



Вышел и уже полностью разошёлся первый выпуск газеты «Ориентир-юниор», хотя и был для всего «Ориентира» помечен «несчастливым» 13-м номером. Похоже, что определённый интерес газета для юных ориентировщиков и их тренеров вызывает. В связи с чем и возникает вопрос – на чём же в ней ставить главный акцент – на массовости или мастерстве?

Соотношение массовости и мастерства мне представляется примерно так:

Если спортом занимается 100.000 человек (детей), то:

10.000 из них станут разрядниками,

1.000 – спортсменами старших разрядов – 1 и КМС,

100 человек – мастерами спорта,

10 имеют шанс войти в мировую элиту (МСМК),

1 – с определённой вероятностью станет Чемпионом Мира.

Это вроде бы говорит о приоритете внимания к массовому спорту. Но! Есть и обратная связь:

Если 1 (один) спортсмен у нас стал Чемпионом Мира, то это стимулирует рост:

10 мастеров международного класса,

100 мастеров спорта,

1.000 спортсменов 1 разряда и КМС,

10.000 спортсменов массовых и юношеских разрядов,

100.000 новичков придут в спорт.

Поэтому % освещения массового спорта и спорта высших достижений (на юношеском и юниорском уровне, конечно), вероятно, должен быть сбалансирован, как 1/1. Что мы с Вашей помощью и постараемся сделать.

Хорошего Вам ориентирования!

Главный редактор

МЦЕНСК ПРИНИМАЕТ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

В середине мая Чемпионат и Первенство России принял древний (старше самой Москвы!) город Мценск, что в Орловской области. Особенностью этих соревнований была их ярко выраженная отборочная направленность. И основными группами из которых будут составлены сборные страны были МЖ20 – их ждёт Чемпионат Мира среди юниоров, который пройдёт в Швейцарии, а также МЖ18 и МЖ16 – отбирающиеся на Первенство Европы в Чехию. Атаке взрослые – МЖ21 – армейцы отбирались на свой армейский Чемпионат Мира и был организован широкий просмотр спортивного резерва – во всех годах рождения от МЖ12 до МЖ17. Всего из большинства российских регионов собралось больше 800 участников.

Три личных дня первенства – спринт, классика и удлиненная классика, прошли далеко не в самых комфортных условиях. Местность для таких соревнований была не то чтобы очень сложная, но уж точно – очень тяжёлая. Огромные овраги заросшие захламлённым лиственным лесом, сплошной бурелом и валежник под ногами, наконец, дождливая погода, превращавшая и так мягкий грунт в болотистую



жижу. Но несмотря на все трудности соревнования вполне удалось и, надо надеяться, юниорскую и юношескую сборные удалось отобрать объективно. Тем более, что по условиям тренерского совета детско-юношеской комиссии ФСО России, только один последний член сборной назначался решением тренсовета, а 5 юниоров и 5 юниорок, по 3 юноши и девушки групп 18 и 16 отбирались строго по спортивному принципу.

Итак, кто же будет защищать цвета российского флага в Швейцарии и Чехии? С 9 по 17 июля 2005 года в Швейцарии на Чемпионате Мира среди юниоров будут выступать: Глазунов Денис Карелия, Острикова Евгения Белгородская о., Сидоров Алексей Татарстан, Козлова Татьяна Московская о., Масный Юрий Москва, Шилова Мария Пермская о., Ла-

мов Андрей Вологодская о., Борина Злата Московская о., Рыженков Сергей Белгородская о., Лукьянова Зинаида Башкортостан, Алёшин Константин Московская о., Новикова Ольга Пермская о.

С 16 по 28 июня 2005 года на Первенстве Европы среди юношей и девушек выступят: по группам М18 и Ж18 Иванов Антон Марий Эл Олейниченкова Нина Московская обл. Грищуков Олег Приморский кр. Мендель Татьяна Московская обл. Селезнёв Александр Белгородская обл. Розова Татьяна Тверская обл. Алёхин Владимир Курская обл. Топоркова Светлана Приморский край. По группам М16 и Ж16 Габитов Ринат Башкортостан, Тихонова Анастасия Ленинградская обл., Олейник Денис Белгородская обл., Ухорская Наталья С.-Петербург, Васильев Сергей Московская обл. Ляпсина Надежда Карелия, Иванов Сергей Владимирская обл., Фершалова Карина С.-Петербург.



КУДА МЫ ЕЗДИМ НА ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ?



Да, в нашей северной холодной стране зимний сезон длится больше полугода. И лыжное ориентирование является коронной дисциплиной. Но стоит показаться весеннему солнышку, как каждый тренер, равно и как каждый его ученик, собирается на юг. Почему-то весенние школьные каникулы кажутся самым важным ключом к успехам во всём летнем сезоне. Во времена Советского Союза география поездок на каникулы была куда как шире. В первую очередь мы эксплуатировали Украину. Благосло-

венный Крым – совершенно замечательное место – Ангарский перевал между Симферополем и Алуштой, где отличные карты откорректировал сам знаменитый черновицкий Василий Бортниксамай Алуште тоже нарисованы вполне пригодные для тренировок карты. И, наконец, замечательная турбаза «Орлиный залёт» под Бахчисараем – карт там тоже хватает. А ещё в Украину ехали в Днепропетровск – великолепные песчаные дюны на реке Орель – там где наших юных спортсменов принимал пионерский лагерь «Звёздный» от КБ Южное Южного машиностроительного завода. Ехали в Херсон, тоже на песчаные дюны, в Черкассы к Анатолию Белобожичкому, в другие области Украины тоже ездили. Теперь положение с Украиной тяжелее – если удаётся получить какие-то средства на поездку, то на уровне Правительства России принято решение – перечислять их только на территорию России, а уж никак не в Украину.

Из южных краёв, где в марте можно побегать по травке, а не по снегу, реально остались только Краснодарский и Ставропольский. В последнем особым спросом пользуется Кисловодск – кроме южного солнца там ещё и условное среднегорье – некоторые считают это полезным и в марте месяце. Мест-

ность, которая позволяет по настоящему учить сложному ориентированию, представлена в Железноводске. Микрорельеф на крупных склонах, чистые леса, возможность кросс-походом подняться в то же среднегорье – на 1600-метровую гору Бештау, всё это даёт возможность провести качественный сбор или лагерь, и в конце марта к этому местные энтузиасты проводят ещё и соревнования – на Приз А. Пастухова (напомню, тем кто подзабыл – Пастухов – знаменитый геодезист и топограф XIX века, создавший множество карт русского Кавказа).

Но самый курортный край нашей страны – безусловно, Краснодарский. Великолепно интересный район Сочи – Мацеста, принимал ориентировщиков два года назад, самый комфортабельный из малых городов России – Геленджик – год назад. Под весенние каникулы Краснодарский край проводит трёхдневку «Чёрное море», куда с удовольствием съезжаются детские коллективы из всех краёв необъятной страны. А в остальные дни каникул проходит Всероссийский учебно-тренировочный сбор, так что участие членов юношеских и юниорских сборных обеспечено. В этом году «Чёрное море» и Всероссийский сбор были проведены в Анапе. Знаменитый дет-



ский курорт – проблем с проживанием и питанием никаких. Очень оригинальная местность – кроме традиционных для предгорий Кавказа лесистых склонов это ещё и дюны из сыпучего (незадернованного) песка, находящиеся полосой между санаториями и морским пляжем. Думается, что для детей и соревнования и сбор вполне удалась. Лето только началось, а уже хочется подумать об очередных весенних каникулах – куда же мы тогда поведем?

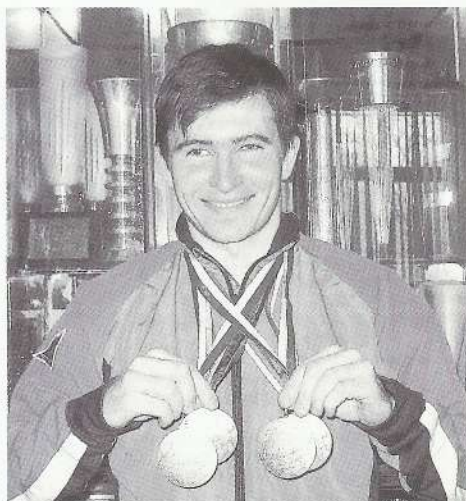
Д. Никифоров



В середине апреля Псков принял более 800 ориентировщиков Северо-Запада и Центра России на соревнованиях «Венок славы Александра Невского».



АВТОПОРТРЕТ БЫВШЕГО ЮНИОРА



Я, хоть и родился в Москве, но детство провёл в деревне в Брянской области, у бабушки с дедушкой, как совсем деревенский пацанёнок. Все дни напролёт я гонял с ребятами то в лес за грибами, то на речку половить руками карасей, то в поле покататься на тракторе, то в сад за яблоками. Дедушка был человек знаменитый на всю округу: от всё знал и умел, в нашем деревенском доме стоял городской телефон, а в саду зрели персики и арбузы.

У меня было прозвище «Вжиг», видно, я был непоседа, энергия была через край, и однажды это привело к беде. Мне было тогда 4 года, я сидел и что-то мастерил ножницами. От неловкого движения они отскочили прямо мне в правый глаз. С тех пор уже прошло много времени, забылись боль и многочисленные операции, и нет у меня комплекса неполноценности, но и зрения у правого глаза тоже нет. Пришлось приспособиться жить со 100%-м левым.

В школу я пошёл в Москве, в Кузьминках. Мама растила меня одна, но покупала мне всё, что я просил – и велосипед, и лыжи и коньки. И со всем этим хозяйством я рос на улице – лазал с ребятами по подвалам и прыгал по гаражам. Так прошла моя начальная подготовка. И классе в четвёртом к нам в школу пришли два тренера – Алексей Яковлевич Масный и Александр Петрович Ерёмин и стали агитировать за занятия лыжами. Особенно они соблазняли поездками за границу. Двое ребят из нашего класса – мои друзья – «записались». Ну, «записался» и я. На занятиях бегали кроссы вокруг Кузьминских прудов, километров по 10, и часами играли в футбол. Мне футбол не очень нравится, трудновато следить за мячом, а вот вся компания наша, самый шустрый в которой был Серёга Осипов, играла до упаду. Я в это время увлёкся резьбой по дереву, и все эти деревянные шкатулки, зверюшки, узоры и инструменты так меня занимали, что я уже не прочь был и бросить тренировки. Нагрузки мне давались нелегко, и я сам себе каждую неделю позволял одну тренировку прогулять. В лыжных гонках мы с Серёгой смотрелись хорошо, но когда тренеры решили повозить нас на ориентирование, то у меня появились проблемы. Проигрывать я не любил. А выигрывать не получалось. Мы с Серёгой поджидали друг друга у пункта К и пытались носиться вместе. Часто помогало. Но пред-

ставления об ориентировании были смутные, думать было некогда, а ноги бежали очень быстро. Деревенское детство на парном молоке и ещё нечернобыльском воздухе приносило свои плоды. Да и тренировки в нашей неслабой компании приучили нас терпеть, не сдаваться. Одни кросс-походы в Крыму чего стоили.

С другой стороны, просто терпеть мне было неинтересно. И резьба затягивала. И летом хотелось в деревню, а не в палатки к комарам, дождям и консервам. И вот эти поразительные настроения наши хитрые тренеры пресекли одним махом, отдав нас с Серёгой в группу Наталии Валентиновны Моросановой. Там читали книжки, носили очки, опаздывать считалось неприличным. Ну и там, наконец, занимались ориентированием. Пришлось освоить правило «не беги быстрее, чем думает твоя голова» и начать много, очень много думать. В разговорах о картах и дистанциях мы проводили всю дорогу на старт и обратно, дома я тоже с энтузиазмом упражнялся с картами, вспоминая и представляя лес и соревнования, и постепенно особое сознание – сознание ориентировщика – приходило ко мне, чтобы так со мной и остаться. Я стал не бояться уходить с дорог, стал хорошо чувствовать себя в пространстве, научился контролировать свой темп, освоил несколько ландшафтных зон. Конечно, пришли и места, и медали, и даже те самые заграничные старты на многодневках стали в какой-то момент привычными, и сейчас мне бежит за границей, где надо просто показать свой результат, даже легче, чем дома, где обязательно надо кого-то обыгрывать.

Вот так до 18 лет я бегал и зимой и летом и, надо сказать, одинаково успешно. Как раз в это время начали проводить Чемпионаты Мира среди юниоров, а Россия вступила в ИОФ и могла в них участвовать. Впервые я начал готовиться к своему первому (и единственному) Чемпионату Мира среди юниоров, который намечался на 1998 год в Туле. Слабым моим местом была лыжная подготовка, особенно лыжная техника. На помощь пришёл Вячеслав Александрович Валуев, большой спец в лыжном деле. Жаркое лето и осень 1997 г. мы с Серёгой провели в упорных тренировках. Тогда мы впервые познакомились с Раубичами, а от травм и перенапряжения нас спасло многообразие тренировочных средств: кроссы и кросс-походы на разном рельефе, силовая гимнастика на снарядах и работа с камнями, имитация шаговая и в беге, лыжероллеры классические и коньковые, гребля, ориентирование, игры и, конечно, большое количество упражнений на растягивание и расслабление мышц. Велосипедов тогда у нас не было.

Мне трудно даются сложнокоординированные движения. Вроде, только поймал – как надо – и опять неуверенность – а так ли? Вот и приходишь на тренировку со всеми, а уходишь позже всех.

Зато зимой мы пожинали плоды сделанной работы. Уверенно отобрались с Серёгой в команду и в личных гонках ЧМ-1998 выступили успешно. С этого года началась и моя жизнь во взрослом спорте. С 1999 года я ежегодно отбирался в национальную сбор-

ную и шаг за шагом, иногда шаг вперёд – два назад, шёл к самой высокой цели, которая есть у ориентировщиков – к золотой личной медали взрослого Чемпионата Мира. Этот путь занял 6 лет. Он был интересным и одновременно очень трудным. Были очень интересные поездки, яркие впечатления, торжество от того, что «получается!», и в то же время жёсткое самоограничение – и этого нельзя, и того нельзя, и серьёзные болезни, и бесконечные развезды, и безденежье.

На всём этом пути встречались люди. На людей мне очень везло. Это и тренеры, которые вдохновляли меня и понимали меня, это мои старшие товарищи – «старички», наши первые чемпионы мира, показавшие «как надо», это мои товарищи по сборной команде и по клубу. Я учусь у них, не деля их на сильных и слабых, тому, чего ещё не умею сам. Мне помогали и помогают многие люди. Без некоторых я бы просто пропал – всякие были моменты. И сейчас, когда я начинаю потихоньку чувствовать в себе Мастера, я хотел бы и сам быть сильным и помогать другим.



НАША СПРАВКА

Гричан Руслан Леонидович,

родился 7 декабря 1978 г. в Москве

Высшие спортивные достижения:

Чемпион Мира среди юниоров (классика)

1998 г. Тула – Велегож

Чемпион Мира среди юниоров (спринт)

1998 г. Тула – Велегож

Чемпион Мира в эстафете

2002 г. Болгария

2004 г. Швеция

2005 г. Финляндия

Чемпион Мира на средней дистанции

2005 г. Финляндия

Окончил МГАФК, МСМК, выступает за клуб «Ориента-Ski-O».

Спортсмен-инструктор Центра подготовки сборных команд Роскомспорта, тренер в СДЮШОР «Ориента».

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ В МЦЕНСКЕ 12 – 14 МАЯ 2005г.

12 мая СПРИНТ

Ж12, 12 КП, 1,790 км, Н 75 м			
1. Окунева Мария	Ивановская обл.	0.13.11	
2. Белякова Надежда	Ленинградская обл.	0.13.21	
3. Лукашова Виктория	Белгородская обл.	0.13.30	
Ж13, 12 КП, 1,790 км, Н 75 м			
1. Чепалева Наталья	Ленинградская обл.	0.12.09	
2. Сабирова Алина	Респ. Татарстан	0.12.59	
3. Инюшина Анна	Тульская обл.	0.14.06	
Ж14, 13 КП, 1,880 км, Н 75 м			
1. Решетняк Елизавета	С-Петербург	0.11.38	
2. Пелёдова Наталья	Вологодская обл.	0.12.20	
3. Богачёва Анна	Волгоградская обл.	0.12.23	
Ж15, 13 КП, 2,000 км, Н 75 м			
1. Ровенских Любовь	Белгородская обл.	0.14.18	
2. Куценина Любовь	С-Петербург	0.14.20	
3. Николаева Инна	Чувашская респ.	0.14.45	
Ж16, 13 КП, 2,160 км, Н 75 м			
1. Ляпсина Надежда	Респ. Карелия	0.14.20	
2. Фершалова Карина	С-Петербург	0.14.41	
3. Свирь Анастасия	Воронежская обл.	0.15.25	
Ж17, 14 КП, 2,230 км, Н 75 м			
1. Лукина Татьяна	Московская обл.	0.15.52	
2. Расходова Лилия	Пензенская обл.	0.16.44	
3. Литвина Наталья	Белгородская обл.	0.17.26	
Ж18, 15 КП, 2,300 км, Н 80 м			
1. Олейниченкова Нина	Московская обл.	0.14.10	
2. Розова Татьяна	Тверская обл.	0.14.35	
3. Маковина Татьяна	С-Петербург	0.14.50	
Ж20, 16 КП, 2,310 км, Н 90 м			
1. Козлова Татьяна	Московская обл.	0.15.00	
2. Корчагина Анастасия	Самарская обл.	0.15.05	
3. Борина Злата	Московская обл.	0.15.34	

М12, 12 КП, 1,920 км, Н 75 м			
1. Лихневский Александр	Белгородская обл.	0.11.20	
2. Овчинников Иван	Тамбовская обл.	0.11.31	
3. Маслов Дмитрий	Пензенская обл.	0.11.39	
М13, 12 КП, 1,920 км, Н 75 м			
1. Малиновский Степан	Вологодская обл.	0.10.48	
2. Приходько Илья	Москва	0.11.18	
3. Горбунов Георгий	Ленинградская обл.	0.11.25	
М14, 13 КП, 1,960 км, Н 75 м			
1. Наконечный Дмитрий	Калининградская обл.	0.10.20	
2. Пыжов Николай	Московская обл.	0.10.51	
3. Субботин Алексей	Тамбовская обл.	0.11.20	
М15, 14 КП, 2,190 км, Н 80 м			
1. Зорин Игорь	Ленинградская обл.	0.12.00	
2. Калмин Николай	Московская обл.	0.12.10	
3. Петров Михаил	Тульская обл.	0.12.20	
М16, 15 КП, 2,250 км, Н 80 м			
1. Габитов Ринат	Респ. Башкортостан	0.12.21	
2. Васильев Сергей	Московская обл.	0.12.34	
3. Еловский Пётр	Алтайский край	0.12.59	
М17, 15 КП, 2,340 км, Н 80 м			
1. Чернов Игорь	Респ. Марий Эл	0.12.29	
2. Минов Андрей	Ленинградская обл.	0.12.42	
3. Кашук Тарас	Московская обл.	0.13.01	
М18, 16 КП, 2,380 км, Н 90 м			
1. Лазарев Григорий	Москва	0.12.38	
2. Жуликов Сергей	Воронежская обл.	0.13.00	
3. Макаровский Максим	Приморский край	0.13.02	
М20, 19 КП, 2,560 км, Н 90 м			
1. Сидоров Алексей	Респ. Татарстан	0.12.53	
2. Ламов Андрей	Вологодская обл.	0.13.01	
3. Масный Юрий	Москва	0.13.14	

13 мая КЛАССИКА

Ж12, 8 КП, 2,340 км			
1. Новокишова Полина	С-Петербург	0.27.37	
2. Окунева Мария	Ивановская обл.	0.31.17	
3. Лукашова Виктория	Белгородская обл.	0.31.44	
Ж13, 8 КП, 2,340 км			
1. Васильева Таисия	С-Петербург	0.27.08	
2. Антонова Елена	Ивановская обл.	0.28.02	
3. Сабирова Алина	Респ. Татарстан	0.28.21	
Ж14, 8 КП, 3,180 км			
1. Решетняк Елизавета	С-Петербург	0.37.43	
2. Пилыгина Елена	Тамбовская обл.	0.38.54	
3. Давыдова Елизавета	Московская обл.	0.39.13	
Ж15, 11 КП, 4,170 км			
1. Гиматова Эльвира	Респ. Татарстан	0.54.26	
2. Куценина Любовь	С-Петербург	0.55.15	
3. Ровенских Любовь	Белгородская обл.	0.55.32	
Ж16, 13 КП, 4,340 км			
1. Тихонова Анастасия	Ленинградская обл.	0.39.22	
2. Ухорская Татьяна	С-Петербург	0.40.05	
3. Ляпсина Надежда	Респ. Карелия	0.41.03	
Ж17, 19 КП, 5,790 км			
1. Лукина Татьяна	Московская обл.	1.11.09	
2. Ровенских Ольга	Белгородская обл.	1.12.31	
3. Расходова Лилия	Пензенская обл.	1.12.38	
Ж18, 19 КП, 5,790 км			
1. Олейниченкова Нина	Московская обл.	0.54.42	
2. Терехова Екатерина	Тамбовская обл.	1.01.28	
3. Топорова Светлана	Приморский край	1.02.15	
Ж20, 18 КП, 6,220 км			
1. Острикова Евгения	Белгородская обл.	0.55.42	
2. Шилова Мария	Пермская обл.	0.56.32	
3. Козлова Татьяна	Московская обл.	0.57.33	

М12, 9 КП, 3,600 км			
1. Лихневский Александр	Белгородская обл.	0.34.13	
2. Панченко Павел	Белгородская обл.	0.35.01	
3. Медведский Павел	Ленинградская обл.	0.37.53	
М13, 9 КП, 3,600 км			
1. Приходько Илья	Москва	0.30.53	
2. Хохловский Иван	Брянская обл.	0.32.56	
3. Бутузов Тимофей	Орловская обл.	0.34.11	
М14, 11 КП, 4,170 км			
1. Данилов Дмитрий	Владимирская обл.	0.42.24	
2. Пыжов Николай	Московская обл.	0.42.46	
3. Наконечный Дмитрий	Калининградская обл.	0.42.52	
М15, 13 КП, 4,680 км			
1. Калмин Николай	Московская обл.	0.42.06	
2. Петров Михаил	Тульская обл.	0.42.36	
3. Картелишвили Андрей	Москва	0.44.50	
М16, 15 КП, 5,610 км			
1. Олейник Денис	Белгородская обл.	0.47.04	
2. Гостищев Андрей	Белгородская обл.	0.49.19	
3. Васильев Сергей	Московская обл.	0.49.30	
М17, 18 КП, 6,340 км			
1. Кашук Тарас	Московская обл.	0.53.05	
2. Романов Александр	Пензенская обл.	0.54.37	
3. Каримбаев Артур	Московская обл.	0.55.34	
М18, 18 КП, 6,340 км			
1. Иванов Антон	Респ. Марий Эл	0.50.41	
2. Гришуков Олег	Приморский край	0.51.42	
3. Паладиев Евгений	Белгородская обл.	0.51.44	
М20, 21 КП, 7,820 км			
1. Ръжанков Сергей	Белгородская обл.	0.59.02	
2. Глазунов Денис	Респ. Карелия	0.59.08	
3. Масный Юрий	Москва	0.59.24	

14 мая КЛАССИКА 70/90 МИН.

Ж12, 10 КП, 4,200 км, Н 130 м			
1. Новокишова Полина	С-Петербург	0.43.11	
2. Окунева Мария	Ивановская обл.	0.51.05	
3. Лукашова Виктория	Белгородская обл.	0.52.29	
Ж13, 10 КП, 4,200 км, Н 130 м			
1. Чепалева Наталья	Ленинградская обл.	0.40.22	
2. Антонова Елена	Ивановская обл.	0.40.53	
3. Афанасьева Анастасия	С-Петербург	0.43.00	
Ж14, 11 КП, 4,290 км, Н 150 м			
1. Козлова Наталья	Ивановская обл.	0.40.22	
2. Решетняк Елизавета	С-Петербург	0.44.25	
3. Волкова Елена	Ленинградская обл.	0.45.33	
Ж15, 10 КП, 5,230 км, Н 190 м			
1. Куценина Любовь	С-Петербург	0.52.07	
2. Сухова Надежда	Московская обл.	0.56.06	
3. Гиматова Эльвира	Респ. Татарстан	0.56.56	
Ж16, 13 КП, 5,660 км, Н 220 м			
1. Ухорская Наталья	С-Петербург	0.55.01	
2. Тихонова Анастасия	Ленинградская обл.	0.55.40	
3. Шалунова Наталья	Брянская обл.	0.55.41	
Ж17, 16 КП, 6,740 км, Н 250 м			
1. Гришина Валентина	Ленинградская обл.	1.08.44	
2. Ровенских Ольга	Белгородская обл.	1.16.37	
3. Жукова Татьяна	Рязанская обл.	1.17.02	
Ж18, 16 КП, 6,740 км, Н 250 м			
1. Мендель Татьяна	Московская обл.	1.00.46	
2. Салова Валентина	Новгородская обл.	1.05.01	
3. Суховерхова Юлия	Приморский край	1.05.04	
Ж20, 22 КП, 8,790 км, Н 340 м			
1. Острикова Евгения	Белгородская обл.	1.17.18	
2. Лукьянова Зинаида	Респ. Башкортостан	1.18.23	
3. Новикова Ольга	Пермская обл.	1.18.24	

М12, 14 КП, 4,500 км, Н 140 м			
1. Лихневский Александр	Белгородская обл.	0.39.26	
2. Сайкин Антон	Краснодарский край	0.43.53	
3. Васильев Виктор	Волгоградская обл.	0.46.06	
М13, 14 КП, 4,500 км, Н 140 м			
1. Горбунов Георгий	Ленинградская обл.	0.41.21	
2. Прохоров Роман	С-Петербург	0.41.42	
3. Нелюбин Александр	Орловская обл.	0.41.54	
М14, 14 КП, 4,610 км, Н 170 м			
1. Данилов Дмитрий	Владимирская обл.	0.41.59	
2. Безруков Александр	Белгородская обл.	0.43.45	
3. Наконечный Дмитрий	Калининградская обл.	0.44.41	
М15, 17 КП, 6,830 км, Н 260 м			
1. Петров Михаил	Тульская обл.	1.05.37	
2. Белов Александр	С-Петербург	1.06.23	
3. Душленков Денис	Пензенская обл.	1.06.39	
М16, 16 КП, 7,340 км, Н 300 м			
1. Габитов Ринат	Респ. Башкортостан	0.57.21	
2. Олейник Денис	Белгородская обл.	0.58.09	
3. Дзейту Георгий	Владимирская обл.	0.58.18	
М17, 21 КП, 9,810 км, Н 380 м			
1. Галкин Андрей	Респ. Татарстан	1.14.56	
2. Каримбаев Артур	Московская обл.	1.15.53	
3. Кашук Тарас	Московская обл.	1.16.26	
М18, 21 КП, 9,810 км, Н 380 м			
1. Иванов Антон	Респ. Марий Эл	1.14.00	
2. Задорожный Александр	Краснодарский край	1.14.28	
3. Василенко Дмитрий	Краснодарский край	1.14.44	
М20, 30 КП, 12,020 км, Н 505 м			
1. Глазунов Денис	Респ. Карелия	1.26.45	
2. Кузьмин Сергей	Псковская обл.	1.26.47	
3. Сидоров Алексей	Респ. Татарстан	1.27.00	

РЕПЛИКА

А МОЖЕТ БЫТЬ КОРОВА? ...

Так. Вот задача... Возьмём щенка, посадим посредине, ну, кухни, например, а рядом положим мяса мы кусок, большой и сочный. Потом, взяв плётку и, частенько повторяя команду «фу», мы объясним ему, пространно разглагольствуя и убеждая, что мясо есть нельзя. Потом мы отвернёмся или выйдем минут на пять..., вернёмся и увидим: виляет хвост, в глазах вина, отвисло брюшко – милая картинка, а мяса нет. Попробуем теперь мы разобраться, кто виноват. Конеч-

но же – щенок – вот первая идея, что посетила нас... Потом сомнения, а может быть не он? Быть может это гены, тяжёлая наследственность и хищник проснулся в нём. А может быть – корова, она была первоисточник мяса, или скотобоец, что корову ту забил, разделал, разложил в пакеты и подал к нашему столу? Ах нет, конечно ж королева страны далёкой Англии, ведь щен – английский сеттер! Да ... Ерунда получится. А может быть мы сами виноваты, соблазн подсунув

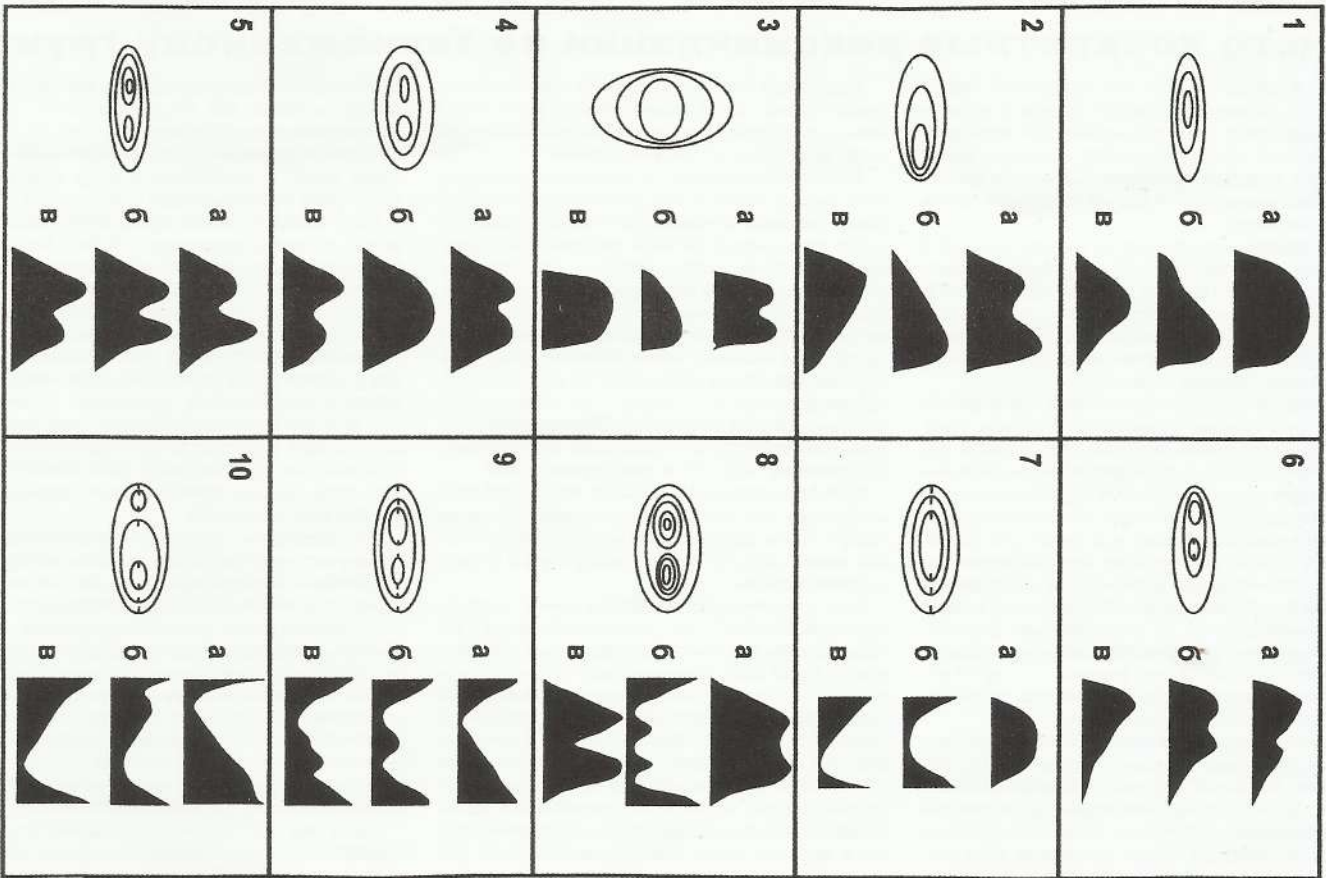
организму, который молод и нестоек.

Так вот, хочу спросить. Зачем при массовых соревнованиях детских устраивать торговлю алкоголем? Видали, и не раз – на первенствах России в Воронеже, Иваново, наконец, только что – в Смоленске – торгуют бойко. Румяная буфетчица-злодейка отпустит и направо и налево – пей детка... А «пионер готов всегда», как только отвернулся тренер. Он, похоже, подумал, что таким путём к нему приходит

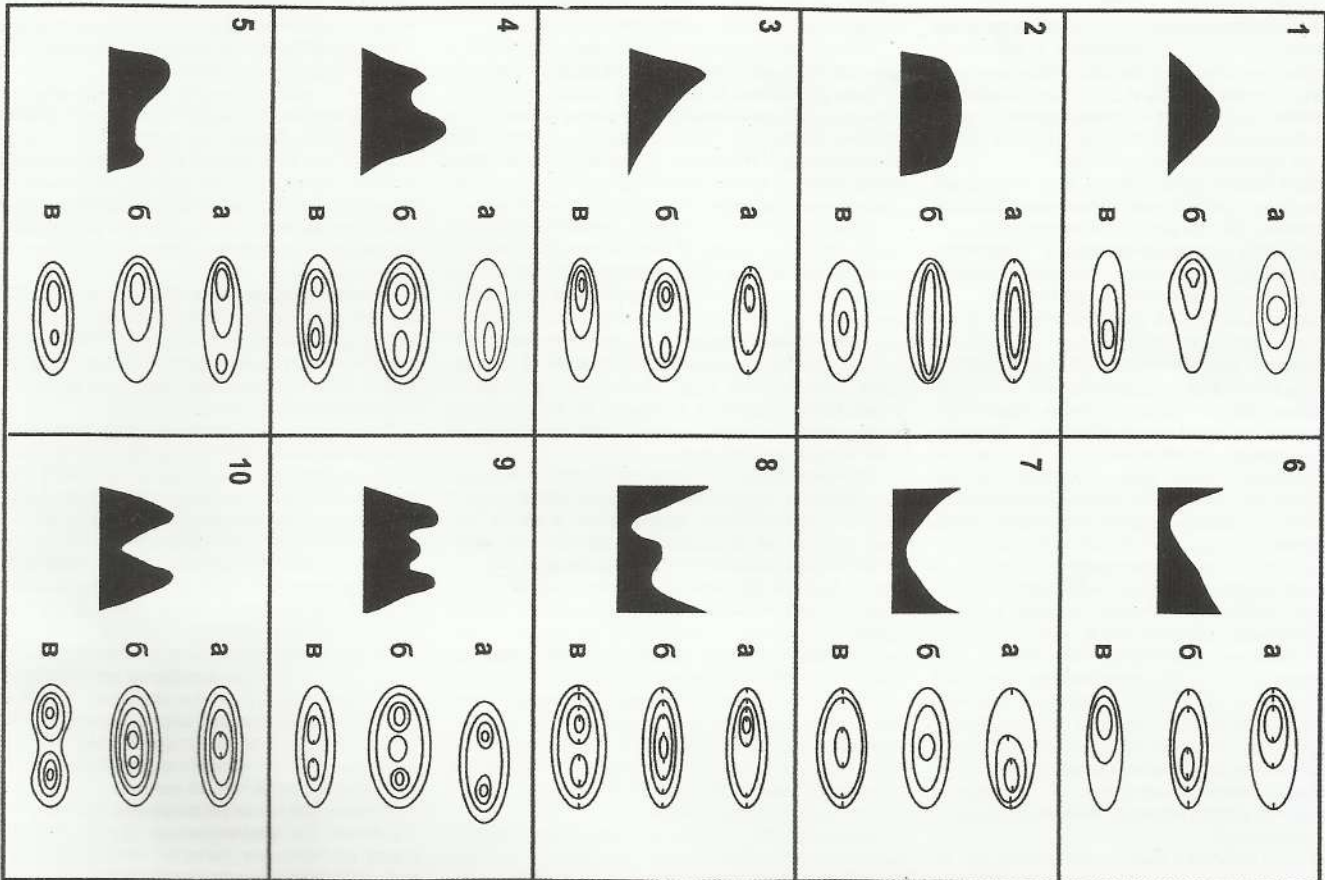
взрослость, Мы-то знаем, что он ошибся, стоим с кнутом, орём команду «фу»... Не помогает. Так давайте хотя бы не вводить во искушение. Не провоцировать на «подвиг» раньше срока. Попросим главных судей соревнований наших за претить! Единжды и навсегда убрать торговлю алкоголем из леса и из центров состязаний. Ведь это наши дети, давайте им поможем видеть мир не только через доньшко стакана.

Галина Митерёва

Подберите профиль к графическому изображению рельефа



Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю



Форум ориентировщиков : WWW.ORIENT.5DOM.NET

ОРИЕНТИР / Юниор № 2 (14) май 2005 Russian Orienteering Herald.
 Адрес редакции: 105064, Москва, Мал. Демидовский пер., 3 – 41.
 Тел./факс: +7 (095) 261 30 97. М.т.: +7 (910) 483 77 86.
 E.mail: orienta-kyncevo@mail.ru

цена 1 руб

Главный редактор Дмитрий Никифоров.
 Дизайн и вёрстка Академпринт.
 Фото в номере: Н. Моросанова, В. Урванцев, Д. Никифоров
 Тираж 990 экз.

Мы НОУ, ХАУ это делать!

(Чисто конкретные рекомендации по заснеженному грунту)

Где проводить? Как уже говорилось, лучше всего – в парках. Как правило, рядом с парками без труда можно найти помещение для переодевания большой массы участников – школы, клубы; однажды пришлось переодеваться в зале пустующего кинотеатра, другой раз – в просторном вестибюле райсовета.

Для массовых соревнований хватает площади 2 – 2,5 кв. км. Обычно мы используем карты формата А5, масштаб 1:7500 или 1:10000. Для двух прошедших Чемпионатов России использовались карты формата А4; не только для того, чтобы «упаковать» более длинные дистанции, но и чтобы захватить разные ландшафтные зоны.

При малой площади парка можно присоединить территорию соседнего городского квартала, предварительно продумав вопросы безопасности при пересечении улиц и проездов с автомобильным движением. Хотя само по себе внутриквартальное ориентирование зимой мало чем отличается от летнего и едва ли подходит под концепцию «заснеженного грунта», именно из-за отсутствия скольких-нибудь значительных заснеженных пространств, пересекаемых участниками. Хорошо, если в парке есть цивилизованная (с расчищенными дорожками, пешеходками, многочисленными микрорельефами), и дикая (с чащобами, редкими тропами и нетоптанной целиной) части; это позволяет спланировать более интересные дистанции.

Удачным оказалось включение в дистанции Чемпионата 2005 участка лыжного стадиона с иррегулярными лыжными петлями, «облизывающими» рельеф. В таком случае необходимо договариваться с лыжниками – хозяевами трасс. Планировщик должен постараться, чтобы возможные пути движения шли по «коньковым» трассам, т.к. «классическим» лыжникам наши шиповки нанесут непоправимый ущерб.

Чисто умозрительно (мы такого пока не проводили) кажется интересным включение в дистанцию территории горнолыжного центра, опять-таки, озаботившись согласованием и целях безопасности с абorigенами склонов; т.к. столкновение с несущимся слаломистом по последствиям почти неразличимо от «встречи» с автомобилем.

Для двух Чемпионатов России клуб «Северный ветер» выбрал пригородные парки-музеи Павловска и Гатчины, где технико-тактические характеристики местности удачно сочетались с красотами природы и дворцово-парковых ансамблей. Сегодня клуб готовит новую карту в этой серии.

Что проводить? Как уже говорилось, лучше всего – «эстафету для одного» (one-man-relay или OMR). Дело это достаточно заморочливое, требует двойного (а то – и тройного) расхода карт, электронной отметки, дополнительного числа судей. При глубоком снеге возникают специфические требования к планировке – но об этом позже. Поэтому для массовых соревнований больше подходит общий старт «по выбору» (с ним все понятно) или с микрорассеиванием – подробнее о МР, опять-таки, позже.

По мнению трехкратного чемпиона России А.Павлаиной, дистанция по заснеженному грунту не должна превышать параметры «классики», т.е. 30-40 мин для победителя в элитных группах, т.к. физическая нагрузка заметно выше, чем в обычном «летнем» беговом ориентировании. Замечу, что Чемпионаты 2004 и 2005 проходили при снежном покрове глубиной 30-50 см и, примерно, 50%-ным соотношением бега по дорожкам и по снежной целине. Можно добавить, что классическая дистанция удачно вписывается в телевизионный формат, а бег по сугробам – зрелищно красивее, чем по траве, и больше соответствует модному сегодня на телевидении «экстриму».

Какой снег годится? Снег по шишолотку (до 10 см) практически не влияет на выбор пути; снег выше колена (50 см и выше) заставляет участников максимально использовать дорожную сеть, не «подрезая» даже острые углы, и, соответственно, обедняет выбор вариантов. Оптимальной, на наш взгляд, является глубина рыхлого снега 30-50 сантиметров. Но природе не прикажешь, поэтому можно порекомендовать готовить для серьезных соревнований две планировки – для среднего и для глубокого покрова.

Подлинным бедствием является наст: то и дело проваливаясь, он не только сбивает ритм бега и выматывает силы, но и травмирует надкостницу голени, если она не защищена щитками.

При нашей питерской местности и погоде к середине зимы в парках можно встретить все многообразие снежного покрова – от «железобетонного» наста в ельниках и 10-15-ти сантиметрового фирна в сосняках до пухлых метровых сугробов-надувов в кустарниках по краям полей. Как уже говорилось, оптимальный выход в такой ситуации – модельный полигон, включающий в себя все или почти все типы покровов; более сложный путь – тщательная планировка первых этапов дистанции, позволяющая участнику сделать свои выводы относительно снежной обстановки. Обязательной является и дополнительная информация по дистанциям (по снежному покрову) на день соревнований.

Еще одно бедствие – гололед. Из-за него пришлось пару раз отменить и переносить «Снежную тропу», т.к. не все участники массовых соревнований имеют соответствующую этому случаю обувь с шипами-спайками.

Еще о безопасности: Другой случай, требующий «спецодежды» – сильная оттепель, когда в каждой низине под пластами мокрого снега скапливается талая вода. Лучшее спасение – изопропеновые термоноски (на манер мокрого гидрокостюма дайверов). Вполне пригодная замена недорогой заморской одежде – полиэтиленовые пакеты поверх шерстяных носков. Жгучие растирки типа «Финалгона» менее эффективны, т.к. только расширяют сосуды, но никак не препятствуют колоссальной теплоотдаче при каждом погружении стопы в ледяную жижу. Такое переохлаждение ног чревато не столько простудой, сколько множественными микротравмами мышц и связок голеностопа, в свою очередь ведущими к плоскостопию и серьезным травмам – разрывам и вывихам.

Так как при проведении массовых, тем более – детских соревнований никогда не удастся добиться от всех участников (и даже от их тренеров) ответственного подхода к личной экипировке (а значит – к своему здоровью), то организаторы должны при экстремальных погодных условиях (сильная оттепель, сильный мороз, зимний дождь) перенести соревнования или сократить дистанцию до 15 км.

Самая серьезная проблема – пересечение водоемов, покрытых льдом. В дистанциях массовых соревнований еще на этапе предварительной планировки надо исключить все возможные пути участников по льду. В дистанциях для элиты необходима максимально полная и объективная информация, опять-таки, на день соревнований. В случае, если движение по льду запрещено, необходимо обеспечить судейский контроль за участниками, чтобы никто не смог получить преимущество за счет нарушения запрета.

На Чемпионате в Гатчине двухнедельный морозец накануне соревнований покрыл непрочным, с частыми проталинами, льдом пруды и речку Теплудю, до того не замерзавшие с декабря. Не имея возможности обеспечить контроль за всей береговой линией, мы обозначили в картах красной вертикальной редкой штриховкой опасные зоны и дали предупреждающую информацию (не рекомендуем, мол) в элитных группах – слава Богу, что пути младших групп лежали в стороне от прудов.

Как показали сплит-времена, рискованный прямой путь через пруды не дал авантюристам никакого преимущества по сравнению с окружным путем по аллеям. Произошло так потому, что на прямом пути перед ними в 30-ти сантиметровой целине отсутствовали чьи-либо следы.

Сетка следов: Один из аргументов противников «заснеженного грунта» – то, что следы по целине сводят на нет ориентирование на перегоне и, особенно, – при взятии КП. Хорошим противоядием становится сетка следов, которая возникает естественным образом в целине там, где имеется «гроздь» из трех и более близко стоящих пунктов. Причем сетка становится гуще, если направление прихода и ухода разных возрастных групп на отдельные пункты не совпадает. Такая нерегулярная сетка следов, не нанесенных на карту, помогает пробиваться сквозь снег; с другой стороны, заставляет

участников следить за картой и компасом, чтобы попасть к своему КП. (Подразумевается, что прямой видимости между пунктами в «грозди» нет) Однако для лидирующей группы (или для первых стартовых минут в раздельном старте) естественная сеть следов еще не успевает образоваться.

Если перед организаторами стоит задача как можно дольше поддерживать интригу борьбы при общем старте в массовых соревнованиях, то по добную гроздь пунктов следует размещать среди самых глубоких снегов. Вместе с длинными перегами попеременно на топтанных дорожках такая планировка будет искусственно притормаживать лидеров и давать шанс отставшим. Если необходимо добиться максимальной спортивной объективности, то служба дистанции должна сама создавать сетку следов в районах КП (и натаптывать прямые варианты там, где они могут быть привлекательными), чтобы создать приблизительно равные условия для всех участников.

При обсуждении прошедших Чемпионатов некоторые участники предлагали наносить на карту эти искусственно натапанные следы. Мы считаем, что, поскольку в любой момент могут возникнуть новые, ненанесенные следы, то созданную «пешим» способом сеть изображать в карте не следует. Другое дело – сеть следов, накатанных с помощью снегохода так же, как в лыжных соревнованиях в заданном направлении. Следует заметить, что такие следы должны быть жестче – ведь давление бегуна на снег значительно сильнее, чем лыжника. Не надо и изобретать особого условного знака – можно взять имеющийся и всем хорошо известный зеленый пунктир.

Здесь мне хочется вспомнить изобретательного и добросовестного Ю.С.Новикова (да-да, того самого, знаменитого белгородского тренера), который, готовя дистанции каких-то Всесоюзных соревнований, косой-литовкой проложил проходы в зной, в человеческий рост белгородской крапиве и нанес эти извилистые и пересекающиеся искусственные тропинки на карту.

Если в новом зимнем сезоне у спортшколы Дворца творчества юных С-Петербурга наконец появится свой «Буран», то идею с искусственными следами мы непременно апробируем в «Снежных тропах», чтобы, в случае успеха, использовать ее в будущих Чемпионатах России. Возможно, что такое решение поможет продвинуть ориентирование на заснеженном грунте в регионы с глубоким снежным покровом.

О микрорассеивании: Главной задачей МР, как мы его задумывали, было заставить «паровозников» в условиях общего старта хоть изредка поглядывать в карту, а не просто тупо преследовать лидеров. Попутно решалась проблема вавилонского столпотворения на первых пунктах.

Главное отличие МР от обычного рассеивания в эстафетах или в OMR – в том, что при обычном рассеивании каждая команда (участник OMR) в сумме всех этапов (кругов в OMR) проходит все варианты рассеивания, а следовательно, одну и ту же дистанцию. В массовых соревнованиях «Снежной тропы» дистанции проходятся в один круг; и спортсмен, получивший вариант «В» в рассеивании, никогда не пройдет уже варианты «А» и «С», т.е. все дистанции немного различаются.

Из этого следует главное требование к МР: времена пробегания всех вариантов должны быть равны (плюс-минус единичные секунды). Проще всего это достигается близкой постановкой пунктов рассеивания, например, по четырем углам одной поляны; или, что более корректно, на четырех разнотипных ориентирах на той же поляне.

Однако, при таком рассеивании, (назовем его поперечным, т.к. рассеивающая группа пунктов нередко расположена попеременно направления движения) «паровозники» потеряют совсем немного времени на взятие «своего» КП и в результате не «вывалятся» из преследования лидеров.

Заметно эффективнее будет действовать «гроздь» пунктов, не имеющих прямой видимости между собой. Но в цивилизованных парках видимость зачастую бывает довольно значительной, и в таких «прозрачных» участках мы используем «продольное» рассеивание. Его, строго говоря, нельзя

ВЕЛЕГОЖИЕ МЕСТА

Начнём с перевода. Со славянского на русский. Старославянский корень «веле» или «вели» означал превосходную степень чего-либо. Вспомним – великий, великолелпный, веле-речивый и т. д. А «гожий», в смысле – пригодный, в данном случае – пригодный для хорошей жизни, это уже и нам в общем-то понятно. Так что название курортного места в Тульской области «Велегож» объясняется просто. А ориентировщику со стажем ещё и говорит немало. Тульское ориентирование – одно из первых ввело в обычай проведение майских трёхдневков (по сути – первых в стране многодневков) на Первомай. И спортсмены стар-



шего поколения с удовольствием ездили на них начиная с 60-х годов прошлого века. Не одна и не две Тульские многодневки прошли и в Велегоже.

А ещё – славное участие этого района в лыжном ориентировании. Именно здесь впервые на Всесоюзных соревнованиях (1972 года) было проведено заданное направление на лыжах (до этого существовали только маркированные трассы, в том числе и эстафеты). И понятие заданного на лыжах было ещё довольно своеобразным – у мужчин на дистанции длиной 18 км надо было найти 3 контрольных пункта (естественно, по карте масштаба 1 : 25 000). После Велегож принял Всесоюзные соревнования 1988 года, потом Чемпионат России 1995 года, и, наконец, впервые в Российской Федерации здесь был проведён Чемпионат Мира среди юниоров и Первенство Европы среди юношей и девушек.

Неслабый послужной список этого красивейшего в Тульской области района пополнился и XXXVII-й майской многодневкой Тульской ФСО с 30.04 по 2.05 2005 года.

Красивые, уютные, «домашние» соревнования, не претендующие на Книгу Гиннеса по массовости – всего-то 270 участников – собрали тем не менее спортсменов не только туляков и москвичей, но и из всей Центральной России. Тех, кто ждал не большой тусовки, а очень качественного

ориентирования. Для его обеспечения как всегда хорошо поработали председатель Тульской ФСО Виктор Агличев и главный идеолог и дистанционер района Велегож Борис Тенцер. Их усилиями соревнования прошли очень гармонично и, я думаю, доставили большое удовольствие участникам. Наличие всех возрастных групп позволило не только вспомнить бывшее ветеранам, но и вывезти сюда детей любой квалификации – поучить чтению здешнего уникального рельефа.

Удовольствие от Тульской многодневки чуть нарушает только вопрос – ну, проводится в эти же сроки престижный московский «Гран При – будущие звёзды», проводится на обычной московской местности – то в Битцевском лесопарке, то в малорельефном Пушкино, то в захлапленном овражистом Красногорске. Почему не объединить великолепные места Велегожа, (а там будет и следующая, 38-я майская многодневка), с престижем и организацией «Гран При»? Кроме совмещения качественного ориентирования и качественного судейства, в тех краях нет проблем и с размещением хоть тысячи, хоть двух тысяч, участников – по желанию – в палаточном ли лагере, на турбазах и в велегожских пансионатах. Думаю, что время для решения всех организационных вопросов ещё не потеряно.

Д. Никифоров



Мы НОУ, ХАУ это делать! (чисто конкретные рекомендации по заснеженному грунту)

окончание

назвать «микро», т.к. расстояние между рассеивающими пунктами достигает десятков, а то и сотен метров. Но требование остается прежним – времена пробегания всех вариантов должны быть равны.

Еще одно «ноу-хау» по борьбе с «паровозниками»: в «прозрачных» районах, еще на ближних подходах к рассеивающим пунктам, ставится «ложный» пункт с хорошей видимостью; еще один – два ставятся посреди «грозди», выбрав сугробы поглубже. Эти пункты могут даже стоять не в каких-то конкретных точках; главное для них – хорошая видимость и непохожесть номеров.

Для самых массовых групп «Тропы» – М13 и М14, где стартует до 120 участников, хватает шести вариантов рассеивания: три первых пункта, два или три вторых; чередуя поперечное и продольное рассеивание на парах и тройках КП еще два – три раза, до финиша удастся отсечь всех тех, кто чаще смотрит в спину лидера, чем в карту.

Конечно, имея 2-3 связки, каждая из которых позволяет рассеять на шесть вариантов, можно гипотетически создать и 36, и 216 последовательностей прохождения, различающихся, как минимум, одним пунктом. Но гораздо важнее, чтобы «паровоз» как можно чаще оказывался на «стрелках», разводящих по нескольким путям.

В младших группах МЖ10-11 длина дистанции и количество КП не позволяет применять сложные схемы, но, по нашему опыту, им вполне хватает четырех вариантов.

Эстафета для одного, или OMR Из-за недостаточной длины дистанций трудно применить схему FARST, проще применить схему MUTOLA; но оба этих рассеивания предполагают использование небольшого участка местности вокруг старта-финиша.

В Гатчине мы спланировали рассеивание «бабочкой»; в группах МЖ16,18,Ж21 – по две «бабочки», в более коротких дистанциях – одна, плюс микрорассеивание. Одно из рассеиваний у мужской элиты, по аналогии с «бабочкой», можно назвать «клевером»; т.е. петли в этом месте образовали «трилистник».

Такая планировка позволила тщательно, до десятка метров, уравнивать расстояние бега по целине в каждой из петель. Использование в «бабочках» и «трилистнике» множества близко стоящих КП для разных групп способствовало появлению в интереснейших для ориентирования местах густой сети следов, что выравнивало условия для всех, в первую очередь – для лидеров.

Кстати, ошибочным является мнение, что петли обязательно должны быть примерно равной длины

и сложности. В варианте трилистника (или рассеивания на четырех петлях) – наоборот, разное время пробегания петель помогает лучше «разрушить паровозы».

При проведении в одном районе двух дней соревнований помогает «параллельное планирование», когда пункты первого дня, или соседние с ними точки используются потом для других групп; следы, протоптанные в целине на длинных этапах, совпадают, а лучше, пересекаются под небольшим углом с направлением движения для других групп во второй день. Наконец, как мы уже писали в журнале «Азимут», очень полезно перед стартом элитных групп провести массовые забеги, лучше всего, «по выбору» – чтобы вся территория парка оказалась покрыта густой сетью следов.

Я надеюсь, что по мере подключения кведению других регионов появятся новые мнения, рекомендации, удачные находки. Как заявил Ю.Б.Янин, на зиму 2006 года, кроме С-Петербурга, еще две территории подали заявки на проведение «заснеженного грунта». Это не может не радовать – еще одна питерская инициатива завоевывает популярность в России.

О нашем опыте – в следующем номере «Ориентира».

Вадим Урванцев



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ ЮНИТЕКС



Татьяна Мендель из Подмосквья выиграла в Мценске последний день – удлинённую дистанцию в группе Ж18. 6.74 км с 16 КП она преодолела за 1:00:46 и уверенно вошла в сборную девушек России.

