteering Promotion", организующей экзотические туры с ориентированием – в Аргентину, Кению, Тасманию, Китай, и даже в Казахстан! Ненадолго его сменяет украинец Юрий Омельченко – чемпион мира в спринте, но победную точку ставит Рудольф Ропек из Чехии. Он был вторым в мировом кубке парков в 1996 году, победил в парковом кубке 1997 года, лидирует и теперь.

17.00. Торжественная церемония награждения. Кроме огромных букетов и теплых поздравлений призерам вручаются и денежные премии – 990 долларов за первое место, 660 – за второе и 330 – за третье. Музыка, аплодисменты, пресс-конференции. И на этом грандиозное, невиданное раньше, до изобретения паркового кубка, шоу ориентирования заканчивается. Все уложилось в 3 с половиной часа. И даже жаль – таким зрелищем можно наслаждаться с утра до вечера. Изобретение более чем достойное. Маленький, но очень важный шаг к Олимпийским Играм, сделан. Спасибо организаторам.

Дмитрий Никифоров

**Кубок Парков Мира - 98.
5 этап. Вестерос, Швеция. 1 мая 1998 г.
Дистанция - 2,8 км, 19 КП.**

Мужчины		
1. Рудольф Ропек	Чехия	12.38
2. Юрий Омельченко	Украина	12.44
3. Йорген Мортенссон	Швеция	12.49
4. Карстен Йоргенсен	Дания	12.55
5. Кьетил Бьорло	Норвегия	12.57
6. Джимми Бирклин	Швеция	13.00
6. Крис Теркенсен	Дания	13.00
8. Габор Домсник	Венгрия	13.01
9. Яне Салми	Финляндия	13.08
10. Один Теллеобе	Норвегия	13.10
11. Петтери Муунконен	Финляндия	13.16
12. Микзаль Бострем	Финляндия	13.26
13. Томас Бюрер	Швейцария	13.29
14. Том Куоле	Австралия	13.30
14. Петтер Торсен	Норвегия	13.30
16. Янис Озолмьш	Латвия	13.31
17. Никлас Йонассон	Швеция	13.34
18. Грант Блуэрт	Австралия	13.37
19. Эдгарас Воверис	Литва	13.40
20. Валентин Новиков	Россия	13.57
21. Стивен Хале	Великобритания	14.07
22. Йохан Хоканссон	Швеция	14.14
23. Йозеф Поллак	Словакия	14.23
23. Микеле Тавернаро	Италия	14.23
25. Йохан Олстром	Швеция	14.31
26. Юрген Эггер	Австрия	14.41
Женщины		
1. Гунилла Свезд	Швеция	15.14
2. Люция Боом	Австрия	15.21
3. Ханне Стафф	Норвегия	15.25
4. Катарина Бори	Швеция	15.36
5. Лийса Ангилла	Финляндия	15.43
6. Катарина Эберг	Швеция	15.57
7. Йоханна Асклоф	Финляндия	16.12
8. Каролина Аревог	Швеция	16.15
9. Хитэр Монро	Великобритания	16.21
10. Кюлли Кальюс	Эстония	16.26
11. Элизабет Ингвалдрен	Норвегия	16.30
12. Сабрина Мейстер	Швейцария	16.35
13. Риита Колюсала	Финляндия	16.37
14. Мари Фиен	Австралия	16.47
15. Врони Кениг-Салми	Швейцария	17.18
16. Карин Шмальфельд	Германия	17.31
17. Ирина Михалко	Россия	17.32
18. Яна Чесларова	Чехия	17.34
19. Анке Кюландер	Германия	17.37
20. Нина Винницкая	Украина	17.44
21. Жужа Фей	Румыния	18.07
22. Мария Хонцова	Чехия	18.16
23. Кирси Тийра	Финляндия	18.53
24. Женни Адамс	Новая Зеландия	19.52
25. Анна Горницка	Польша	21.08



Пункты стоят как в уголках парка, так и на городских улицах

ИТОГИ ЗИМНЕГО СЕЗОНА 1997/98 Г.Г.

По объему мероприятий, внутреннему и международному, зимний сезон в целом оказался успешным. Возможно, наиболее успешным сезоном с тех пор, как лыжное ориентирование сформировалось в нашей стране в виде своеобразной, вполне самостоятельной ветви спортивного ориентирования.

Неудачный рост интереса отечественного лыжного ориентирования на международном уровне не в последнюю очередь был обусловлен систематическим его развитием внутри страны. Это проявление лыжного ориентирования состоялось и в только что закончившемся сезоне.

Переходим непосредственно к основным внутренним соревнованиям сезона и выступлениям российских спортсменов на международных стартах.

1. Соревнования на территории России.

Кубок России. Вологда, 21-25.12.97 г.

В организационном отношении Кубок России в Вологде (гл. судья М. Башников) проведен на очень высоком уровне. Участники размещались (проживали) непосредственно в районе соревнований. Удобно было выбрано место центра соревнований (станции) и осуществлены его планировка и оборудование. В спортивно-техническом отношении (гл. судья по СТО А. Кожкин) Кубок России также заслуживает высокой оценки. Убедительным подтверждением такой оценки является то обстоятельство, что многие победители и призеры Кубка, как среди взрослых, так и среди юниоров, затем стали победителями или призерами соответствующих чемпионатов мира. А также победителями и призерами других крупных соревнований за рубежом и на территории России. Некоторое негативное влияние на результаты оказала лишь небольшая снеговая почва перед днем Кубка, когда организаторам не удалось до момента открытия стартов прокатить всю сетку лыжней.

Чемпионат России на маркированных трассах (МТ), совмещенный с чемпионатом России среди стартерского и БФК и чемпионатом России среди ветеранов. Н. Новгород, 24-27.01.98 г.

Нельзя эти соревнования в первую очередь считать успешными со стороны разных групп их участников, представителей и тренеров. И именно на основании ЛО и тренерской оценок по линии программы предлагали не совмещать и провести в других местах чемпионат России по МТ и чемпионат России среди стартерского и БФК – в С-Петербурге (в соответствии с заявкой ЛОС г. С-Петербурга), а чемпионат России среди ветеранов – в Вологде (в связи с практической эксплуатацией помещений, выходящих из общего собрания ветеранов на президентском чемпионате в Рязани). Федерация же спортивного ориентирования г. Н. Новгород предлагало именно крупный соревнование в этом сезоне не проводить, а готовить более соревнования из сезона 1998/99 г. ФОС Н. Новгорода официальным письмом с такой предложением согласовал, но затем, как отмечалось выше, на заседании президиума ФОС России 04.04.97 г. эта договоренность почти полностью согласованная и рекомендованная организационным календарем соревнований сезона 1997/98 гг. была нарушена.

В итоге прокатили трасс, проводились в один день (длин и число) чемпионатов России (гл. судья Н. Шапов) оказалась перегруженной (было более 350 участников, вместо запланированных 150-200). Кроме того, организаторы этого

чемпионата незаметно выбрали район для соревнований на МТ (ам. гл. судья по СТО В. Сивин), а также неудачно выбрали подготовили трассы, на которых были возникли крупные, полчас даже опасные подъемы-спуски. Прокладывание участником было организовано в разных местах, что потребовало больших и неудобных подъездов-подходов к центрам соревнований. Наконец, было немало судейских ошибок и в ходе соревнований, по результатам которых было подано три протеста, и все их судейская коллегия была вынуждена удовлетворить – что само по себе говорит о некомпетентности судейства. Особенно серьезные нарушения (в пределе всего – в адрес председателя Совета ветеранов Г. Шуря и гл. судьи Н. Шапов) были со стороны участников ветеранского чемпионата России.

Сметая итоги этого трехдневного мероприятия были соревнования и лыжником направлено (технический руководитель этого дня А. Шуров). Местность была выбрана удобной, лыжни подготовлены качественно, протестов и протестов в связи с этим видом программы не поступало.

Путешествие России среди юниоров, молодежи и девушек. Киров, 06-10.02.98 г.

Эти соревнования, так же как описанные выше (в Н. Новгороде) были совмещенными – с первенством России среди учащихся. В данном случае судейская бригада (гл. судья В. Крыковосов, гл. секретарь Т. Ларина, зам. гл. судьи по СТО В. Сивин) ориентировочно успешно справилась с расширенной программой этого объединенного мероприятия (в основном проводившегося на трассах ЖО с довольно большим числом участников). Только по линии-муж первенства было 267 человек. Кроме того, всеобщих протоколов соревнований, участники чемпионата МВО, т.е. девочки. Организационная сторона соревнований весьма рьяно негативных сторон к ним можно отнести выделение стартов в темное время, были нарекания на организационно питание в гостинице Киров.

В спортивно-техническом же отношении все соревнования прошли на высоком уровне – закономерность результатов этот вывод вполне подтверждает. Особо следует отметить высокое полиграфическое качество карт, а также большую плотность сетки лыжней и удачную планировку трасс.

Чемпионат России на трассах заданного направления. Санкт-Петербург, 18-21.02.98 г.

Этот чемпионат, потерявший часть своего статуса своего крупного внутреннего соревнования по лыжному ориентированию – в связи с тем, что он проводился после чемпионата мира в Австрии. Был тем не менее важным мероприятием, так как являлся в определенном смысле проверкой способности новой Федерации (ассоциации ориентировщиков С-Петербурга) провести крупное соревнование на таком высоком уровне перед назначением на будущий год чемпионом мира среди ветеранов в С-Петербурге.

Можно констатировать, что эту проверку интересная бригада (гл. судья А. Борови, гл. секретарь Е. Винер, зам. гл. судьи по СТО В. Борзин) выдержала, чемпионат, несмотря на капризы погоды во всех отношениях прошел на уровне, соответствующем спортивной мероприятию такого масштаба. Был реализован и общий принцип, в соответствии с которым центр соревнований следует размещать у места проведения (старт – с крыльца), удачным оказался и выбор местности соревнований, высокого качества были и карты, спетейские не иначе, а своевременно – т.е. непосредственно (за день-два) перед стартом.

Из недостатков чемпионата России в С-Петербурге следует отметить лишь несколько результатов на короткой дистанции в группе Ж21. Когда в десятке лучших оказались пять спортсменов, из семи из которых на других крупных внутренних соревнованиях этого сезона ни в один из дней не попал ни число 15 лучшим среди взрослых или пяти лучшим среди юниоров. И дело даже не в том, что чемпионат России в спринте среди взрослых стал пятидесятилетним дождем



Зимняя чемпионка мира Лийса Анттила из Финляндии, впервые участвуя в Park World Tour, заняла высокое пятое место



На пьедестале долго стоит лидирующий Йоргеен Мартенссон (Швеция)...

Кли Чендига / это то как ред единственна из этой птерои и подтвердил свой класс, когда затем на последнем этапе эстафеты, которая был общи для всех классов команд, они показали лучший результат, опередив, в частности, таких лидеров в стране ориентировании, как Н. Фрей и А. Фаддвал. Дело в среднем цифрах, в статистическую закономерности, которые в индивидуальном олове из всех крупных соревнований проходили без обоев. Что-то так, в женском спринте, было, видимо, не от большого ориентирования.

Чемпионат Мира среди юниоров

Пос. Велеток Тульской обл. 23-28.02.98 г.

Безусловно на то, что эти соревнования – нежурнальные, краткой продолжительности в рамках внутренних соревнований, т.е. проводили этот чемпионат на территории России, олимпиа тульской областной федерации ориентирования ст. судья Б. Ташер, гл. судейский В. Алешин, зам гл. судьи по СТО Н. Затарев при общей контроле и технической инспекции специалистов из близкой к пос. Велеток мест (нац. контролер и инспектор С. Елаховский, Москва, инспектор В. Чиннов, Балашиха обл.)

В целом юниорский чемпионат мира был проведен на весьма высоком организационном уровне. Во всех отношениях. Такая его оценка получила признание не только у российских, но и иностранных специалистов и спортсменов.

Практически безупречной была и спортивно-техническая часть подготовки. С учетом строго по своей квалификации состава участников (турнир со скандинавской тем участвовали и спортсмены из Германии, Румынии, Украины и других сильных в плане ориентирования стран) трассы были подготовлены довольно просто.

Но никаких претензий со стороны участников и тренеров не высказывали.

2. Международные соревнования за рубежом.

Чемпионат мира, Австрия 21-25.01.98 г.

Особенностью этого чемпионата мира явились весьма сложные погодные условия. Они нарушили традиционные подходы к виду программы. В первый день прошли спринт, после дня отдыха – эстафеты, а в последний день – соревнования на длинных трассах.

Результаты известны – они очень удачны для российских спортсменов. Первое место в мужской эстафете и победа В. Корзинина на длинной дистанции. Мужчины имели еще три места в первые несколько дней. Женщины остались без медалей (в эстафете – четвертое место), но высшее место также было выиграно – четыре в первом десятке индивидуальных дней. В целом у мужчин в сравнении с выступлением на предыдущем чемпионате мира в Норвегии достигнут явный прогресс. Женщины несколько уступили свои позиции – место двух медалей в 1996 г. в Норвегии, на этот раз не одних.

Предолимпийские старты в Нагано 27-31.01.98 г.

Эти соревнования, которые состоялись сразу же после чемпионата мира в Австрии, после длительного перелета из Европы в Японию, без привычной акклиматизации, на еще восточнее японских условиях, конечно нельзя считать вполне представительными. Старте, это были олимпийские презентации. Но все-таки для бронзовых медалей в женском спринте – у Т. Власовой и В. Корзинковой – это кое-что.

Чемпионат Северных стран и Мировая встреча юниоров

Норвегия 4-9.03.98 г.

Это были вполне представительные соревнования. И у взрослых, и у юниоров. Но на этот раз были показаны жез-обоев и электронных средства учета на КЛ. Они были и компьютерной обработке этих электронных

контрольных картонки. В результате судьи выуждены были пользоваться ручными хронометрами. И результаты все же были определены достоверно. На этот раз был очень сильный состав – у мужчин все сильнейшие кроме трех из шведской элиты – мужчины В. Корзинина и В. Корзинкина в итальянца Н. Коррадини. Такой же сильный состав был и у юниоров, и у женщин (у последних, правда, не было нашей сильнейшей латерки, выступавшей в Австрии). Результаты наших спортсменов вполне почетны. Они таковы:

Мужчины Длинная дистанция – второе место – Н. Бондари, восьмое место – Э. Хренникова, Спринт – первое место – Э. Хренникова, пятое место – Н. Бондари, восьмое место – С. Ковалев, Эстафета – второе место (Хренникова, Ковалев, Бондари).

Юниоры Длинная дистанция – первое место – Р. Гришин, третье место – В. Хомченко, шестое место – А. Выховков, восьмое место – В. Гулзарев, Спринт – первое место – В. Хомченко, второе место – Р. Гришин, третье место – А. Выховков, шестое место – С. Осипов, девятное место – В. Гулзарев, Эстафета – второе место (Выховков, Гришин, Хомченко).

Юниорки Длинная дистанция – первое место – А. Устинова, четвертое место – Н. Шипицина, шестое место – И. Мещанинова, Спринт – шестое место – А. Устинова, седьмое место – А. Воробьева, восьмое место – Н. Шипицина, Эстафета – четвертое место (Шипицина, Воробьева, Устинова).

Общий итог, общая тенденция и перспективы наших сборных команд.

В целом взрослые сборные команды России – на первом. У мужчин – по всем видам, у женщин – исключая потенциал, обозначенный теми обстоятельствами, что образовалась группа этих ранее сильнейших лидеров Н. Фрей, С. Хаустов, Т. Власова, И. Овчинникова, О. Исачкина, к которым впоследствии добавились еще 2-4 спортсменки. Позднюю перспективу за рубежом выступление нашей сборной команды на следующем чемпионате мира (2000 год), который состоится в России, можно было бы считать. При этом заметного прогресса следует ждать прежде всего от женщин.

Аналогичные старты и у юниоров, где особые надежды на молодых лидеров А. Устинову и А. Воробьеву, которые по возрасту еще можно будет выделить из остальных юниорских чемпионатов.

Некоторые другие вопросы сезона.

Календарь. О том, что в нынешнем сезоне он был необыкновенно некорректен, мы уже говорились. На последнем крупном соревновании сезона в Адыгове активным тренером и оператором главного ориентирования был сформирован календарь на новый зимний сезон 1998/99 гг. Важно, чтобы на этот раз на тренировках ФСО России он был утвержден без изменений.

Финансирование зимней программы.

Вопрос этот чрезвычайно сложный и болезненный, так и вообще все финансовые вопросы в России сегодня стоят на первом плане. Члены сборной команды страны и особенно их тренеры совершают типичнейшие ошибки, чтобы достать средства на подготовку, УТС, на участие в соревнованиях. Помогать им в справедливом порядке с финансовыми делами ранее неслыханно предпринималось, но какого-либо результата они не принесли. И теперь, на фоне неслыханных успехов нынешнего сезона, пора, наконец, это сделать.

**С.Б. Елаховский
А.Ф. Шигаев**



Пока не финиширует чемпион мира в спринте Юрий Омельченко (Украина)...



Но победную точку ставит все же лидер Тура-98 Рудольф Ропек (Чехия)

ПИСЬМА ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО КЛУБА.

ПИСЬМО ТРЕТЬЕ. О КАРТАХ, НО НЕ ИГРАЛЬНЫХ.

Что такое карта? «Словарь иностранных слов», изданный в России в 1907 году дает следующую трактовку этого термина: в переводе с французского это изображение части света, государства, моря, неба и т.д. А в переводе с латышского, это прозвище богини судьбы Лаймы, отрезающей часть жизни.

Очевидно, что в этом издании есть смысл говорить о первой трактовке. Итак, о карте, изображающей определенный участок земной поверхности. Нельзя не согласиться, что это понятие весьма условно и, например, для больших регионов зависит от выбранной модели изображения градусной сетки.

Ну, а является ли условным изображение небольшого участка земной поверхности, или его все-таки возможно сделать абсолютным?

Сначала посмотрим, как решается этот вопрос в географических картах и планах. В конце 80-х, начале 90-х лет весьма популярными были венгерские и итальянские карты Москвы, сделанные на основе космических снимков. Они были значительно полнее и информативнее наших схем того периода, но с точки зрения географической точности весьма условны: оси координат на них были очень оригинальными — изогнутыми с учетом аберраций (искажений) космических снимков, с которых они, возможно, были сделаны. И потребитель, несмотря на искажения, был рад наглядности схемы со всеми проулками, т.е. карта имела свою потребительскую ценность. Направляется вывод: различные карты даже одинаковой тематической направленности могут быть более информативными и одновременно менее точными. Вопрос точности также очень условный и зависит от поставленных перед картой задач: оплата земельного налога, маневры танковой бригады или бег ориентировщиков по лесу. Попробуем рассмотреть эти вопросы более подробно относительно карт для спортивного ориентирования.

Карты для ориентирования (спортивные карты) не являются исключением, к тому же при их составлении в значительной мере накладывается человеческий фактор. Даже если опытные рисовальщики будут изображать, имея хорошую основу, один и тот же район со многими разнообразными элементами, работы их

никогда не будут одинаковыми, хотя часто нельзя сказать, какая из них лучше. Такие эксперименты не раз проводились на крупных семинарах рисовальщиков и у нас в стране, и за рубежом.

К «человеческому фактору» добавляется еще один момент: стандарты рисовки разных регионов могут сильно различаться между собой, хотя и соответствовать в основном требованиям IOF. Так, скандинавы весьма вольно относятся к отображению на карте растительности: непоказанные Большая вырубка или резкая смена пород леса не являются криминалом, поскольку основная трактовка карты — это ее проходимость на соревновательной скорости, а не лесоустроительные работы, редко на какой карте вы встретите две градации зелени или лесовозные дороги, а в районах с большим количеством камней показывают лишь самые крупные. У нас же, в центральной полосе России, карты часто пестрят пятнами зеленого, которые больше выражают смену пород леса, чем смену проходимости, а поскольку камней практически нет — покажут и самый маленький. Дорожки, корчи, многочисленные ямки и области с микрорельефами часто создают на карте почти сплошной фон, мешающий восприятию основной информации с карты. Поэтому и для ориентирования часто делают неодинаковые карты, используя различные стандарты для учебных, элитных или зимних карт. Собственно, в этом и состоит основное отличие спортивной карты от топографической, о котором мы часто забываем. Карта для соревнования должна отличаться от учебной, так как спортсмену, находящемуся на дистанции, не нужна информативность школьной схемы для начинающих с каждым кустиком и телеграфным столбом, более того, ему она вредит: избыточная информация часто забивает необходимую.

Нормальная спортивная карта с нормальной насыщенностью информацией в конечном счете формирует скоростные качества спортсмена. Так мальчишки из клуба Фотон — Иванов, Хаустов, Фатаев, уже три года выезжающие хотя бы однократно на карты мирового уровня в Чехию, подтверждают своими результатами это предположение.

Точность зависит и от целого ряда других условий: например, мы изображаем микроямки стандартным знаком: его рекомендуемая величина 0,8 мм, что в масштабе 1:15000 означает 12 метров. Предположим, что при прорисовке карты вы сдвинули центр ямы на 0,4 мм (6% на местности). Это значит, что реальный край двухметровой ямы отстоит на местности от края прорисованного символа на 11 м. Несложным подсчетом можно установить, что если рядом располагаются две полуметровые ямы, то даже при архаичном их нанесении реальные их размеры в масштабе карты будут 24 метра... В этом случае для того, чтобы спортсмен не был в обиде на карту, нужно говорить не столько о точности составления карты, сколько о корректности постановки пункта, который должен быть виден хотя бы с 30 метров для того, чтобы участники имели равные шансы при заходе на него. Таких примеров масса, особенно на подмосковных соревнованиях, что делает многие старты более лотереей, чем спортом.

Теперь поговорим о проблеме точности рисовки, которая зависит не от плохой или хорошей работы рисовальщика, а от чисто объективных причин: например, ошибка в измерении угла в 1 градус на 100 м дает 2 м ошибки, а шкала обычных жидкостных компасов имеет деления только через два градуса. Это значит, что



Призеры пятого этапа Тура-98 — Рудольф Ропек (№25), Юрий Омельченко (№21) и Йорген Мортенссон (№13)

допуская ошибку измерения направления в 2 градуса, на 500 метрах мы получаем 10м ошибки. А маленькая угловая точка в 0,4мм дает при рисовке в масштабе 1:7500 ошибку в 3 метра, и сделав 200-метровый ход по тропе из 6 измерений, мы только на точках можем набрать 18м ошибки. К тому же сама толщина линии рисовки в 0,2мм при том же масштабе полевых работ дает 1,5м погрешности, вроде бы пустяк, но ведь все пункты суммируются. И единственный вывод, который можно сделать из предыдущих рассуждений, это – чем меньше ходов сделано до какого-либо объекта, тем выше возможность точного его нанесения относительно исходной точки. А уж точность по отношению к другим объектам зависит опять-таки от методов их взаимной увязки. А если внемаштабных объектов избыточно много, и они участвуют в привязке соседних элементов... И уж если быть совсем педантичным в области точностных характеристик карты, то надо поговорить об усадке или расширении материала, на котором рисуются полевой и авторский оригиналы, точности сканера или дигитайзера, искажения экрана монитора и еще многом другом, из чего складывается профессиональная топографическая карта.

А что можно сказать об измерениях высоты.

Наиболее точным является определение высоты с помощью специальных геодезических приборов, измеряющих угловые параметры относительно реперных точек. Не будем здесь объяснять этот метод подробно, однако стоит отметить, что и его точность пропорциональна точности линейных измерений, выполненных в данном районе. Этот метод сложен, трудоемок, требует дорогого оборудования и очень точных параллельных измерений, поэтому он применяется даже в геодезии только для измерения господствующих высот или при прокладке инженерных коммуникаций.

Более простой метод связан фактически с вычислением изменения давления атмосферы, которое, как известно, прямо пропорционально изменению высоты, правда при прочих неизменных условиях, как то температура, состояние атмосферы и т.д. Приборы измерения высоты, основанные на этом принципе, альтиметры, фактически реагируют на изменения атмосферного давления, преобразуемые в показания высоты. Но в природе неизменяемые условия бывают крайне редко, можно сказать практически никогда. За день, за 6 – 8 часов работы, даже в Подмосковье показания высоты одной и той же точки могут «гулять» на 10-20 метров, хотя, конечно, бывают и устойчивые дни.

Однако, это не означает, что этот метод нельзя использовать для реальной работы на местности. Дело в том, что измерения на одном склоне производится в относительно короткий промежуток времени, и, если в этот момент не шел грозовой фронт или не было мощного подсоса сгибающих рельеф потоков (как на крыле самолета), то вряд ли ошибка измерения составит больше 2-3 метров на 40-50м перепада. Эти данные мы неоднократно подтверждали экспериментально.

Сегодня, когда существуют вполне доступные часы-альтиметры с дискретом измерения высоты 5 метров, задача ее измерения существенно облегчилась. (Здесь необходимо заметить, что увеличение точности альтиметра не повысит точности измерения высоты на склоне, поскольку оптимальным значением дискрета измерений является половина дискрета. Это как при измерениях обыкновенной линейкой с миллиметровыми делениями. Точность выше половины миллиметра практически не нужна). Интересно проверить с такими часами и старые

карты, взаимно увязать по высоте объекты на склоне, на разных склонах – все это решается весьма несложно. Нужно только помнить, что и специальные часы, и другие приборы, основанные на этом принципе, обладают инерционностью, и для получения достаточно точных измерений нужно уметь немножко подождать.

Вообще, точность рельефа – еще более сложное понятие, чем точность плоскостной прорисовки объектов. Если взять несколько карт на аналогичные горной местности разных авторов, мы увидим, что они здорово разнятся: на одних горизонтали сильно затянуты, что, возможно, автору кажется наглядным, но дает неправильные сведения о высоте – например, кое-где в Краснодарском крае на склоне в 50 метров вы найдете 15 горизонталей по 5 метров, то есть 75 метров. На других картах авторы стараются показать все маленькие формы, карта смотрится как кружево, но ни сами объекты, ни формы рельефа не читаются.

Многие среднеевропейские карты на горные районы кажутся по сравнению с нашими простоватыми, даже пустыми, и иногда может показаться, что мы ушли далеко вперед в смысле спортивной картографии. Но это не совсем так. Оказывается, что на таких картах совершенно достаточно объектов и для грамотной постановки КП, и для выбора маршрута, и для его реализации. А вот воспринимаются они на порядок лучше, да и задач для ориентирования ставят больше: например, если при движении по азимуту пересекаешь дорогу на которой и вокруг которой не прорисованы мелкие элементы – раздасения, микроповоротки, корчи и т.д., то возможностью подкорректировать свое движение становится меньше, а значит выполнение длинного азимута сложнее.

Итак, что же такое «точная» карта?

Наверное, в первую очередь это объективно-читаемая карта, отвечающая основному требованию к изображению местности – узнаваемости ее в районе установленного КП. Отдельные мелкие элементы этой карты должны быть нарисованы с минимальным искажением взаимного расположения. Это максимальная объективность в прорисовке рельефа, дающая достаточно достоверные сведения о взаимной высоте объектов, это насыщенность мелкими формами и элементами, а также соответствие градаций изображаемой растительности пробегаемости данного типа местности. И, безусловно, грамотный постановщик дистанции. Нет плохих карт, есть плохие дистанции.

P.S. Немного об этике. Мы не хотим сказать, что наши ориентировщики самые техничные или, упаси Бог, самые плохие, но нигде кроме нашей страны невозможно услышать столько традиционной брани, неудовольствия по поводу карты. Конечно, это карта виновата, что сегодня ты не выиграл, улетел за эту самую карту и пр. Но любая спортивная карта это большой труд и в снег и в дождь и в жару, а главное – труд добровольный и для всех. И чем любых карт (а плохих карт не бывает), авторов карт (даешь молодцы!!) будет больше, тем разнообразнее будет ориентировочная жизнь и выше мастерство.

Борис Лысенко, Ирина Куранова.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ГОТОВНОСТЬ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Уважаемые спортсмены-ориентировщики и тренеры, многолетний опыт спортсмена и спортивного врача обязывает меня поговорить с вами о спортивной форме. Как правило, все спортсмены честолюбивы и с большой мотивацией стать победителем района, города, выполнить мастера спорта, стать чемпионом республики, края, страны. А там, чем черт не шутит, замахнуться и на Европу или мир. Но когда честолюбивые устремления зикдуются на трудолюбии в паре с опытным тренером и врачом — тогда все о'кей. Даже если где-то по своей спортивной неопытности и промахнешься, тебя поддержат и помогут стать на путь спортивного совершенствования и спортивного долголетия. Поэтому поговорим сегодня о составных факторах, формирующих спортивную подготовленность спортсменов-ориентировщиков.

Среди факторов, определяющих и формирующих уровень функционального состояния и спортивную форму спортсмена, следует отметить несколько подгрупп:

1. Морфо-функциональные показатели:

- 1.1. физическое развитие;
- 1.2. соматическую зрелость — для юношей и юниоров
- 1.3. биологический возраст

2. Функциональные возможности основных физиологических систем организма:

- 2.1. иммунный статус;
- 2.2. психологический статус;
- 2.3. уровень общей работоспособности;
- 2.4. уровень специальной работоспособности.

3. Следующую группу факторов, формирующую функциональную подготовленность спортсменов, составляет спортивная деятельность, ее специфика, соотношенная к виду спорта, продолжительности занятий, усложности в достижении спортивных результатов, социально-бытовые и экологические условия проживания, учебы, работы, условия и эмоциональная насыщенность тренировки.

4. Следующей группой являются методические основы организации тренировочного процесса:

- 4.1. режим тренировок;
- 4.2. объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- 4.3. соотношение средств и методов развития физических качеств;
- 4.4. психо-физическая напряженность;
- 4.5. календарь и регламент соревнований;
- 4.6. условия проведения тренировок, метеоусловия, состояние экипировки, организация страховки, похода и т.д.;
- 4.7. социальная защищенность спортсменов (организация и полноценность их питания, возможность использования баз, инвентаря, медицинское обеспечение и др.)

5. Тренерам и квалифицированным спортсменам известны при хорошем самочувствии следующие признаки или критерии совершенствования и улучшения функциональной подготовленности:

5.1. повышение общей и специальной работоспособности:

5.2. рост функциональных возможностей:

5.3. повышение экономичности и эффективности функциональных систем обеспечения (показания при тестировании):

5.4. совершенствование регуляторных механизмов:

5.5. повышение резистентности и иммунной реактивности:

5.6. устойчивость психологического статуса.

Улучшение функциональной подготовленности, рост функциональных резервных возможностей, экономизация функций лежат в основе развития тренированности и формирования спортивной формы, обеспечивая сохранение здоровья и его укрепление за счет повышения резистентности и иммунореактивности.

Особую заботу спортивных медиков составляет та категория юных спортсменов, перспективных юношей, юниоров, которые бесконтрольно самостоятельно или под руководством малоопытных тренеров тренируются, слепо копируя штампы тренировок ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по объему и интенсивности. Не осознав всю глубину тренировочного процесса, той сложности взаимодействия всех органов и систем формирующегося организма, хотят взять "быка за рога" и получить сиюминутные дивиденды. В результате срыв саморегуляции и сбалансированных физиологических процессов в организме. Загублено много перспективных спортсменов в юношеском и юниорском возрасте. Наступает срыв главенствующего всеобъемлющего звена — центральной нервной системы, снижается иммунитет. А затем нарушается деятельность органов и систем по закону слабого звена: у одних перенапряжение сердечно-сосудистой системы с дистрофией миокарда; к другим привязалась ангина, выбивает из строя, третьих — с нарушением осанки — вдруг ободели боли в спине, появился радикулит, у четвертых на "ровном месте" полетел мениск или голеностоп, и т. д.

Посмотришь статистику, сколько мы потеряли перспективных спортсменов, — очень жаль.

Так, очень перспективный спортсмен С. в юниорском возрасте был доведен чрезмерными нагрузками тренером Л. до дистрофии миокарда III степени. Потребовалось три года кропотливой восстановительной работы врача и тренера, чтобы вернуть спортсмена в строй. А три года спустя спортсмен С. выиграл первенство СССР.

А сколько так и не удалось вернуть в строй!

Заниматься спортивным ориентированием очень полезно для здоровья. Но путь на Олимп долгий и тернистый, и одолевает его тот честолюбивый и моторноодаренный спортсмен, который не растрачивает необдуманно свое здоровье и кому повзмет с тренером и спортивным врачом.

Заслуженный врач России, к.м.н.

В.К. Велитченко



Стартово-финишный городок шведских эстафет Тيومля в Стокгольме почти такой же грандиозный, как на О'Рингене. И участников под

ПИСЬМО ПРИШЛО ИЗ САМАРЫ.

Здравствуйте, дорогая редакция!

Прочитал вашу газету и был очень обрадован, что наконец-то появилось издание, которое не только информирует ориентировщиков о прошедших соревнованиях, но и ведет интересные дискуссии, поднимает наиболее интересные темы и ... публикует полные результаты соревнований. Но, самое главное, меня удивила цена газеты. Не все могут позволить себе сравнительно дорогой журнал, а в нашем регионе «Азимут» практически не читают. Я готов стать распространителем вашей газеты в Самарской области.

Ориентирование в нашей области развивается небольшими темпами: создается мало качественных карт (в основном в г. Тольятти), мало проводится соревнований должного уровня (в Самаре из-за экономии карт вновь ввели перекол). Спасибо редким энтузиастам: Петру Барсукову, Андрею Рожкову, Василию Абрамову и другим, а особенно Сергею Лысенкову, делающему очень многое для ориентирования в области. Я также пытаюсь внести свой небольшой вклад в общее дело (в частности, это письмо). Успехи небольшие, но надежда на лучшее есть. Я хочу, чтобы ваша газета стала доступна ориентировщикам всей России. Желаю успеха в вашем нелегком деле.

С уважением

Андрей Писанов,
г. Самара.

От редакции: Спасибо Андрею Писанову за теплое письмо. Мы, конечно, вышлем ему Договор о распространении, и согласно заказанному им количеству экземпляров, будем их высылать или передавать с самарскими поездами. То же касается и ориентировщиков из любых регионов России и зарубежья, если они пожелают стать распространителями газеты «Ориентир».

ВОЗРОЖДЕНИЕ? ЧЕГО?

Размышления несовершеннолетнего по поводу Подснежника-98.

28-29 марта в Геленджике прошли традиционные соревнования «Подснежник-98». Почему-то о них в «Ориентире» писали мало, упоминали только вскользь. Например, г-н Костылев счел предоставленную карту очень слабой, хотя лично я и большинство знакомых мне ориентировщиков так не считают. Карта была без изъянов, печать тоже. Удручало другое, но об этом в свое время.

Несколько дней подряд перед соревнованиями лил дождь, видимо, поэтому всем выдали тряпичные номера и карточки сплошным листом формата А3 (чтобы было чем занять ненастные вечера). Но, «как назло», прямо перед стартом первого дня дождь прекратился, и надолго. Погода благоприятствовала честной и благородной борьбе, чего не скажешь об организации соревнований.

Во-первых, поздние стартовые минуты имели возможность изучить дистанцию — карты на финише даже не пытались забрать. Во-вторых, финишный коридор в первые два дня представлял собой крутой спуск с не менее крутым поворотом вниз, к тому же превращенный сотнями ног в болото. В-третьих, не очень обширная карта (40 x 29 см) была нарезана на 4 куска (по числу дней), на которых с нечеловеческой точностью были помещены небольшие дистанции, и которые не сходились в единое целое, оставляя просветы шириной до сантиметра.

Первое можно объяснить невнимательностью, второе — неудачным выбором места финиша (за отсутствием альтернативы), третье — нехваткой карт. Но я не знаю, чем можно объяснить то, что при измерении в домашних условиях дистанции оказались ровно в 1,5 раза короче указанных в информации (карта была масштаба 1:10000).

Не знаю, чем можно объяснить то, что в последний день хлынул ливень, равно как и то, почему спринт не шел в зачет, почему КП были нанесены на карту вручную, почему одни хвалят эти соревнования, а другие беспощадно ругают. И все же хочется надеяться, что через год вопросов будет меньше.

Петр Тюленев,
Москва.

РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ТОПЧЕМ

Вы приехали на многодневку, и вам чуть-чуть не хватает, чтобы попать в андижак (победить, попать в десятку, обогнать друга Васю и т.д.). Если бы не накапливалась усталость, можно было бы так накатить в оставшиеся дни! Но что поделать — весенний авитаминоз. Лесные ягоды еще не созрели, а бабушки, торжующие редиской и салатом, в лес почему-то не заглядывают. Но не все еще потеряно. Вам помогут:



Крапива жгучая — молодые свежие листья ошпарьте кипятком и употребляйте как салат — со сметаной, подсолнечным маслом, майонезом.

Или: в готовый суп добавьте листья крапивы и доварите одну-две минуты. Только не переваривайте, а то от витаминов ничего не останется.

А знаете ли вы, что из крапивы на Руси делали ткань и шили одежду? В Сибири и на Дальнем Востоке — там, где было много казаков и мало крестьян, — крапива с успехом заменяла лен.



Одуванчик лекарственный — свежие листья или сок из листьев используют при авитаминозе как салат или приправу к пище. Салат из листьев одуванчика также улучшает аппетит и пищеварение.

Все растения, используемые в пищу, нужно собирать не ближе километра от крупных автомагистралей, иначе можно отравиться солями свинца.

Михаил Савченко

На конкурс ФСО России
Дмитрий Никифоров

100 ЗАДАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА.

(Продолжение. Начало в пятом номере "Ориентира")

4. ТАКТИЧЕСКИЙ.

4.1. Выбор общего тактического плана.

47. Дома, выбирая варианты путей, заранее решить, пользоваться ли, преимущественно, обходными путями, прямолинейными, или смешанными, исходя из местности.

48. На кроссе – выбирая варианты, заранее наметить общий тактический план.

49. На тренировочной трассе – вырабатывать свой общий тактический план, исходя из поставленных задач тренировки.

50. На тренировочной трассе – при выборе общего тактического плана учесть: местность (рельеф, проходимость, видимость), карту (качество, подробность, автора, устарелость), собственную готовность по всем компонентам от физического до психологического, силу и особенности соперников, стартовую минуту, желаемый результат.

4.2. Выбор вариантов на трассе.

51. Дома – рассмотреть карты чемпионатов мира, России, других крупных стартов с путями, проанализировать действия чемпионов.

52. Дома – рисовать на картах со сложными дистанциями свои варианты путей, дав обоснования как большим обходам, так и прямолинейным, особенно азимутным, ходам.

53. На кроссе – рисовать выбранные варианты на всевозможные более разнообразных картах и трассах.

54. На кроссе – выделить в рисуемых вариантах подварианты, обусловленные неучтенными факторами рельефа, проходимости, соперников.

55. На тренировочных трассах – заранее нарисовать варианты, пробежать точно по ним, проанализировать отличие нарисованных оптимумов от действительных.

56. На соревнованиях – обратить внимание на выбор именно лучших, а не просто хороших вариантов на длинных перегонах или перегонах с крупным рельефом.

57. На соревнованиях – нарисовав после использованные варианты, дать характеристику каждому – почему выбрал тот, а не иной вариант.

4.3. Реализация вариантов в зависимости от степени утомления.

58. После тренировочной трассы проанализировать, варианты какого характера были предпочтительны в начале и в конце трассы.

59. После соревнований нарисовать кроме своих альтернативные варианты и дать анализ выбора именно своих (за исключением явных ошибок).

60. На тренировочной трассе попробовать первую половину бежать обходными, дорожными вариантами, вторую – прямолинейными, после дать анализ результата.

61. На тренировочной трассе первую половину бежать напрямик, вторую – в обход, после дать анализ результата.

4.4. Очная борьба с соперниками.

62. На тренировочной трассе – стартовать в 1 мин. за сильным спортсменом, стараться догнать, отдохнуть "на хвосте", оторваться и уйти вперед.

63. На тренировочной трассе – стартовать в 1 мин. перед сильным спортсменом, стараться уйти как можно дальше вперед, если догонит подержаться вместе, изучив манеру бега, и, выбрав момент, уйти, наращивая отрыв (не ошибаться).

64. На тренировочной трассе – стартовать вместе с сильным спортсменом, вместе нарастить скорость, постараться бросить его и уйти вперед. При неудаче повторить.

65. На тренировочной трассе с общим стартом – диктовать свои действия "паровозу", выбрать момент и уйти вперед.

66. На тренировочной трассе: старте – бежать "по головам" впереди стартовавших, изучая каждого, чтобы оторваться от него в самый благоприятный момент.

67. На соревнованиях – после проанализировать все встречи с сильными спортсменами и правильность своих действий по сотрудничеству, соперничеству, отрыву, отставанию.

4.5. Частные тактические задачи.

68. Дома – выбирая варианты на горных трассах, предусмотреть ориентиры для контроля высоты.

69. На кроссе – выбирая варианты на горных трассах, планировать перегоны с нужным и надежным укреждением.

70. На тренировочной трассе с крупным рельефом по секундомеру определить "стоимость" обхода или прямого набора высоты, повторив перегоны.

71. На тренировочной трассе с крупным рельефом – определить свою тенденцию к скатыванию по склону или излишнему набору высоты.

72. На тренировочной трассе, старте – контролировать строгость бега "по горизонтали", при косом склоне – чувство соответствия между расстоянием и высотой.

73. На свободном кроссе по карте – бежать, ускоряясь, в любом направлении (можно – бесадуя с партнером), в любой момент затормозиться и как можно скорее определить свое местоположение. Повторить 4 - 6 раз.

74. На тренировочных трассах чередовать скоростной бег по дорогам, точный азимут, чтение длинного неоднозначного по вариантам перегона, взятие КП в насыщенном районе, длинный азимут по пустому лесу, 2 - 3 коротких быстрых перегона и т. д. Повторять до одинаково надежного взятия КП во всех условиях.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ.

5.1. Обеспечение уверенности в правильности подготовки.

75. В первом важном старте сезона постараться показать наилучший результат и сравнить его с запланированным.

76. В конце подготовительного, начале и середине соревновательного периодов пробежать контрольные кроссы на 5-10-15 км. Сравнить и проанализировать результаты.

77. Сравнить результаты начала соревновательного периода с прошлогодними, сделать выводы.

5.2. Настройка на старт.

78. Воспринять настройку на старт тренером, постараться выполнить все его указания, после проанализировать.

79. Самостоятельно настроиться на один из первых стартов сезона, отнестись к нему с оптимизмом, почув-

ствовать желание соревноваться, свою готовность к борьбе, подавить нервозность и неуверенность, относиться к соперникам доброжелательно, как к равным, а не превосходящим, распределить на дистанцию свой физический и технико-тактический потенциал, при последующем анализе с удовлетворением отнестись к каждой сделанной ошибке, так как она из скрытой стала явной, и еще есть время и возможность ее исправить.

80. Проанализировать все формы самонастройки на старт по прошлому и началу текущего сезона, выбрать оптимальную, применить ее в очередном старте, дополнить по желанию.

81. На кроссе – вспомнить ход борьбы в одном из самых успешных стартов прошлого сезона, детально представить что, в какой момент, с каким самочувствием делал, проиграть в памяти ход борьбы и ощущения после удачного финиша.

82. На кроссе – представить гипотетически самые большие соревнования, например чемпионат России (или мира!), к которым, как никогда, хорошо подготовлен. В ходе бега последовательно представить свой старт, карту и местность, принятие тактических решений, технические приемы на разных участках трассы, действия соперников и свою борьбу с ними, ускорения на дистанции и особо трудные ее участки (сопровождая это ускорением бега, интенсификацией беговой работы), предфинишное утомление и напряженный финишный рывок, и, наконец, победный результат.

5.3. Устойчивость к соперникам.

83. Задания 62, 63, 64, 65, 66, 67.

84. На тренировочной трассе, второстепенном старте – при встрече с соперником не стремиться тут же уйти, а войти в ритм его работы, постараться изучить его манеры, помешать ему скоростью, выполнением технических приемов, подчеркнуть точным взятием КП, пусть это даже, в конечном счете, несколько снизит собственный результат – попытаться спровоцировать его на ошибки.

5.4. Устойчивость к сбивающим факторам.

85. На тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время из-за технической ошибки, начать ориентироваться как бы заново, выбросить из головы происшедшее, выполнить очередной этап четко, надежно и без спешки. При повторной ошибке тут же снизить скорость и начать все сначала. Каждый перегон после ошибки выполнять так же аккуратно, как первый перегон, когда только знакомился с картой и местностью.

86. На тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время по вине карты (неточная, устаревшая) или местности (изменились проходимость, грунт, растительность, дороги), тут же спокойно спрогнозировать эту ситуацию на оставшуюся часть дистанции и перестроить свою тактику с учетом этих новых данных. Необходимо считать, что даже потеряв время по этой причине, приобрел ценную информацию, которую надо использовать до конца дистанции, чтобы избежать потерь в дальнейшем.

87. На тренировочной трассе – 1 - 2 неправильно поставленных КП (в некорректных местах), если они неожиданны, помогут выработать стиль ориентирования в сходных случаях.

5.5. Валевая подготовка.

88. Дсьма – дать психологическое обоснование выбору вариантов в начале и в конце дистанции (задание 58).

89. На кроссе – после длительной пробежки в 15 - 25 км, достать карту и решить несколько технических и

тактических задач.

90. На тренировочной трассе – реализовать в конце дистанции самые тонкие и точные варианты ориентирования, стараясь не ошибиться, не ослабляя внимания.

91. На тренировочной трассе – к концу непрерывно наращивать темп бега и скорость выполнения технических приемов.

92. На соревнованиях – к концу дистанции мобилизовать внимание, стараясь ни в коем случае не допустить ни одной посторонней мысли, тем более – мысленного пения.

93. На соревнованиях – достигнув утомления, отключиться от физических ощущений, сконцентрироваться на решении тактических задач и выполнении технических приемов.

5.6. Выводы из результатов своих и соперников.

94. Анализируя первые старты сезона, отметить, соответствовал ли результат запланированному в подготовке. Если да, то прогнозировать дальнейший рост результатов. Если нет, то разобраться, в чем причина несоответствия: в физической кондиции, технике, тактике, психологической неподготовленности.

95. После самого лучшего результата начала сезона создать у себя оптимистический настрой, так как ясны пути дальнейшего повышения результатов за счет улучшения каких-либо компонентов подготовки.

96. Проанализировать низкий результат в начале сезона, добиться четкого представления, какие компоненты и детали подготовки нуждаются в совершенствовании.

97. Убедиться, что, если соперник с преимуществом выиграл в начале сезона, это говорит скорее о его неправильном распределении средств подготовки, слишком раннем вхождении в спортивную форму, чем об абсолютном превосходстве.

98. Быть внимательным, если соперник в начале сезона сильно проигрывает. Ни в коем случае нельзя недооценивать его сил, а тщательно следить, в каком темпе повышается его спортивная форма, прогнозировать ее развитие к главному старту сезона, свою же подготовку совершенствовать, чтобы в решающий момент не допустить отставания.

99. Сделать выводы из неудовлетворительных результатов в главных стартах сезона, разобрать весь ход подготовки в целом, получить материал для последующего более правильного планирования и выполнения плана.

100. В слабые моменты самого высокого результата главного старта сезона необходимо отыскать скрытые резервы ("точки роста") – пути, по которым в следующем сезоне результат можно еще более повысить.



Призы Московского компаса 25-26 апреля собрали под 2000 участников

**"Кубок парков Москвы - 98":
смена лидера, обострение борьбы.**

Уже разыграны очки первых трех весенних этапов "Кубка парков Москвы - 98". Победитель будет определен осенью по пяти лучшим результатам из восьми. После третьего этапа расширился круг претендентов за первое место как у мужчин, так и у женщин.

Третий этап состоялся в парке отдыха "Измайлово", в парке где прошло детство Петра Первого. Здесь он плавал по Измайловскому пруду на парусном ботике – "дедушке русского флота", проводил учения потешных полков, положивших начало регулярной русской армии. В годы Великой Отечественной войны в Измайловском лесу формировался добровольческий московский 83-й гвардейский минометный полк "Катюша". В память об этом в 1968г. в парке создана площадь Мужества и установлен памятник по проекту скульптора – воина этого полка. В настоящее время это парк культуры и отдыха, в котором можно покататься на колесе обозрения, аттракционах и насладиться катанием на лодках по примеру Петра Первого.

Но вернемся к соревнованиям. Третий этап отличался от предыдущих в лучшую сторону, и не только погодой. Группа сильнейших, обновление результатов, музыка, зрители и болельщики на смотровых КП – вот атрибуты паркового ориентирования. Организаторы благодарят бригаду судей во главе с Дмитрием Налетовым, которая не только обеспечила судейство на финише и компьютерную обработку результатов, но и смогла оперативно обновлять промежуточные результаты на информационном стенде и комментировать напряженную борьбу на дистанции.

Однако, как и на первых этапах, во время третьего не обошлось без сюрприза природы, добавившей дополнительное препятствие на дистанции: в самом центре карты из водопроводного люка непрерывно сочилась вода. В результате этого образовалась лужа диаметром в 200 метров, в центре которой располагался один из контрольных пунктов. Участники восприняли это как очередную искусственную преграду, подготовленную организаторами. А победу у женщин одержала бегающий тренер Наталья Моросанова, показав пример, как за 20 с небольшим минут можно взять 17 КП. У мужчин победу в напряженной борьбе вырвал Максим Рябкин, первый раз стартовавший в парковом ориентировании, но сумевший развить максимальную скорость прохождения КП. Максим "скорректировал" протокол результатов, оттеснив на второе место долго лидировавшего Александра Трёмпольцева.

Здесь же силами энтузиастов была подготовлена дистанция для любителей ориентирования на горных велосипедах. Любители держатся в седле, имели возможность помериться силами с Виктором Корчагиным и Иваном Кузьминым.

Хотим напомнить, что спонсоры соревнований подготовили интересные призы: "Академсервис" – путешествия в теплые страны, "Mila", "Timex", "Casio", "Asics", "Polar" – галогенные фонари, часы и другую спортивную экипировку, для тренировок и соревнований. А еще сильнейших спортсменов по итогам восьми этапов ждут картины, на которых изображены знакомые всем ориентировщикам лесные пейзажи, фирменные футболки с символикой соревнований, вытисненные ограниченным тиражом, и другие памятные сувениры. Победители каждого этапа также получают приз в виде сувенирной футболки.

4 этап. Парк "Останкино". Парковый пруд. Сб. 23 мая, 15.30.

5 этап. Строгино. Пойма. Вс. 14 июня. 11.00.
Internet: www.aha.ru/~magic/ardf.html
www.mpei.ac.ru/homepages/pkuz/park/park.html

Результаты 3-го этапа:

ПКЮ "Измайлово", 18 мая, 3,1 км 17 КП
МУЖЧИНЫ

Место	Фамилия, имя	Год рожд.	Результат	Очи
1	Рябкин Максим		18 мин 33 сек	10
2	Трёмпольцев Александр		18 мин 38 сек	97
3	Гаврилов Евгений		18 мин 41 сек	87
4	Савилов Денис		18 мин 46 сек	87
5	Тихонов Артем		19 мин 22 сек	77
6	Евладимов Юрий		19 мин 32 сек	77
7	Осипов Сергей		19 мин 32 сек	77
8	Рыбаков Андрей		19 мин 42 сек	87
9	Калинин Олег		19 мин 46 сек	87
10	Слепов Илья		19 мин 48 сек	87
11	Смирнов Евгений		19 мин 50 сек	87
12	Володин Константин		20 мин 01 сек	87

ЖЕНЩИНЫ

Место	Фамилия, имя	Год рожд.	Результат	Очи
1	Моросанова Валентина		21 мин 21 сек	10
2	???		22 мин 44 сек	97
3	Черных Ксения		23 мин 06 сек	87
4	Медведева Ирина		23 мин 12 сек	87
5	Христева Марина		24 мин 04 сек	77
6	Переплюва Татьяна		25 мин 05 сек	77
7	Шорохова Лидия		25 мин 10 сек	87
8	Тихонова Зоя		26 мин 30 сек	67
9	Рябова Екатерина		27 мин 46 сек	67
9	Попова Ольга		28 мин 26 сек	67
11	Николаева Татьяна		28 мин 59 сек	67
12	Белова Елена		29 мин 14 сек	87

Таблица очков после трех этапов:

ЖЕНЩИНЫ

Группа ЖЖ.					
A	B	1 этап	2 этап	3 этап	Total
1	Моросанова Наталья	83	82	100	265
2	Черных Ксения	73	100	87	260
3	Тихонова Зоя	67	93	66	246
4	Медведева Ирина	69	69	82	220
5	Савилов Денис	82	47	45	174
6	Горшкова Екатерина	100	73	0	173
7	Озерская Анна	53	67	28	148
8	Николаева Татьяна	41	53	56	150
9	Попова Ольга	51	30	59	140
10	Лихова Яна	42	45	51	138
11	Шорохова Лидия	0	62	69	131
12	Тулиня Елена	35	41	47	123
13	Русанова Елена	18	40	42	100
14	Коршунова Марина	49	51	0	100
15	Трехова Ирина	68	39	0	99
16	Яценко Мария	32	62	0	94
17	Троценко Ирина	29	32	32	93
18	Тихомирова Валентина	38	58	0	92
19	Герасимова Татьяна	31	24	34	89
20	Ольшина Наталья	63	4	0	68

МУЖЧИНЫ

Группа МА.					
A	B	1	2	3	Сумма
1	Трёмпольцев Александр	73	77	93	243
2	Володин Константин	87	93	53	233
3	Осипов Сергей	59	100	89	228
4	Рыбаков Андрей	82	68	66	212
5	Грицаев Руслан	93	69	42	204
6	Тихонов Артем	53	73	77	203
7	Журкин Максим	69	87	38	192
8	Гаврилов Евгений	100	0	87	187
9	Смирнов Евгений	65	62	56	183
10	Сысоев Павел	45	82	41	168
11	Калинин Олег	36	41	62	139
12	Огнев Алексей	47	53	51	151
13	Слепов Илья	77	0	59	136
14	Евладимов Юрий	62	0	73	135
15	Пленкин Роман	36	51	38	125
16	Шороков Иван	25	36	49	110
17	Сытов Николай	53	35	20	108
18	Рябкин Максим	0	0	100	100
19	Шорохов Александр	0	59	35	94
20	Вортник Алексей	38	56	0	94

ВАС ПРИГЛАШАЕТ 5-ДНЕВКА О-РИНГЕН В ШВЕЦИИ

В этом путешествии Вас ожидает:

- Автобусное путешествие через Финляндию и Восточную Швецию,
- Тренировка у финского города Лаппеенранта,



- Круиз на комфортабельном лайнере Viking-Line с завтраками. По выбору: 2-х местные каюты или 4-х местные каюты,
- Интереснейшая экскурсия в Стокгольме,
- Проживание на соревнованиях по выбору: хороший отель 2-х местные номера с завтраками или молодежный отель 4-х местные номера,
- 5 дней отличного ориентирования на крупнейших в мире соревнованиях,
- ночлег в Стокгольме в отеле у крупного торгового центра,
- при возвращении — посещение жемчужины Балтики — Аландских островов.

ПОЕЗДКА СОСТОИТСЯ С 17 ПО 26 ИЮЛЯ 1998 ГОДА.

Стоимость поездки с учетом оформления шведской и финской виз, медицинской страховки, автобусных переездов, круиза по Балтике с завтраками — шведский стол, экскурсий и проживания (с завтраками) составит:

2-местные каюты в круизе с завтраками и 2-местные номера в отеле с завтраками — 4.000 руб. (\$ 645).
4-местные каюты в круизе с завтраками и 4-местные номера в молодежном отеле — 3.070 руб. (\$ 495).

ЗАЯВКИ НА ПОЕЗДКУ ПРИНИМАЮТСЯ ДО 1 ИЮЛЯ 1998 ГОДА.

НЕ ОРИЕНТИРОВЩИКАМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ДЛЯ РЫБАЛКИ, СБОРА ГРИБОВ И ЯГОД!

ВАС ПРИГЛАШАЕТ 3-Х ДНЕВКА КУБКА ЦЕРКНО В СЛОВЕНИИ

В этом путешествии Вас ожидает:



- 3 дня отличного ориентирования на альпийских склонах (некрутых!),
- 3 дня безмятежного отдыха в бунгало на Адриатическом море,
- экскурсия во всемирно знаменитую сталактитовую пещеру Постойнска Яма,
- экскурсия в рыцарский замок XVI века Предъямски Град,
- 4 ночи в 4-х звездном отеле Церкно с завтраками и ужинами (при желании — полевой лагерь в окружении красивейшей природы),
- попутно — знакомство с архитектурой Будапешта и ночлег на курорте озера Балатон,
- и доставка по всей этой программе на комфортабельном автобусе.

ПОЕЗДКА СОСТОИТСЯ С 18 ПО 31 АВГУСТА 1998 ГОДА.

А теперь посчитайте, во что все это Вам обойдется:

Проезд от Москвы до Ужгорода и обратно — 870 руб.

А если ехать на нашем автобусе, то всего — 310 руб.

К этому прибавьте:

Вся программа с проживанием в отеле**** — 2.930 руб.

А если жить на 3-х дневке в полевом лагере — 2.230 руб.

РЕШАЙТЕ, ДОРОГО ЛИ ЭТО ДЛЯ 2-Х НЕДЕЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!
И ПОТОРОПИТЕСЬ С ЗАЯВКОЙ - НАШ АВТОБУС НЕ РЕЗИНОВЫЙ! ЗАЯВКИ - ДО 15 ИЮЛЯ.

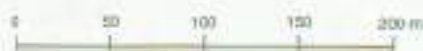
Бюро ОРИЕНТИР-ТУР: (095) 919 90 19

DJÄKNEBERGET

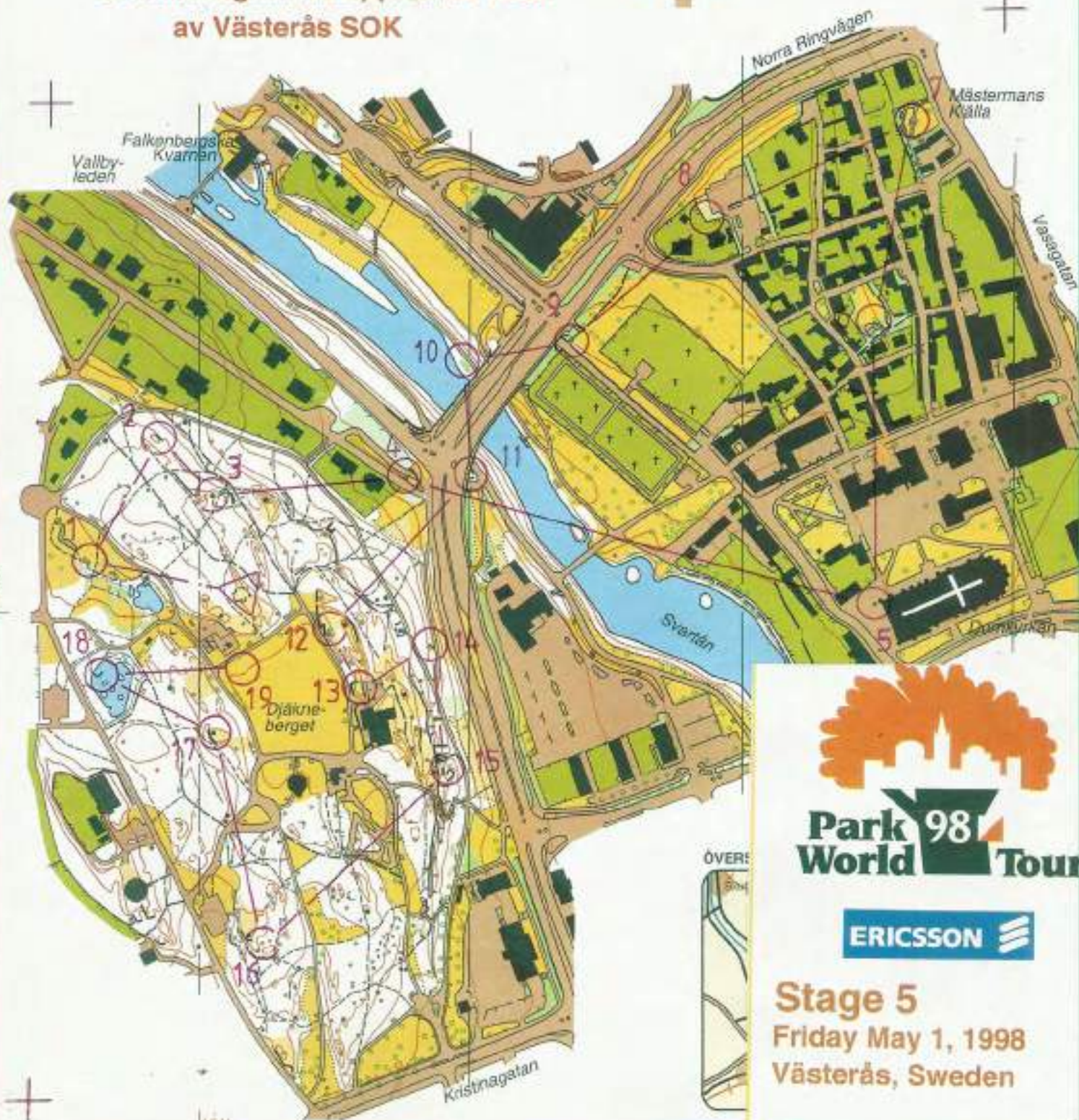
Västerås

Ekvidistans 2,0 m

Skala 1:4000



Orienteringskarta upprättad 1998
av Västerås SOK



Park 98
World Tour

ERICSSON

Stage 5
Friday May 1, 1998
Västerås, Sweden

Park World Tour		
STAGE 5	2.800	55