



18 декабря 2004 года в Москве было торжественно отмечено 30-летие первой в стране специализированной спортшколы по ориентированию – СДЮШОР № 54 «Ориента». До её открытия в конце 1974 года группы спортсменов-ориентировщиков были только в ДЮСШ по лыжному спорту Челябинской и Ленинградской областей. Первые шаги новой школы были, конечно, крайне нелёгкими. Дело было новое в масштабах всей страны. Но когда старшим тренером по ориентированию стала легендарная Зинаида Максимовна Смыкодуб, авторитет школы стал непререкаем. Появились мастера спорта СССР, победы в самых крупных юношеских соревнованиях. А с приходом нового директора – Алексея Рэмовича Кузьмина – ДЮСШ окончательно заявила своё лидерство в детско-юношеском ориентировании страны и стала Школой Олимпийского Резерва. Сейчас в ней напряжённо работают около 70 тренеров, в том числе заслуженных, совершенствуются более 1000 юных спортсменов, есть и мастера спорта международного класса, и чемпионы мира и Европы. Торжества по случаю тридцатилетия прошли очень внушительно. Были вручены награды Мосспорткомитета, МГФСО, других городских организаций. Более 200 быв-

ших учеников спортшколы собрались поздравить свою альма-матер, вручить свои памятные подарки.

По сравнению с тем, что было тридцать лет назад, детско-юношеское ориентирование ушло далеко вперёд. За последние годы ДЮСШ и детские клубы спортивного ориентирования не только пережили все общественные потрясения страны, но и начали бурно развиваться. Количество участников соревнований, которых становится всё больше и больше, непрерывно растёт. И, нам кажется, пришла пора предложить нашим юниорам, юношам и девушкам и их тренерам свою, специализированную газету, где любой может поделиться своим видением детского ориентирования, впечатлениями о соревнованиях и прочем, что останется наглядно, в руках и навсегда. Перед Вами – первый выпуск газеты ОРИЕНТИР/Юниор – в чём-то продолжающей линию газеты ОРИЕНТИР, а в чём-то совершенно новой. Читайте, и прилагаем к сотрудничеству.

Хорошего Вам ориентирования !

Главный редактор

МОСКОВСКИЙ КОМПАС УКАЗЫВАЕТ ВЕРНЫЙ ПУТЬ



14 лет Лыткаринская ДЮСШ «Олимпия» (теперь – СДЮШОР) проводит свои соревнования в конце апреля. Редкость для Подмосквья лыткаринская местность с соснами и мелким рельефом, изумительно чёткое судейство, привели к тому, что соревнования, задуманные вначале, как чисто детско-юношеские, стали всевозрастными, масштаб их рос от школьных к областным, затем – Москвы и области, затем – Всероссийские, наконец – международные (это – единственные соревнования в Российской Федерации, которые были включены ИОФ в международный список ранговых соревнований мира). И количество участников неуклонно росло от сотен к тысяче, после – к двум тысячам, к двум с половиной, а сейчас – 23 – 24 апреля 2005 года заявлено было уже около 2800 человек во всех группах – от 10-х до 70-х. И радость встречи с лыткаринской местностью и лыткаринскими организаторами не смогла омрачить даже на редкость неласковая погода. В субботу утром валил снег, и к старту он укрыв оттаявшую землю свежей поршой, соревнования шли при нулевой температуре. В воскресенье «потеплело» до плюс одного – трёх градусов, но весь день сопровождал мелкий нудный дождичек.

Первый день был проведён у деревни Токарёво, не доезжая Лыткарино – эта карта ближе уже к посёлку Дзержинского. Местность там нельзя назвать уникальной – очень плавный вялый рельеф, сосновый лес густо порос орешниковым подлеском – карта вся-вся зелёная, как крокодил. Но участники бежали лихо, хотя разборы результаты оказались велики. К чести организаторов следует сказать, что «быт» соревнований был налажен, как всегда, безукоризненно. Специальная парковка для автомашин (а их сотни) и автобусов (десятки), торговля любым спортивным инвентарем, продуктами, горячая еда для желающих – шашлыки и сосиски, маленький полигон для разминки перед стартом и, как всегда на «Московском компасе» – игры в «лабиринт».

Второй же день – в самом интересном месте – на причудливом микро-рельефе между Волкушей и городом Лыткарино. Соревнуясь здесь уже невозможно было не получить удовольствие, разбираясь в бесчисленных ямках и впадинах, холмиках и камнях. Тут «лабиринт» был включён в дистанции элитных групп между последним КП и финишем, чтобы придать гонке азарт и зрелищность. Неожиданным, быть может, оказалось то, что на этой сложной карте спортсмены самых младших групп показали более осмысленные и ровные результаты, чем в первый день, когда объективно всё было куда проще. А вот система электронной отметки «Спортидент», так лихо разрекламированная в буклете соревнований, выданном перед началом «Мос.компаса» каждому участнику, с таким количеством спортсменов справлялась неважно – финишировав при помощи электронной отметки, ориентировщики выстраивались в длинную и долгую очередь за получением своей распечатки результата. Хотя ясно, что из-за нерадующей погоды приехали и участвовали не все 2800 человек – многие из участников младших групп остались дома. (По результатам финиша в первый день



в протоколы попало 2128 спортсменов, а во второй – 2156.) Надо отметить, что при использовании питерской системы SFR в соревнованиях, похожей массовости (1900 участников на «Мемориале М. Святкина» 2004 года), очередей на финише не наблюдалось.

Но несмотря на погодные трудности этого года можно поздравить главного судью, директора Лыткаринской СДЮШОР «Олимпия», Сергея Викторовича Стулова с очередным блестящим проведением этих самых крупных в России соревнований, и даже без наших пожеланий ясно, что очередной «Московский компас» следующей весной пройдёт ещё лучше и праздничнее.

Д. Никифоров

Во глубине Швейцарских Альп

На российских постояльцев также как и на коренных жителей, мокрый январь навел грусть. Дождь заставлял таять едва выпавший снег, а столбик термометра нестерпимо полз вверх.

А в это время под ярким зимним солнцем Швейцарские Альпы принимали гостей. Очередной Чемпионат Мира среди юниоров и Чемпионат Европы среди юношей и девушек разместился в тихом курортном городке в долине небольшой местной речушки. Сборная команда России приехала туда после 10-дневного сбора, который в целях улучшения физической и технической подготовки проводили на маленькой лыжной базе, на высоте 1400 метров над уровнем моря. Команде это помогло лучше узнать друг друга, а для всех по отдельности стало хорошим полигоном перед ответственным стартом. А борьба предстояла "неслабая": 9 команд имело полный состав: 14 юниоров и 8 юношей. Остальные одиннадцать команд были не многочисленны, но могли составить достойную конкуренцию.

Первый бой предстояло дать в суперспринте. На старт вышли юниоры. Дистанции не больше трех километров, но с большим количеством КП. Узкая полоска леса пересекала поля, железную дорогу и речку, что делало дистанции более интересными, но в тоже время запутанными. Это оказалось не под силу лидерам нашей команды. На высокой скорости было тяжело отследить красную линию до нужного КП. Видимо такова была задумка планировщиков дистанции, в чью ловушку попались О. Новикова и А. Ламов. Но для остальных этот день оказался более удачным. Весь женский пьедестал был окрашен в цвета российского флага. Первую золотую медаль нам принесла Т. Козлова, серебро и бронзу завоевали А. Кравченко и А. Трапезникова. В мужской группе дела обстояли похуже. Второе место занял С. Чеха, а остальным в этот день попасть в призеры не удалось. А юношескому составу вновь была дана возможность проверить свои силы и попробовать себя в роли соперников в борьбе со старшими товарищами. После финиша короткая цветочная церемония награждения, а вечером долгожданные медали.

Немного уставшие, но с большими амбициями встречали очередной день. Он начинался крепким морозом и заставил изрядно попотеть бригаду смазчиков. Всю ночь напролет под патристичные песни "Люба" они старались нам помочь. Но погода упрямно сопротивлялась. Лыжи ехали плохо. И лишь небольшое потепление ближе к полудню давало преимущество стартовавшим позже спортсменам. Дистанции ожидалась сложными. Технический пункт (смена лыж) и пункт питания были ярко отмечены на карте, но находились не совсем по пути. Местность для россиян была вполне привычная: тягуны сменялись крутыми подъемами, а лесные массивы открытыми пространствами. Карта как и в предыдущий день читалась очень тяжело. Салатовые лыжи резали глаз, а еще более яркая печать мешала сконцентрироваться на перегоне. Вместо длинных, и как обычно бывает решающих перегонов, были небольшие, но требующие постоянного внимания и не дающие расслабиться. Еще одной особенностью этого дня была вторая

петля (после смотрового КП). Участники проезжали вокруг стартовой поляны, отмечая несколько контрольных пунктов. Излишняя простота у многих породила ошибки. Все эти новинки швейцарского ориентирования не смогли остановить нашу сборную на пути к успеху. Одно золото Н. Олейниченковой, четыре серебра О. Новиковой, А. Кравченко, Т. Кашука, А. Кожемякина и единственная бронза А. Ламова. После классики с уверенностью можно было сказать, что большая часть сборной побывала на пьедестале.

В день отдыха для всех команд была организована поездка на самый дорогой курорт Швейцарии. Поднялись на 2600 метров, полетали на вертолете, сдружились со скандинавскими соперниками и вместе поехали готовиться к следующему дню.

Средняя дистанция проходила по той же местности. Старт и финиш располагались на большом поле. Дистанция была спланирована так, что спортсмены, уходившие на вторую петлю, ехали около ста метров с теми, кто только что стартовал. Это слегка выводило и тех и других из колеи. Неожиданным для нас оказалось большинство узких лыжных, так как на сборе нас готовили по широким лыжным трассам. Подрезки, которые

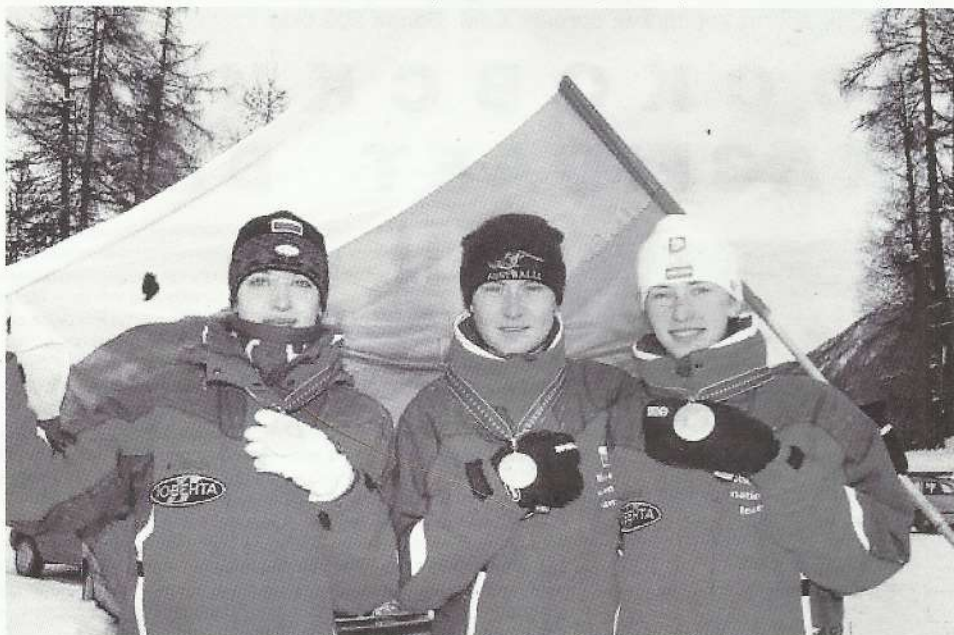
щипки рисовали флаги и сочиняли речёвки. А спортсмены настраивались только на победу. Знакомая местность и до боли известные карты упрощали задачу. Большая роль отводилась физической подготовке и психологической выдержке. С первого до последнего этапа лидерство по женской группе оставалось за сборной командой России. Победный финиш принес очередное золото в копилку нашей команды. А Кожемякин после первого этапа приехал со шведом. Зная, что их лидер Е. Rost бежит на завершающем этапе, мы боялись повторения прошлогодних результатов. Но С. Чеха успешно проехав свой этап, сделал небольшой задел, которого хватило А. Ламову для победного финиша. Два эстафетных золота и в очередной раз первое командное место.

Радостные и усталые отправляемся на банкет. Сначала награждение и потом танцы до утра.

На этой веселой ноте закончился Чемпионат.

С собой на Родину увезли массу приятных впечатлений, красивых фотографий и потом заработанных медалей.

Для каждого Чемпионат стал чем-то больше чем просто соревнования. Кто-то распро-



также отрабатывались заранее, не пригодились. Все эти небольшие трудности, казалось, не должны были повлиять на команду. Но даже в последний личный день золотые юниорские медали ушли к шведам. Долго лидером в своей группе был П. Уткин. опередив своих товарищей, он все же уступил шведу и финну, завоевав свою первую медаль в индивидуальной программе. Четвертым, пятым и шестым стали А. Кожемякин, А. Ламов и С. Чеха. С небольшой ошибкой после смотрового КП на первую позицию вышла О. Новикова (33.15), лишь через полчаса ее результат смогла улучшить А. Кравченко (31.22). Но, к сожалению, она была дисквалифицирована – пропустила 11-й КП. Чемпионкой Мира стала Eva Svensson из Швеции.

Для победы в эстафете как у мужчин так и у женщин были все шансы. Тренеры с особой тщательностью готовили лыжи. Болель-

щались с юниорским возрастом, и сделал хороший задел на будущее. Молодежь получила огромный опыт, который поможет им отстаивать честь страны в последующие годы. Тем более что в 2006 году Чемпионат Мира и Европы будет проходить в России. Наша страна уже имеет приличный опыт в проведении международных соревнований такого масштаба и теперь остается надеяться только на нас – спортсменов. Что мы с таким же энтузиазмом и даже злостью будем бороться за право называться сильнейшими юниорами мира.

А пока мы забудем все наши ошибки и промахи, потерянные секунды и слезы отчаяния, и гордо вспомним как возвращались из Швейцарских Альп, неся с собой победную ношу.

Екатерина Терехова
Нина Олейниченкова
Ольга Новикова

Мы НОУ, ХАУ это делать!

(Пространственные размышления о заснеженном грунте)

Давным-давно, лет сорок пять тому назад, наша веселая легкоатлетическая «конюшня» в жаркий июльский день заканчивала тренировку у озера под названием «Бабыя лужа» у подножия Большого Кавголовского трамплина. Вдур со стороны Малого трамплина показалась стайка парней с огромными прыжковыми лыжами на плечах: они стали раздеваться для купания, стаскивая диковинные, похожие, самодельные наколенники и налокотники и непривычные в те времена для прыгунов шлемы. Заметив явный интерес наших девочек, парни принялись громко обсуждать прошедшие только что соревнования по прыжкам с трамплина – это в июле-то! Мы неосторожно подключились к разговору, потом наши новые знакомые повели всех нас (читай – наших девушек) посмотреть искусственное покрытие из полиэтиленовых щёток, и, раздуваясь от собственной, как бы сейчас сказали, «эксклюзивности», стали объяснять нам (им, девочкам), как важно – круглый год – спортивная форма – чувство полёта! – соревновательный дух! – как птица!!! – плюс пять метров!!!!...

В глазах наших девушек мы стремительно мельчали и, наверно, уже стали крохотными, как чьи-то фигурки под горой приземления; но тут рассудительный, как все средневики, Мишка Иоффе резонно заметил: «А мы каждую зиму дорожки в манеже потом поливаем, и даже международные бега уже давно проводятся – вот никто и не удивляется, а полиэтиленовые швабры для трамплина только недавно изобрели; их ещё тысячу раз усовершенствовать будут ...»

Тогда, в шестидесятые годы, под влиянием развивающейся спортивной науки, многие виды спорта переходили на двухсезонный календарь; появились первые неуклюжие лыжероллеры и асфальтовые лыжедомы; конькобежцы поменяли тренировки на велосипедах на соревнования на роликах или искусственных дорожках; под защиту крытых залов, треков и кортов стали прятаться игроки, велосипедисты и теннисисты.

Ориентировщиков же эти проблемы, кажется, и не касались: летом они бегали дистанции «в пешем строю», зимой – вставали на лыжи, а в межсезонье некоторые умудрялись ещё и в поход сходить – ведь большинство из нас выросло из туризма, как вся русская литература из гогулевской «Шинели»... Но по мере отдаления от туризма, роста спортивности, совершенствования методик тренировки почувствовалась необходимость специализации. В конце 70-х у одних появились зимние тренировки в легкоатлетических манежах, у других – роллеры и «имитации» летом. Пока это были только межсезонные тренировки в специальной физподготовке, а не соревнования. В конце тех же 70-х Дмитрий Никифоров в Москве, а чуть позже братья Чегаровские в Питере провели в городских парках летние старты в ориентировании на лыжероллерах. Наверное, были и другие «первопроходцы», о которых я не знаю – может быть, в Нижнем Новгороде или на Урале. Но эти старты не имели шансов стать массовыми и обычными – и из-за нехватки инвентаря, и из-за экстраординарных требований к району проведения. Удивительно, что никто не пробовал целенаправленно провести зимой по снегу (а точнее – по заснеженному грунту) соревнования по беговому ориентированию. При том, что в качестве мощного тренировочного средства дистанции по глубокому снегу применяли многие тренеры и спортсмены. Нецеленаправленно, спонтанно такие соревнования возникали не раз – когда весенний или осенний несвоевременный снегопад обрушивался на район проведения.

Помню Всесоюзный матч Университетов 70-го, кажется, года. В ночь на 31 октября на чуть припорошенную почву выпало 20 – 30 см «снежака». С утра надо было бежать заданное с разделного старта, а карты были уже напечатаны вместе с дистанцией (чёрно-белые, на фотобумаге, печатались контактным способом на перевёрнутой табуретке). Главный судья, университетский «вождь» Сергей Николаевич Крылов – светлая ему память – принял единственно верное в этих условиях решение: бежать с общего старта и в произ-

вольном порядке, т.е. «по выбору». А ведь Сергей ещё умудрился при такой снежной обстановке провести во второй день достаточно справедливые эстафеты – «перетасовав» I, II и III этапы между командами ВУЗов, т.е. практически применив схему рассеивания «Мутола» за много лет до её появления, да и до появления рассеивания в эстафетах вообще. Эмоции, с которыми мы потом обсуждали варианты выбора, тактику распределения сил по



дистанции, хитрости по использованию чужих следов и запутыванию своих – я помню до сих пор. Потом ещё несколько раз, в разных регионах, по милости непогоды приходилось бегать в таких условиях – но и тогда ни у меня, ни у других участников и судей не появилось желания провести специальные соревнования на заснеженном грунте. Может быть, потому, что не все главные судьи обладали мудростью Крылова, и зачастую бег по снегу превращался в тупое преследование по протоптанной тропе, где стартовавшие в начале протокола были обречены на проигрыш так же, как последние – на успех.



Видимо, такое примитивное представление о «снежном ориентировании» довлело и над некоторыми участниками дискуссий, разгоревшихся на форуме «Москомпас» после проведения Чемпионатов России 2004 и 2005 годов. Интересно, что все противники новой дисциплины выступали по давно и хорошо известному советско-социалистическому принципу: «Я в Вашем заснеженном грунте сам не участвовал ...» (грязный антисоветский пасквиль сам не читал, какофония вместо музыки сам не слушал и слушать не хочу, порнографическую оперу сам не смотрел и смотреть не собираюсь и т.д. и т.п. – примеров в истории нашей страны, к сожалению, много); но от имени группы товарищей (лучшей бригады животноводческого комплекса, всех истинных любителей музыки, всего прогрессивного человечества ...) настоятельно совету (бескомпромиссно требую, гневно протестую ...) мастеров не присваивать (выбросить в мусорную корзину, снять со сцены, послать в тайгу лес валить, выслать из страны ...). И, наоборот, большинство защитников «заснеженного грунта», – не считая, конечно, представителей проводящей организации – клуба «Северный ветер», ибо вся кулик, как известно, своё болото хвалит, – принимали участие в одном или в обоих Чемпионатах в качестве участников или представителей.

Свой голос в защиту подали такие опытные и много повидавшие спортсмены, как Алексей

Павилайнен, Алексей Никитин, Алексей Лайшев. Кроме многочисленных Алексеев своё положительное впечатление высказывали члены сборных команд страны Светлана Лозинская, а в 2004 году – Сергей Детков и Илья Слепов. Именно их отзывы, а иногда – и заинтересованная конструктивная критика позволяют предположить, что соревнования на заснеженном грунте в России будут развиваться ...

Зимой 1998 – 99 года, проводя первые этапы «Снежной тропы», мы ещё не задумывались ни о расширении календаря на два сезона, ни о концепции новой дисциплины. Для начала были сформулированы четыре вполне очевидных посыла:

1 соревнования надо проводить в парках, где уже имеется достаточно густая сеть натоптанных аллей, дорожек, троп;

2 основные задачи ориентирования – на выбор пути из нескольких вариантов; основной выбор – между обходными путями по тропам и прямыми по целине; на первых пунктах этот выбор не должен быть критическим, т.е. разница между вариантами не должна превышать нескольких секунд, пока участники не сделают свои выводы относительно проходимости снежного покрова (позднее появилась рекомендация об обязательном предоставлении полигона);

3 следует использовать «гроздь» из нескольких близко стоящих КП, с различными направлениями подхода и ухода для разных групп, чтобы в районе пункта не возник единственный след в целине; эти же пункты и «грозди» могут служить для рассеивания при общем старте;

4 самые объективные результаты на снегу – при общем старте «по выбору» или с микро-рассеиванием (сейчас понятно, что идеальный вид – «эстафета одного участника», но тогда мы так далеко не заглядывали); в разделном же старте порядок должен определяться какими-либо предыдущими заслугами: результатами полуфиналов или долгосрочным рейтингом.

Примечателен тот факт, что после трёх-четырёх сезонов «Снежной тропы» – а это пять – шесть соревнований бегом за зиму, из них 3 – 4 – с общего старта – спортсмены Питера и Ленобласти стали заметно успешнее выступать в спринтах и эстафетах. (Даже неоднократно добивались успехов в столь «нелюбимой питерцами дисциплине, как бездумно-беговое и хамовито-драчливое ориентирование с общего старта без рассеивания).

Если старты на заснеженном грунте доказали свою пользу, то надо идти на распространение новой дисциплины в других регионах. Пока в Ленобласти возникли «Всезоложская тропа» и «Кузьмоловская тропа», но это тот же регион. В Чемпионатах России участвовали, в основном, тоже спортсмены Северо-Запада. Думаю, дело не только в расстояниях – у нас участвовали спортсмены и из Красноярска, и из Краснодара; просто «северо-западникам» ранее уже доводилось участвовать в «Тропах», а как говорится, лучше один раз увидеть ... Хочется верить, что после проведения своих соревнований по «снежному ориентированию» в других регионах расширится и география участников первенств России.

Конечно, 4 первоначальных посыла – это ещё не концепция дисциплины, но рассказать побольше об имеющемся опыте мы можем. Это поможет другим не «изобретать велосипед» и не набивать лишние шишки – ведь у нас закончился уже седьмой сезон «Снежной тропы», а это почти сорок стартов, причём некоторые собирали до тысячи участников. Питеру не впервой выступать в роли испытательного полигона в российском ориентировании.

О нашем опыте – в следующем номере «Ориентира».

Вадим Урванцев

П Р О В О Д И М Н А Б О Р

Более тридцати лет назад умные старшие товарищи учили меня: внешкольное образование (N. В. – то, что сейчас именуется – дополнительное образование) стоит на трёх китах – наполняемость, посещаемость и сохранность контингента. С сохранностью контингента да и с посещаемостью более или менее ясно – они полностью зависят от личности тренера – насколько детям интересно с ним общаться, насколько разнообразны тренировки и правильно ли поставлены цели занятий, идёт ли рост достижений от ступеньки к ступеньке. А вот кита с неуклюжим названием «наполняемость» мы попробуем сейчас оседлать.

Нам надо «от нуля» набрать группу (а может, две, а то и три группы) новичков. Для начала определим возраст, который нас интересует. Много лет назад «при советской власти» я начинал работать со школьниками с 6-го класса – с двенадцатилетними. Но пресловутая акселерация – не миф. И сейчас шестиклассников ни в какую секцию уже калачом не заманишь. Или они уже чем-то давно и упорно занимаются, или, что чаще, ничем заниматься не хотят и не будут, вполне довольствуясь телевизором и компьютером.

Пятиклассники – уже могут попробовать новое для себя занятие. Но это отнюдь не массовое явление. Получается, что самый благодарный контингент сейчас – учащиеся начальной школы. Есть любители нянчиться с учениками 2-х и 3-х классов, но, мне кажется, с четвероклассниками как раз можно начинать разумно общаться, и они сумеют воспринять ориентирование как спорт, а не как просто игру в прятки. Это возраст – 9 – 10 лет – существующая в нашей классификации возрастная группа.

Начинаем набор!

Действие первое. Сочиняем объявление о наборе. От простейшего: «объявляется набор», «производится дополнительный набор», «приглашаются мальчики и девочки», до красочного расписывания прелестей спортивного ориентирования (где мы утаим, конечно, про плохую погоду, холод, дожди, болота, непроходимые орешники). Размножили объявление и пошли расклеивать. В ближайших к нашему центру или клубу школах, а то и в школах всего муниципального района, если охватила магия величия, то не поленились снабдить объявлениями всю сотню школ целого административного округа.

Тут следует сказать, что не во всех школах охрана запросто позволит поместить объявление. Придётся добиваться аудиенции у директора, и, по согласованию с ним, объявление пристроить. Ну, добились своего, и ждём результатов.

Дождались. Результат – стопроцентно нулевой! Причин здесь три: главная – за последние годы все, в том числе и школьники, так уже объелись всевозможными рекламными объявлениями, что их просто не читают. Вторая – доска объявлений в любой школе переполнена рекламными различнейших дополнительных учебных и внеучебных курсов. А они платные. И почти никто платить не хочет. И третья – если по шапке Вашего объявления – детский центр, детский клуб – будет понятно, что предлагаются бесплатные занятия, то дети давно научены родителями, что бесплатное хорошее быть не может. Итак, в первом действии нашего спектакля мы не пришли к хеппи-энду.

Действие второе. Разочаровавшись в печатном слове, мы решили донести до потребителя слово устное. Поскольку занятиями детей управляю всё же родители, мы узнали, когда в ближайшем к нам учебном заведении проводится общешкольное родительское собрание и получили согласие директора дать нам пять минут для выступления. В этой речи неоспоримые достоинства ориентирования расписываются ещё ярче: и свежий воздух, и разнообразие тренировок, и поездки, и прикладные умения и навыки. Как правило, такое выступление будет встречено родителями с огромным энтузиазмом. Вы получите кучу «спасибо» и горячие заверения, что их-то дети обязательно придут к вам заниматься.

Но день за днём дожидаясь вала новых учеников мы и тут убедимся в практически нулевом результате. И с сожалением поймём, что желания школьников совсем не совпадают с желаниями их родителей. Через Ваши предложения привлечь к занятиям спортом своих чад хотели именно те родители, дочери и сынки которых сами заниматься ничем категорически не хотят. И ничем их не заставишь

Действие третье. Мы решили обратиться непосредственно к массам. К будущим ученикам. Для этого в первую очередь познакомимся с директором школы и заручились разрешением отнять по две минуты от уроков в четвёртых, пятых и шестых классах. Затем изо всех сил постарались войти в доверие к заместителю директора по воспитательной работе – от этого человека зависят все внеклассные мероприятия в школе. Внимательно изучили расписание уроков и составили свой план стремительных перебежек от класса к классу, в последние минуты перед звонком с урока, и в первые после звонка на урок.

С четвероклассниками проблем у Вас скорее всего не возникнет. Одну единственную учительницу начальных классов они мучают уже четвёртый год – с первого класса. И она охотно переждёт несколько минут, пока Вы соловьём разливаетесь, что за чудесный спорт – ориентирование, и почему именно эти детки должны заниматься именно им.



В пятых и шестых классах сориентироваться уже сложнее. Никогда не пытайтесь сделать Ваше объявление на уроках математики или русского языка. Тут учителя настолько ревностно относятся к каждой урочной минуте, что проявить красноречие Вам просто не удастся. Охотнее Вам предоставят время на уроках труда и физкультуры. Но время это – потерянное. Головы у детей забиты чем угодно, но только не тем, что им предстоит заниматься чем либо ещё, дополнительным, пусть даже и ориентированием. Выберите удачную связку уроков истории, географии, биологии, и постарайтесь заранее, на переменах, объять учителей – они каждой своей репликой во время Вашего вдохновенного рассказа могут приумножить успех набора.

Конечно – первое занятие, на которое Вы приглашаете детей – прямо тут же в школе, покажете спорткарты, объясните условные знаки, как выглядят контрольные пункты и как на них отмечаться, и договоритесь о первом выходе в ближайший лесопарк. Это третье действие, бывает, приводит к положительным результатам. А, бывает, и – нет.

Действие четвёртое. Вы решаете не просто рассказать об ориентировании, а им заразить. Это потребует вложения немалого труда. Рисуем карту пришкольного участка. У директора всегда есть основа 500-го масштаба (в сантиметре – 5 метров). Наносим все деревья, скамейки, элементы спортплощадки. Вычерчиваем и уменьшаем вдвое – масштаб 1 : 1000 лучше всего подходит для дворовых соревнований. Поскольку ориентиров на такой карте и, соответственно, условных знаков немного, то, в простейшем варианте, размножить её можно даже в чёрно-белом варианте, простой ксерокопией.

Собрать учеников школы на соревнования лучше всего через уроки как раз физкультуры. Сидите в уголке спортзала, и в начале каждого урока в 4-х, 5-х, 6-х классах, поднимаетесь и агитируете за Ваши интересы. А как, собственно, провести дворо-

вые соревнования у школы, прекрасно рассказал в одном из предыдущих номеров «Азимута» А. Д. Иванов.

Очень эффективный метод. Им можно достичь реального успеха в наборе.

Четвёртое действие, второй акт. Карта пришкольного участка нарисована. Соревнования проведены. Если Вам повезло с выбранной школой, то там до сих пор существуют группы продлённого дня, пресловутая «продлёнка», пришедшая ещё с советских времён. Чаще всего она охватывает начальную школу – со 2-го по 4-й классы. И после обеда в ней предусмотрена часовая прогулка на свежем воздухе. Вот её-то и можно с успехом использовать для занятий, игр и упражнений по ориентированию вокруг школы. А так как, скорее всего, Вы выбрали школу по соседству с лесопарком где, конечно, есть настоящая спортивная карта, то занятия с «продлёнкой» Вам гарантированы на весь учебный год. Занятия эффективны, дети посещают их с удовольствием. Вопрос только в том, сколько из них придут в настоящий спорт, но это уже не из области «наполняемости».

Действие пятое. В одной школе не удалось набрать требуемое количество юных ориентировщиков. Вбивать столько же усилий в очередную школу руки уже не поднимаются. Пойдём радикальным путём. Во-первых – заручимся поддержкой директора районного Центра детского творчества (это может называться и Центр внешкольной работы, и как-нибудь ещё – суть одна – то, что раньше именовалось: Дом пионеров). Войдём в доверие к руководителю района – в каждой Управе есть специалисты по работе с детьми и подростками, а во многих восстановлены и должности «педагога по месту жительства». Сочиним и утвердим у начальника Положение о районных соревнованиях школьников в ближайшем лесопарке.

Несколько замечаний к Положению. Во-первых – проводить надо в учебный день, после уроков – ни один учитель не пожертвует своим выходным, чтобы отвести детей даже в ближайший парк. Во-вторых – соревнования должны быть по ориентированию по выбору – не нужно, чтобы кто-то, не найдя один из КП, оказался снят. А по выбору – допустим, что четвероклассникам надо взять 4 КП, пятиклассникам – 5, а шестиклассникам – 6. Причём, мальчикам и девочкам, равное количество – в этих возрастах девочки могут ещё и превосходить по развитию мальчиков. Ну, не нашли один, два или три КП, получите штрафные минуты – по пять минут за ненайденный пункт. Зато зачёт будет у всех. В-третьих – командный зачёт лучше подсчитывать по сумме мест, занятых отдельно среди 4-х, 5-х и 6-х классов (отдельно, конечно, среди мальчиков и девочек), допустим, по трём или четырём лучшим мальчикам и девочкам. В таком случае неважно, пришли одни только четвероклассники или шестиклассники.

Призы победителям необходимо «выбить» из районной Управы или Центра творчества, а прямо на награждении агитировать за запись в свою секцию. Случается такое, что этот путь надёжнее всех предыдущих. Но и здесь скажем, что – не всегда.

И, наконец. Главный секрет Ваших побед. Пойдите по школам «окучиваемого» Вами района. И Вы убедитесь, что все школы – совершенно разные. Благолепная унификация прежних времён давно кончилась! Школы специализированные – с «гимназическими» классами, со специализацией или в иностранных языках, или в точных, а то и в гуманитарных науках – бегите от них, как от чумы. Учителя, а что самое страшное, и родители, о здоровье детей не задумываются – тут царь и Бог – сумма знаний, специализация, прикладная направленность. С самого первого класса ученики загружены только продекларированной линией обучения, ни на что другое, а уж на недостаточно популярное «в высших сферах» ориентирование, сво-

его времени они не потратят.

Школы полного дня. Здесь Вас могут встретить с распростёртыми объятиями. Ведь после уроков детей необходимо чем-то занимать. Но не обольщайтесь. Скорее всего, выйти на занятия за пределы школьного двора Вам категорически запретят. Полный день – это полный день в школе, а не где-то на улице. Дети обязаны всё время быть под неусыпным присмотром, как в заключении – и в этом весь смысл «полного дня».

Наверное, половина школ Вашего района работает «по эксперименту». Тут экспериментируют с продолжительностью уроков, со временем перемен, с обедами, приготовлением уроков да кто его знает, с чем ещё. Вписаться в такие эксперименты со своими тренировками и поездками на соревнования крайне трудно. Чаще это бывает впустую по-

траченное время.

Остались обычные школы, где не экспериментируют, не перегружают учащихся всяческой чепухой, не пытаются оградить их от свежего воздуха и свободного передвижения. Именно из таких школ и могут быть набраны будущие спортсмены. И именно в них Ваши предложения станут по настоящему востребованы. Но – не в каждой. Ориентирование – один из самых интеллектуальных видов спорта. Если школа расположена в престижном, элитном жилом районе, то интеллекта в ней – хоть отбавляй. Но, скорее всего, она в чём-то специализированная. А если вокруг сплошные заводские общежития, то более разумно заниматься с учениками боксом, борьбой или лыжными гонками, а уж никак не ориентированием.

Значит, Ваша главная задача, хорошо изучив окрестные школы, найти именно такую – не упёртую во что-то одно, с естественным соотношением учеников из интеллектуальных и из самых простых семей, с родителями не нуворишами, но и не вовсе нищими, не перегруженную предложениями всяких дополнительных, в том числе и спортивных, кружков и секций. Это – не простой и совсем не быстрый путь. Но если в Ваши тренерские достоинства входит и такое, как vezuchest, то такую школу рано или поздно Вы отыщете. И будете вознаграждены великолепным набором и из четвероклассников, и из пятиклассников, и то и всю школу поставите «под ружьё» спортивного ориентирования. Что и требуется доказать.

Дмитрий Никифоров

Результаты Первенства России среди юниоров, юношей и девушек. г. Пермь

4 марта 2005 года. Гонка с общего старта.

Ж14, 5,5 км, 10 КП, набор высоты 100 м

1. Комарова Анастасия	Вологодская обл.	0.33.51
2. Тараканова Ксения	Пермская обл.	0.34.46
3. Ефимова Евгения	Свердловская обл.	0.36.29

Ж16, 6,2 км, 12 КП, набор высоты 140 м

1. Ляпсина Надежда	Респ. Карелия	0.36.22
2. Третьякова Ксения	Пермская обл.	0.36.44
3. Медведева Татьяна	Челябинская обл.	0.38.17

Ж18, 7,1 км, 12 КП, набор высоты 150 м

1. Лашкова Раиса	Пермская обл.	0.38.29
2. Трифанова Ольга	Респ. Карелия	0.38.55
3. Терехова Екатерина	Тамбовская обл.	0.41.02

Ж20, 9,6 км, 16 КП, набор высоты 200 м

1. Новикова Ольга	Пермская обл.	0.51.07
2. Шилова Мария	Пермская обл.	0.54.00
3. Кравченко Анастасия	Хабаровский край	0.54.01

М14, 6,2 км, 12 КП, набор высоты 140 м

1. Малиновский Степан	Вологодская обл.	0.37.11
2. Бельх Павел	Свердловская обл.	0.39.09
3. Медведев Григорий	Москва	0.39.29

М16, 7,1 км, 12 КП, набор высоты 150 м

1. Лашков Александр	Пермская обл.	0.33.48
2. Вирфель Сергей	Респ. Башкортостан	0.33.54
3. Пovyшев Иван	Нижегородская обл.	0.34.00

М18, 9,6 км, 16 КП, набор высоты 200 м

1. Кащук Тарас	Московская обл.	0.45.36
2. Верещагин Александр	Вологодская обл.	0.45.42
3. Игнатов Владимир	Пермская обл.	0.46.39

М20, 11,3 км, 16 КП, набор высоты 210 м

1. Ламов Андрей	Вологодская обл.	0.46.00
2. Кожемякин Алексей	Пермская обл.	0.46.59
3. Панов Сергей	Ивановская обл.	0.47.04

5 марта 2005 г. 3-х этапная эстафета.

Ж14, 4,9 км, 10 КП, набор высоты 100 м

1. Тараканова Ксения	Пермская обл.	0.28.49
Каранухова Наталья	Пермская обл.	0.35.01
Мифтахова Татьяна	Пермская обл.	0.36.47
2. Михайлова Кристина	Красноярский край	0.33.41
Захарова Екатерина	Новосибирская обл.	0.32.40
Портнова Татьяна	Нижегородская обл.	0.48.47
3. Шишкина Анастасия	Москва	0.46.35
Репина Татьяна	Москва	0.31.24
Довжик Лидия	Москва	0.44.42

Ж16, 5,4 км, 12 КП, набор высоты 115 м

1. Гиляздинова Лариса	Пермская обл.	0.29.33
Пьянкова Екатерина	Пермская обл.	0.36.36
Третьякова Ксения	Пермская обл.	0.31.07
2. Медведева Татьяна	Челябинская обл.	0.30.34
Чеканова Ксения	Челябинская обл.	0.38.28
Цыпышева Екатерина	Челябинская обл.	0.32.48
3. Ежкова Тамара	Респ. Карелия	0.33.16
Моисеева Анна	Респ. Карелия	0.39.14
Ляпсина Надежда	Респ. Карелия	0.30.09

Ж18, 5,8 км, 13 КП, набор высоты 120 м

1. Ежкова Галина	Респ. Карелия	0.35.40
Кульбачко Ольга	Респ. Карелия	0.41.42
Трифанова Ольга	Респ. Карелия	0.32.44
2. Игнатьева Ольга	Челябинская обл.	0.37.37
Ланева Ирина	Респ. Карелия	0.37.36
Терехова Екатерина	Тамбовская обл.	0.35.06
3. Лашкова Раиса	Пермская обл.	0.41.35
Мальцева Ольга	Пермская обл.	0.41.51
Пекарская Дарья	Пермская обл.	0.39.50

Ж20, 6,4 км, 13 КП, набор высоты 125 м

1. Лопатка Юлия	Пермская обл.	0.41.28
Шилова Мария	Пермская обл.	0.32.24
Новикова Ольга	Пермская обл.	0.31.16
2. Кравченко Анастасия	Хабаровский край	0.32.25
Семерня Анастасия	Хабаровский край	0.37.13
Каширин Наталья	Томская обл.	0.37.49
3. Агапова Екатерина	Красноярский край	0.38.07
Кузьмина Евгения	Красноярский край	0.36.13
Мальчикова Полина	Красноярский край	0.34.13

М14, 5,4 км, 12 КП, набор высоты 115 м

1. Лунегов Анатолий	Пермская обл.	0.32.36
Зуев Александр	Пермская обл.	0.30.07

Букин Владимир Пермская обл. 0.31.17

2. Тихонов Глеб Москва 0.32.40

Роменский Дмитрий Москва 0.32.55

Медведев Григорий Москва 0.32.24

3. Столбов Антон Приморский край 0.33.28

Пылаев Вячеслав Кировская обл. 0.36.43

Малиновский Степан Вологодская обл. 0.28.41

М16, 5,8 км, 13 КП, набор высоты 120 м

1. Загороднов Максим Пермская обл. 0.32.28

Шварев Олег Пермская обл. 0.32.35

Лашков Александр Пермская обл. 0.32.06

2. Пovyшев Иван Нижегородская обл. 0.31.00

Мосин Денис Нижегородская обл. 0.33.40

Дербенев Александр Нижегородская обл. 0.34.19

3. Купренков Владимир Пермская обл. 0.34.01

Петухов Сергей Пермская обл. 0.33.19

Пономарев Александр Пермская обл. 0.34.52

М18, 6,4 км, 20 КП, набор высоты 125 м

1. Игнатов Владимир Пермская обл. 0.28.40

Кухарчук Сергей Пермская обл. 0.29.27

Лебедев Евгений Пермская обл. 0.29.19

2. Верещагин Александр Вологодская обл. 0.29.18

Качанов Дмитрий Вологодская обл. 0.29.48

Тюкин Сергей Вологодская обл. 0.28.21

3. Каримбаев Артур Московская обл. 0.33.12

Глухов Валерий Московская обл. 0.30.10

Кащук Тарас Московская обл. 0.28.13

М20, 7,4 км, 14 КП, набор высоты 135 м

1. Панов Сергей Ивановская обл. 0.31.13

Дубов Дмитрий Ивановская обл. 0.33.10

Уткин Павел Ивановская обл. 0.31.26

2. Солдатов Александр Челябинская обл. 0.32.47

Мальшев Сергей Вологодская обл. 0.34.30

Ламов Андрей Вологодская обл. 0.29.44

3. Кожемякин Алексей Пермская обл. 0.31.12

Паршаков Алексей Пермская обл. 0.34.23

Челнаков Андрей Пермская обл. 0.32.27

6 марта 2005 г. Классическая дистанция.

Ж14, 6,0 км, 9 КП, набор высоты 110 м

1. Комарова Анастасия Вологодская обл. 0.39.12

2. Ефимова Евгения Свердловская обл. 0.41.15

3. Захарова Екатерина Новосибирская обл. 0.43.54

Ж16, 7,1 км, 12 КП, набор высоты 125 м

1. Ляпсина Надежда Респ. Карелия 0.44.37

2. Третьякова Ксения Пермская обл. 0.44.54

3. Гиляздинова Лариса Пермская обл. 0.45.54

Ж18, 8,3 км, 15 КП, набор высоты 155 м

1. Трифанова Ольга Респ. Карелия 0.48.53

2. Терехова Екатерина Тамбовская обл. 0.50.27

3. Ежкова Галина Респ. Карелия 0.53.04

Ж20, 10,8 км, 20 КП, набор высоты 190 м

1. Новикова Ольга Пермская обл. 0.57.28

2. Кравченко Анастасия Хабаровский край 0.58.24

3. Шилова Мария Пермская обл. 1.00.14

М14, 7,1 км, 12 КП, набор высоты 125 м

1. Малиновский Степан Вологодская обл. 0.42.47

2. Букин Владимир Пермская обл. 0.45.04

3. Бельх Павел Свердловская обл. 0.45.46

М16, 8,3 км, 15 КП, набор высоты 155 м

1. Зорин Егор Челябинская обл. 0.42.47

2. Сергеев Дмитрий Хабаровский край 0.43.10

3. Лагода Максим Хабаровский край 0.44.38

М18, 10,8 км, 20 КП, набор высоты 190 м

1. Игнатов Владимир Пермская обл. 0.51.54

2. Верещагин Александр Вологодская обл. 0.52.37

3. Кащук Тарас Московская обл. 0.52.46

М20, 12,2 км, 22 КП, набор высоты 215 м

1. Ламов Андрей Вологодская обл. 0.49.25

2. Кожемякин Алексей Пермская обл. 0.51.54

3. Панов Сергей Ивановская обл. 0.52.06

О ПОЛЬЗЕ БЕГА СТРОГО ПО АЗИМУТУ

Умение на дистанции выдерживать точный азимут и бежать строго напрямик приносит подчас удивительные результаты. Многие мастера именно с владением этой техникой в совершенстве добивались впечатляющих побед. Но бывали и совсем другие случаи ...

В самом начале семидесятых годов был в Москве известнейший мастер, побеждавший во многих московских и всесоюзных соревнованиях. Но можно вспомнить и привести истории, когда бег напрямик приводил его и к другим результатам.

Начало 70-х годов. Крупные московские соревнования. Наш герой мчится по азимуту, пока не упирается в забор, ограничивающий сельскохозяйственную территорию. Тут другие ориентировщики сообщали, справа или слева выгоднее бежать препятствие. Но мастер видит, что забор можно и перелезть, за ним обычный колхозный коровник, и так он спрямляет свой путь. И ... проваливается по уши в яму свежайшего ароматнейшего навоза ... Нетрудно себе представить картину на финише.

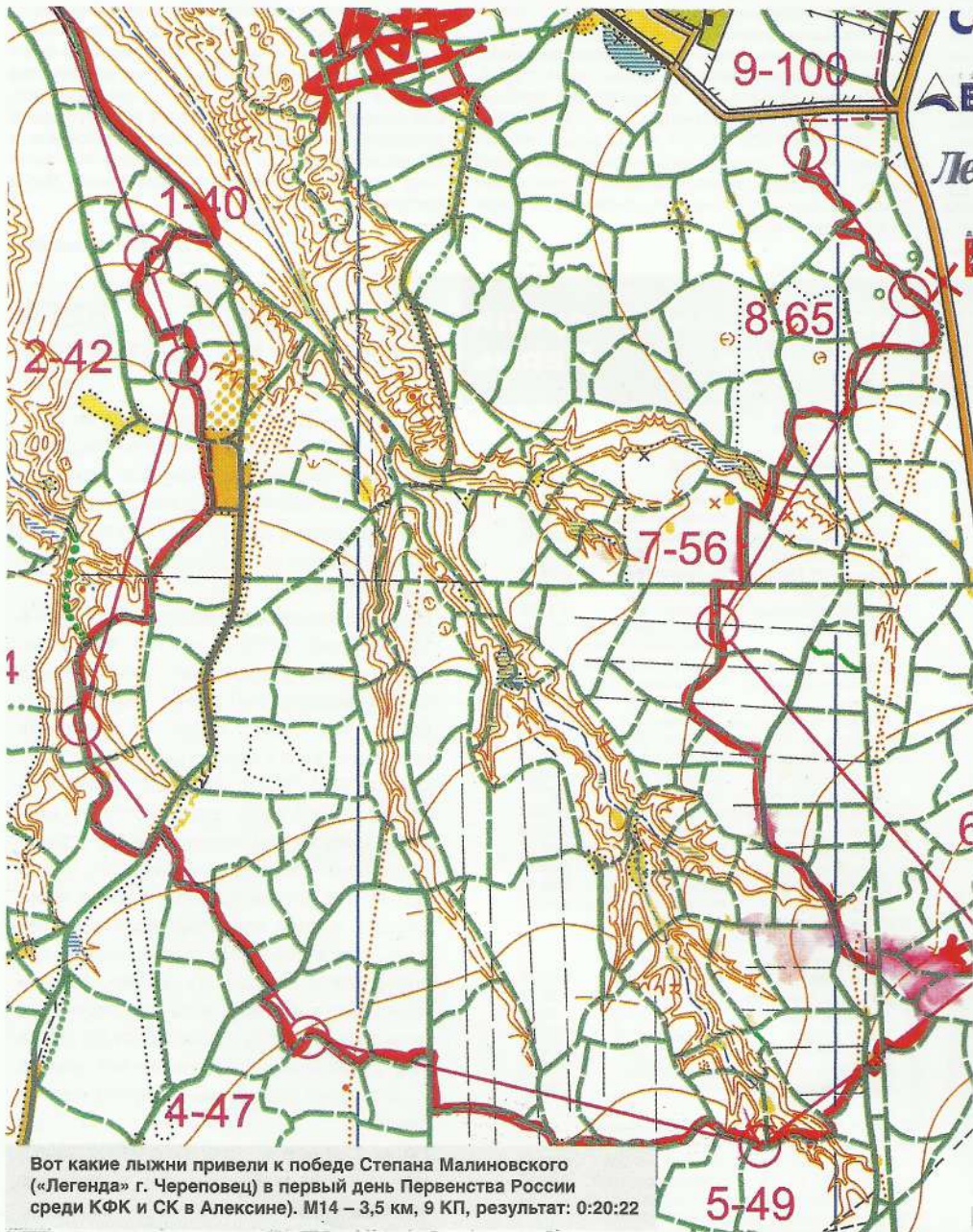
Но, оказывается, перелезая через забор, можно попасть и хуже, чем в навозную яму.

В середине 70-х тот другой столь же известный мастер соревновался на недавно выпущенной нами с Алексеем Кузьминым карте Серебряного Бора. А там, помимо участков симпатичнейшего микрорельефа в соснах, ещё и масса дач, окружённых заборами, которые необходимо огиать. И дистанция спланирована так, чтобы выбор пути справа или слева был очевиден. И на одном из ключевых участков мастер, недолго думая, лезет через забор. И попадает напрямиком к даче Н. Щёлокова – тогдашнего всемогущего Министра внутренних дел СССР. А там уже оказывается в лапах охраняющих офицеров КГБ – согласитесь – это куда как похуже, чем в навозной яме.

Вот такие вот две поучительные истории об азимутном беге ...

Д. Никифоров

ИНТЕРВЬЮ ИЗ АЛЕКСИНА



Вот какие лыжи привели к победе Степана Малиновского («Легенда» г. Череповец) в первый день Первенства России среди КФК и СК в Алексине). М14 – 3,5 км, 9 КП, результат: 0:20:22

Младшей группой на Первенстве России среди КФК и СК в Алексине Тульской области (17 – 20 февраля 2005 года) была М и Д 14. После смешанных в одну кучу эстафетников на маркированной трассе (редкий вид программы в наше время!), ребята разыграли укороченную трассу (сейчас её уже не называют спринтом). И в этой самой младшей группе победителем стал **Степан Малиновский**, 12 лет от роду, представляющий клуб «Легенда» города Череповца. Накануне последнего дня – классической дистанции (где Малиновский тоже одержал убедительную победу), мы задали Стёпе несколько простых вопросов.



Стёпа, кто ты? Я родился 25 июня 1992 года, учусь в 26 школе города Череповца, в 7 Б классе. В ориентирование меня привёл один из дедушкиных знакомых, занимаюсь я им уже 5 лет, со второго класса. Тренируюсь сейчас в ДЮСШ № 4, у тренера Ирины Геннадьевны Майоровой.

Какие из самых первых соревнований больше всего запомнились? Пожалуй, это моя первая маркированная трасса на первенство города. Помню, что очень интересно было.

А какое спортивное достижение до сегодняшнего дня ты считаешь самым большим для себя? В Иванове, в январе этого года мне удалось отобраться в сборную команду Северо-Западного округа на Спартакиаду школьников по группе М-17.



Финиш длинной дистанции

Степан Малиновский и Алексей Баландин из Череповецкой «Легенды» выиграли спринт в М14 и М16



Ты можешь назвать самый запомнившийся сбор или спортивный лагерь? Пожалуй, самый качественный сбор был на базе Дёмино, в Рыбинске, на лыжероллерах.

А в поездках на соревнования и сборы, где в России ты уже успел побывать? Был в Кыштыме, в нашем летнем лагере под Бахчисараем (хотя это уже и не Россия), каждый год в октябре ездим на лыжные сборы в Кировск.

Чем, кроме ориентирования, ты ещё занимаешься? С трёх лет стою на лыжах, а так, кроме учёбы и спорта, вроде бы ни на что времени и не хватает.

Летним ориентированием Ваш коллектив занимается? Да, мы участвуем в соревнованиях и летом – чтобы лучше подготовиться к стартам по лыжному ориентированию.

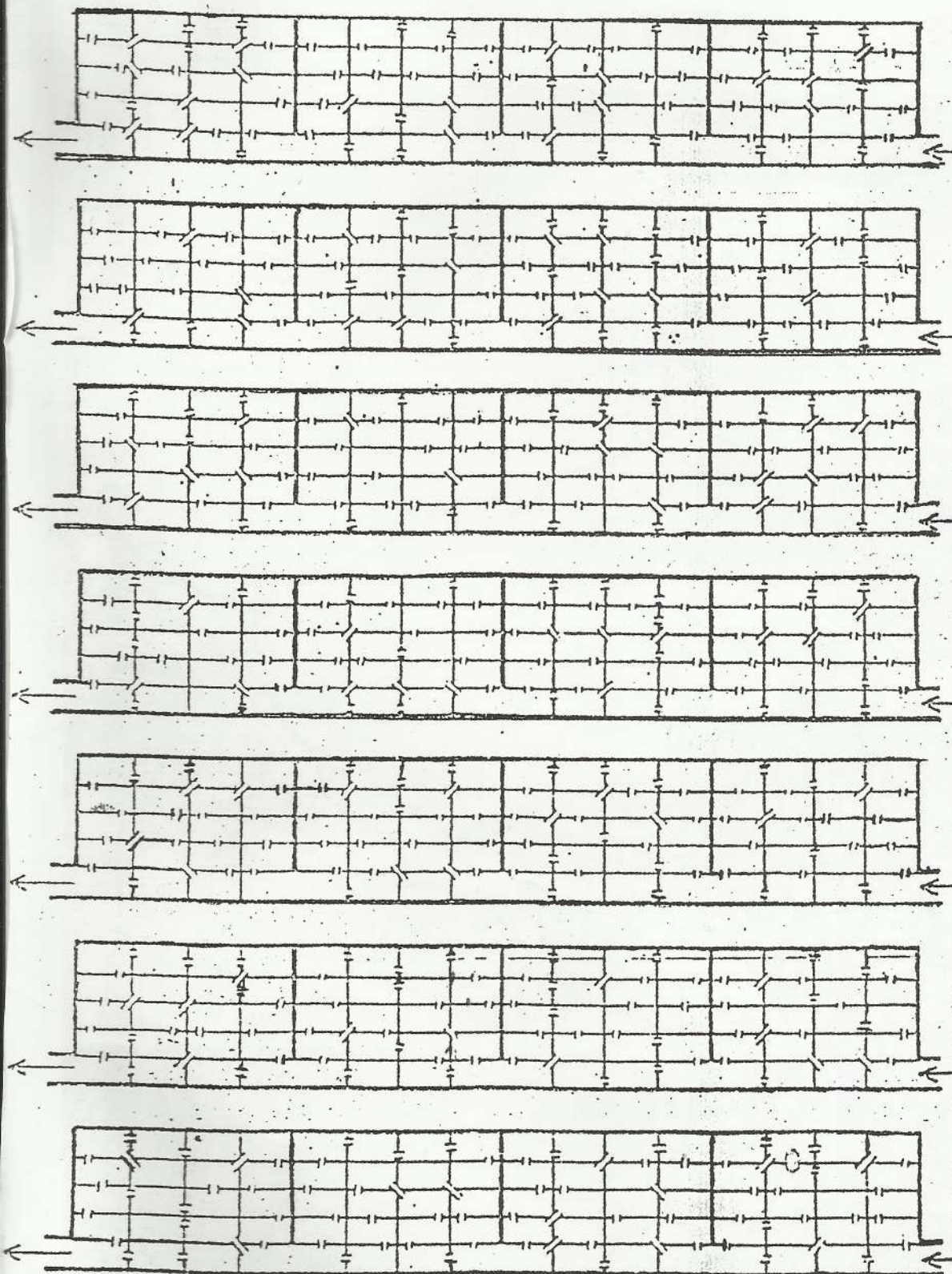
Как ты видишь своё будущее, где станешь учиться после школы? Будущее видится пока только в общем, где-то в бизнесе, в управлении какой-то фирмой. А учиться, вероятно, придётся в Москве, в Череповце немного возможностей.

Каковы твои планы на высшие достижения в ориентировании? Хочу стать заслуженным мастером спорта. А для этого добиться нужных успехов на Чемпионатах Мира.

Ты занимаешься ориентированием уже пять лет. Что ты можешь пожелать тем, кто только приходит в наш спорт? Во-первых, слушать тренера, и, главное, чтобы голова варила.

На этом мы закончили короткое интервью с дважды чемпионом России. И пожелали ему новых успехов в спорте и в жизни. И пожелания спортивных успехов Стёпа более чем успешно реализовал ещё в текущем сезоне – в марте 2005-го, на Первенстве России среди юношей и девушек в Перми он так же уверенно стал чемпионом и на короткой – с общего старта – дистанции, и на классической, показав, к тому же, и лучший результат на своём этапе эстафеты.

ВАШ ТЕСТ – ЛАБИРИНТ



Проверьте свои способности по быстрому и верному выбору пути по карте, используя для этого лабиринт. Если Вы хотите провести проверку с Вашими друзьями или сами повторить эксперимент – сделайте ксерокопии.

Как использовать и как сделать выводы из лабиринта?

Проходится он ручкой или карандашом справа налево. От стрелки входа в сторону стрелки выхода надо проводить линию из клетки в клетку по проходам. Если Вы попали в тупик, не прерывая линии, можно вернуться назад и продолжить прохождение лабиринта.

Самое главное! Не пытайтесь пройти весь лабиринт на скорость. Смысл теста совсем не в этом. А вот в чём:

1) Пригласите напарника для хронометража и объясните его задачи.

2) За 20 секунд (точно!) пройдите 1-й лабиринт насколько успеете. Подсчитайте вертикальные линии – на сколько Вы успели пройти за 20 секунд. (Наверное это будет не более 3 – 4 шагов влево).

3) Отдохните – 3 – 5 минут (можно больше), и когда почувствуете полную свежесть в голове, так же за 20 секунд пройдите 2-й лабиринт. Подсчитайте количество вертикалей влево.

4) Так же, отдыхая, пройдите все остальные лабиринты.

Безусловно, с каждым последующим проходом Ваши результаты будут повышаться.

Оцените Ваши способности по скоростному выбору пути: Если Вы в по-

леднем, 6-м лабиринте доберётесь до 4-го уровня – это плохо (очень плохо!). В диапазоне от 5-го до 8-го уровня – удовлетворительно. От 9-го до 12-го уровня – переход от хорошо до отлично. Все уровни – 13-й, 14-й, 15-й и 16-й – более, чем отлично – тут Вы мастер экстра класса по выбору пути!

А сравнив, насколько Вы увеличиваете количество уровней, от 1-го лабиринта и до 6-го – делайте выводы сами. Мы думаем, эти выводы Вам помогут в практических занятиях спортивным ориентированием.



60-летию Победы в Великой
Отечественной войне
посвящается

Московский компас 2005

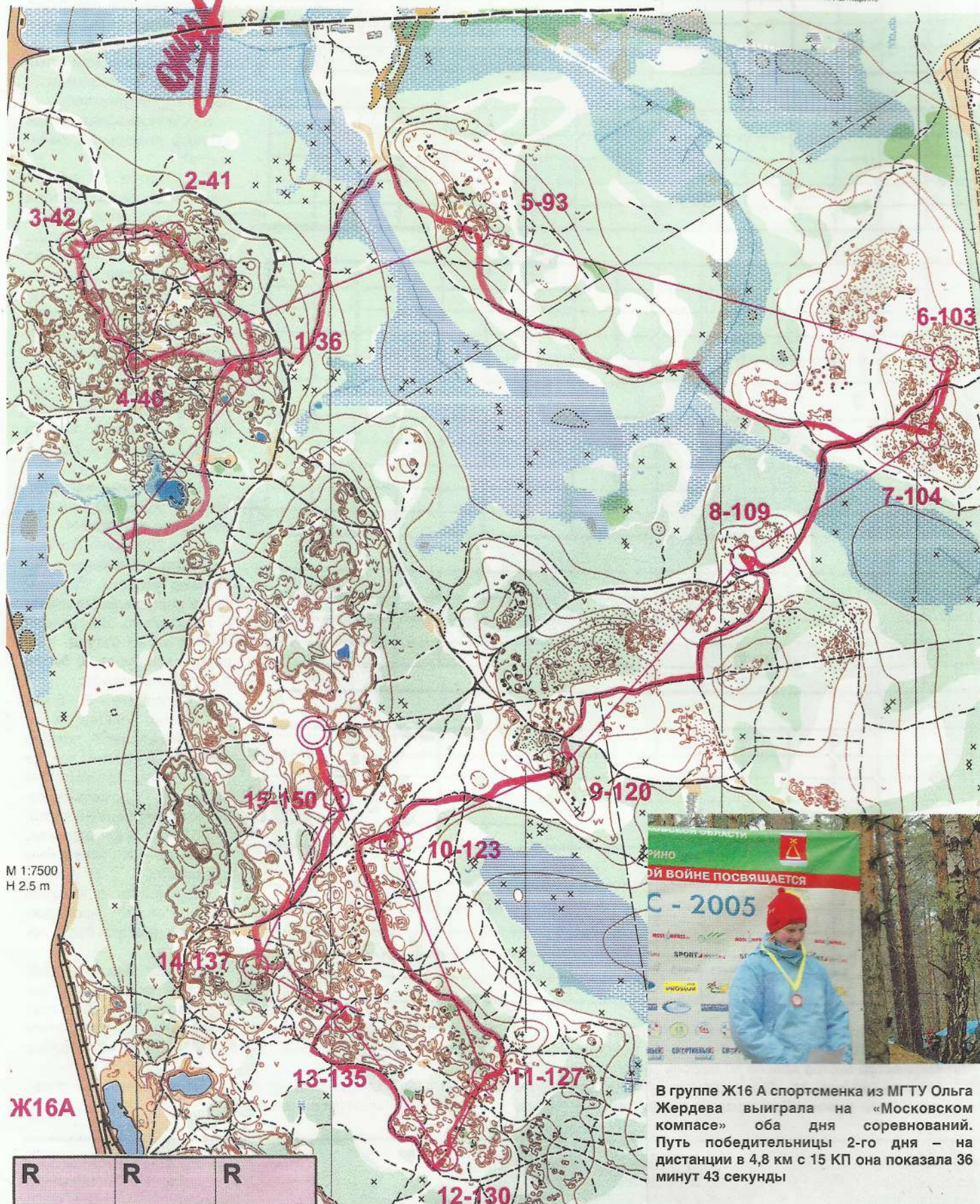
24 апреля 2005 г.

MOSCOPASS.RU

SPORTident.RU



Администрация
г. Лыткарино



M 1:7500
H 2.5 m

Ж16А



В группе Ж16 А спортсменка из МГТУ Ольга Жердева выиграла на «Московском компасе» оба дня соревнований. Путь победительницы 2-го дня – на дистанции в 4,8 км с 15 КП она показала 36 минут 43 секунды