

Двадцатый номер ОРИЕНТИРА (Восьмой – ОРИЕНТИР/Юниор) завершает 2006 год. Год чрезвычайно интересный для спортивного ориентирования в нашей стране. С вступлением в силу новой Единой Всероссийской спортивной классификации ориентирование ещё больше приблизилось к общей

структуре «больших», олимпийских видов спорта. Это сближение привело к значительному ужесточению выполнения норм Мастера спорта России и кандидата в мастера спорта. О чём горько сетуют тренеры, работающие на высшее спортивное мастерство. Но для детских тренеров, занимающихся развитием массового спорта, жизнь существенно облегчилась (в части выполнения массовых разрядов). Так более жёсткими стали два условия: во-первых, для присвоения любых разрядов, соревнования должны обслуживать не менее 5 судей, что, в общем-то, легко выполнимо. Во-вторых – соревнования должны быть официальными, то-есть утверждёнными соответствующим гос.органом, отвечающим за физкультуру и спорт, и включёнными в его календарь

спортивных мероприятий. Это сокращает количество соревнований на всероссийском и федеральном уровнях, но на уровне районном, муниципальном, решается достаточно несложно, что и требуется для выполнения юношеских и массовых разрядов.

Какие же облегчения наступили? Первое, и самое главное, ранг (теперь он называется «квалификационный уровень соревнований») определяется не по первой десятке, а по десяти высшим разрядам спортсменов во всём протоколе, лишь бы они уложились в контрольное время. То есть, кандидату в мастера спорта достаточно прогуляться по дистанции спиной вперёд, и он даст такой уровень, что выполнить второй, третий и первый юношеский разряды становится более чем просто. Второе –

на муниципальном уровне для присвоения разрядов отсутствует требование, чтобы дистанцию закончили не менее 10 спортсменов. (На российском уровне – не менее 10, на федеральном – не менее 8, а ни же – хоть два). И третье – нет требования присвоения разрядов последовательно – очередной только при наличии предыдущего. Теперь – в какие проценты к времени победителя уложился – то и получи. Так что, уважаемые детские тренеры, работайте спокойно, увлекайте ребятшек не только медалями, призами и дипломами, но и борьбой за повышение своих спортивных разрядов.

Хорошего Вам ориентирования!

Главный редактор.

ПОД ЗВОН ВАЛДАЙСКИХ КОЛОКОЛОВ

21 – 27 августа 2006 года под Валдаем Новгородской области, на базе отдыха «Радуга», прошло Первенство России среди ДЮСШ и клубов. Наверное, последнее. Нет таких соревнований во Всероссийском календаре Федерального агентства по физической культуре и спорту. То есть Первенство России среди ДЮСШ ещё может состояться, будучи включённым в спортивный календарь Министерства образования, а с Россией среди клубов придётся распрощаться. Если и будет проводиться Всероссийский командный турнир, то ни разрядов, ни мастерских званий на нём уже не удастся получить.

Соревнования на первенство России среди клубов (и примкнувшее к ним Первенство России среди ДЮСШ) традиционно – массовые старты с весьма обширной программой. В неё входит три дня эстафетной борьбы и, после дня отдыха, три дня индивидуальных состязаний. Во всех возрастных группах. На этот раз организаторы (главный судья Сергей Бессонов) особенно удачно выбрали место размещения и центр соревнований. На базе «Радуга» можно было, как жить в

летних коттеджах (по предварительным заявкам), так и поставить свои палатки. Питаться в столовой базы или готовить самостоятельно на газовых плитках или даже на костре. Стадион для построенный и ежедневных награждений, обширная торговая зона – спортивные и продуктовые киоски, кафе – в общем, лучше не придумаешь. И организационно всё проходило аккуратно и в срок.

Валдайская местность заметно отличалась от привычной в большинстве российских соревнований последних лет. То есть мелкий и средний ледниковый рельеф был такой же, как везде, а вот прозрачных сосновых лесов можно было почти и не ждать. Тяжёлый, подчас труднопроходимый еловый лес, много где с буреломом, болота с травой выше роста и крапивой – от этого многие наши ориентиры порядком поотвыкли. Конечно, кое-где и чистые сосняки были, и дорогами можно было воспользоваться, в общем, сложная разнообразная местность, ставящая самые интересные задачи ориентирования.

С дистанциями так же удачно, как с местностью и организацией,



не получилось. Общее хорошее впечатление от соревнований подпортили несколько накладок. Нет, во все дни все пункты стояли точно на местах. Но вот в первый эстафетный день несколькими группам участников карты (и дистанции) были перепутаны со вторым днём. И если ветераны отнеслись к замене информации с одного дня на другой вполне философски, то у старших девушек, где шла бескомпромиссная борьба команд ДЮСШ, командные результаты пришлось аннулировать из-за неравенства информационных условий. Что и привело в итоге всех трёх эстафетных дней к общекомандной победе СДЮШОР 54 «Ориента» (бывшая Перовская ДЮСШ № 2). А вот если бы в зачёт пошли старшие девушки и юниоры в первый эстафетный день...

Перед первым и вторым личными днями прошли неслабые дожди. И тут дистанции подстерегло новое приключение. Питерская система отметки SFR обзавелась новыми, очень удобными, чипами типа «листок». При них кнопку отметки достаточно было тронуть

пальцем, чтобы отметка была зафиксирована, что, согласитесь, в сто раз проще, удобнее и быстрее, чем засовывать таблетку чипа. Но наши милые девушки являются обладательницами ухоженных совсем не тупых ногтей, которые с успехом нарушали резиновую герметизацию кнопок, после чего некоторые из станций в мокром лесу наотрез отказывались работать. Были, конечно, контрольные компостеры, но спортсмены изрядно понервничали. Справедливости ради следует сказать, что перед третьим днём индивидуальной программы герметизация была переделана, и инцидентов больше не возникло.

По результатам сложилось такое впечатление, что если на скоростных дистанциях в Средней России определённое преимущество имеют быстроногие среднерусские же спортсмены, то в условиях сложного ориентирования на Валдае, на первый план выступила техничность юных ориентировщиков из Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Москвы и Московской области. Ими и было завоёвано наибольшее количество медалей на этих, безусловно, интереснейших соревнованиях.

Д. Никифоров



В полёте к КП (Антон Попов, «Ника», Красноярск)



Главный судья первенства в Валдае Сергей Бессонов



В Валдайском музее колоколов

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

В начале лета вице-президент Федерации спортивного ориентирования России **Юрий Брониславович Янин** был назначен ответственным за молодёжный и юношеский спорт. В связи с этим мы задали ему несколько вопросов:



- Юрий Брониславович! В ФСО России всегда был вице-президент по детско-юношескому ориентированию – Юрий Сергеевич Константинов. В чём смысл Вашего нового назначения на руководство работой с детьми и молодёжью?

Я убеждён, что в деятельности нашей федерации не менее 80% работы должны быть связаны именно с детско-юношеским и молодёжным ориентированием. И эту работу мы выполняем вместе с Юрием Сергеевичем. Он связан, прежде всего, с Министерством образования и науки, с департаментами образования на местах, а я – с Федеральным агентством по физической культуре и спорту, с региональными спорткомитетами.

- Что же главное в этой работе на сегодняшний день сделано?

Три главных задачи нашей работы это: создание согласованного календаря соревнований, взаимодействие с органами дополнительного образования детей и поддержка деятельности тренеров и, что немаловажно, помощь в создании условий для получения ими достойной зарплаты.

На протяжении 5 лет Росспорт, взаимодействуя с федерацией, начал наводить общепринятый порядок в том числе и в нашем виде спорта. Ориентирование вошло во всероссийский реестр спортивных дисциплин. Нам удалось добиться того, что в спортивном ориентировании сейчас целых 26 дисциплин, чем могут похвастаться очень немногие виды спорта. В реестр вошли такие, например, дисциплины, как спринт с общего старта. Название «Кросс», зимой – «Лыжная гонка», предложили специалисты из Росспорта, как более понятные спортивным чиновникам. А название «Марафон» вообще существует только в спортивном ориентировании (в лёгкой атлетике все дисциплины именуются по километрам и метрам).

Второе очень важное дело – утверждена новая редакция Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Росспорт жёстко потребовал, чтобы мастерские и кандидатские требования были приведены в соответствие с существующими в других сходных видах. В новой редакции существенно урезано выполнение нормативов МС. За последние 8 лет присваивалось 60–70 МС в год. Большинство мастеров спорта выполняется на соревнованиях в Федеральных округах, Москве и Санкт-Петербурге. Это оставлено. Потеряли мы и в выполнении КМС. На чемпионатах РФ – 1–5 места выполняют МС, 6–11 места – КМС.

Следующее – единый календарный план. Это – деньги, в том числе с областных, краевых, республиканских спорткомитетов. На положениях о чемпионатах России обязательно должна стоять печать Росспорта, на первенствах в основных группах – печать Росспорта и ФСО, печатью только ФСО можно заверять положения о первенствах России в остальных группах – 12, 13, 14, 15, 16.

В 2007 году запланированы для нашего контингента первенства России в группах: летом – 20, 18, 16, 14; зимой – 20, 17, 14. Роспорт жёстко требует, чтобы в одном сезоне был один Чемпионат и одно Первенство Рос-

сии. Остальные могут быть Всероссийскими соревнованиями (чтобы можно было получить деньги на участие).

- Что слышно об очередной Спартакиаде учащихся?

Ориентирование в зимнюю Спартакиаду включено.

Официально место её проведения – это Новосибирская область, финал пройдёт с 5 по 12 марта 2007 года. Возраст участников – до 17 лет (1990–1992 годов рождения). Положение о Спартакиаде учащихся можно найти на Интернет-сайте Росспорта. Летом ориентирования в программе Спартакиады учащихся нет – все неолимпийские виды спорта убраны (кроме самбо).

Зимой 2008 года пройдёт Спартакиада молодёжи до 21 года – ориентирование планируется.

- Какие ещё интересные планы в работе с детьми и молодёжью кроме чемпионатов, первенств и спартакиад?

Мы давно обсуждаем возможности и уже готовы принять участие и провести международный Матч стран СНГ в группах 13, 14, 15, 16. Первый такой матч пока планируется в Киеве. Но можно провести и в Беларуси. Это будет хорошим стимулом для наших ребят для попадания в сборные команды России, отличной подготовкой к участию в юношеских первенствах Европы, в дальнейшем – в юниорских чемпионатах мира.

- Спасибо. И успехов в работе!

Вопросы задавал Д. Никифоров



НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СРЕДИ ДЮСШ В ВАЛДАЕ

КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ 25.08.2006

M17			
1. Матюшков Дмитрий	СПб Балтийский Берег	0.54.12	
2. Леонидов Александр	СПб Балтийский Берег	0.58.33	
3. Петров Павел	СПб СДЮШОР-2	1.00.04	
4. Андреев Олег	СПб СДЮШОР-2	1.03.01	
M18			
1. Конюхов Василий	СПб СДЮШОР-2	0.45.55	
2. Нурмухаметов Пётр	Владивосток	0.46.10	
3. Райков Александр	СПб Балтийский берег	0.46.35	
4. Мужиков Павел	Воронеж СДЮШОР-18	0.49.12	
M20			
1. Глазунов Денис	СПб СКА	0.47.56	
2. Мытинский Леонид	СПб СДЮШОР-2	0.49.00	
3. Агафонов Юрий	СПб СДЮШОР-2	0.49.16	
4. Горохов Сергей	КФК «Ленобласть»	0.49.56	
Ж17			
1. Фершалова Карина	СПб Балтийский Берег	0.38.40	
2. Сухарева Нина	Москва СДЮШОР-54	0.42.12	
3. Кузнецова Екатерина	СПб СДЮШОР-2	0.42.34	
4. Кузьмина Дарья	Москва СДЮШОР-54	0.49.32	
Ж18			
1. Подольская Алёна	Сестрорецк СДЮШОР СП	0.37.40	

2. Шелковникова Элина	Сестрорецк СДЮШОР СП	0.38.44	
3. Рогожина Анна	Пермский край ДЮСШОР	0.39.23	
4. Чукарева Алёна	Москва СДЮШОР-54	0.40.25	

Ж20

1. Мендель Татьяна	СДЮШОР «Спартак» МО	0.48.01	
2. Розова Татьяна	СДЮШОР «Спартак» МО	0.50.58	
3. Яковлева Анастасия	КФК «Ленобласть»	0.50.59	
4. Трубкина Анастасия	Москва СДЮШОР-54	0.51.20	

ДИСТАНЦИЯ «КРОСС» 26.08.2006.

M15			
1. Данилов Дмитрий	Ковров «Вымпел»	0.31.41	
2. Ефремин Дмитрий	Петрозаводск СДЮШОР	0.32.34	
3. Коваленко Алексей	СДЮШОР «Спартак» МО	0.32.54	
4. Роменский Дмитрий	Москва СДЮШОР-54	0.33.18	
M16			
1. Грачёв Дмитрий	СДЮШОР «Спартак» МО	0.26.51	
2. Петров Михаил	Тулская обл.	0.27.22	
3. Зорин Игорь	КФК «Ленобласть»	0.28.03	
4. Пастухов Алексей	Сестрорецк СДЮШОР СП	0.29.26	
M17			
1. Тарасов Денис	Воронеж СДЮШОР-18	0.44.55	
2. Борисов Максим	Москва СДЮШОР-54	0.46.15	

3. Петренко Олег	КФК «Кинеш» Лен. Обл.	0.46.26	
4. Петров Павел	СПб СДЮШОР-2	0.49.20	

M18

1. Летуновский Дмитрий	Воронеж СДЮШОР-18	0.39.02	
2. Данченко Денис	СДЮШОР «Спартак» МО	0.40.05	
3. Балакин Александр	Н. Новгород СДЮШОР-12	0.41.39	
4. Терёшин Николай	Пензенская ДЮСШ-7	0.41.57	

M20

1. Агафонов Павел	СПб СДЮШОР-2	0.55.38	
2. Глазунов Денис	СПб СКА	0.55.54	
3. Карпов Алексей	Тулская обл.	0.56.53	
4. Мытинский Леонид	СПб СДЮШОР-2	0.56.57	

Ж15

1. Масленникова Дарья	Пензенская ДЮСШ-7	0.33.10	
2. Богачёва Анна	СДЮШОР «Спартак» МО	0.35.03	
3. Ибрагимова Дина	Пензенская ДЮСШ-7	0.35.55	
4. Яковлева Мария	СПб СДЮШОР-2	0.38.55	

Ж16

1. Хисматуллина Вероника	КФК «Ленобласть»	0.30.01	
2. Королькова Анна	Воронеж СДЮШОР-18	0.32.40	
3. Беркаль Александра	Москва СДЮШОР-54	0.33.22	
4. Литвина Ирина	Воронеж СДЮШОР-18	0.34.14	

Ж17

1. Кузьмина Дарья	Москва СДЮШОР-54	0.38.30	
2. Платонова Александра	КФК «Кинеш» Лен. Обл.	0.39.49	
3. Сухарева Нина	Москва СДЮШОР-54	0.45.28	
4. Фершалова Карина	СПб Балтийский Берег	0.46.06	

Ж18

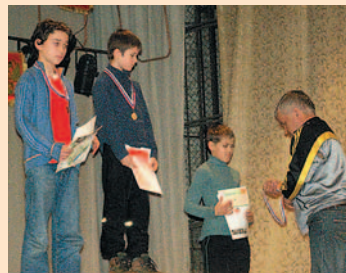
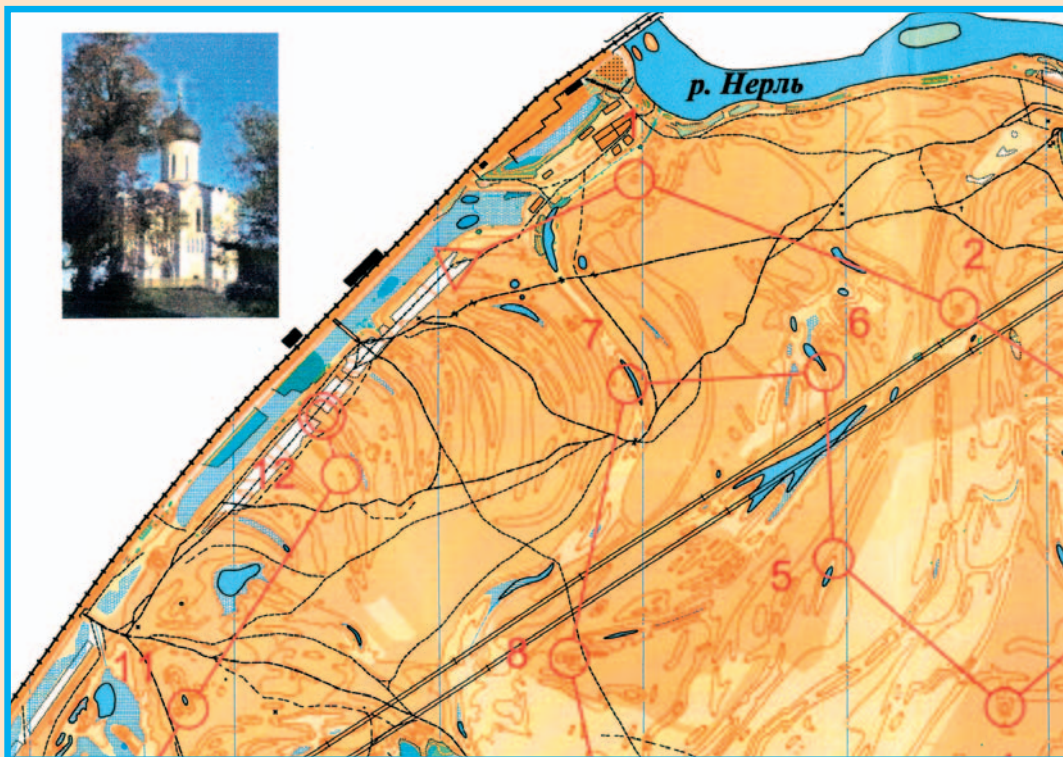
1. Рогожина Анна	Пермский край ДЮСШОР	0.39.17	
2. Подольская Алёна	Сестрорецк СДЮШОР СП	0.39.28	
3. Савага Галина	Хабаровск ШВСМ	0.40.02	
4. Мунина Екатерина	Москва СДЮШОР-54	0.40.16	

Ж20

1. Топоркова Светлана	Владивосток ДВГУ	0.59.25	
2. Шилова Мария	Пермский край ДЮСШОР	1.00.25	
3. Полещук Анна	Владивосток ДВГУ	1.01.27	
4. Мендель Татьяна	СДЮШОР «Спартак» МО	1.03.57	



Давние зимние соперники в 14-й группе Павел Ковбасюк (Ориента-SKRUM) и Степан Малиновский (Легенда Череповец)



В ноябрьские праздники во Владимире традиционно проводится Чемпионат и Первенство России по ориентированию в ночных условиях, а в дневных – двухдневный фестиваль спортивного ориентирования «Владими́ро-Суздальская Русь». Вот победители последнего в сезоне Первенства России (ночное ориентирование):

Ж12 – Виктория Кондратенко	Полярная Звезда Санкт-Петербург
Ж14 – Галина Богачёва	Искатель-Ориента Москва
Ж15 – Александра Пигарева	Балтийский Берег Санкт-Петербург
Ж16 – Алиса Нижникова	Ориента-SKI-O Москва
Ж17 – Дарья Кузьмина	Ориента-Кунцево Москва
Ж18 – Инга Хафизова	Сестрорецк СДЮШОР
Ж20 – Татьяна Маковкина	Сестрорецк СДЮШОР
М12 – Сергей Шалин	СДЮШОР № 3 Иваново

М13 – Илья Наумцев
 М14 – Тагир Фатехов
 М15 – Михаил Харин
 М16 – Антон Квитковский
 М17 – Михаил Кукушкин
 М18 – Артур Каримбаев
 М20 – Юрий Котов

Кентавр г. Ковров
 Олимпия Лыткарино
 СОДЮКСШЕОР Владимир
 Сестрорецк СДЮШОР
 СОДЮКСШЕОР Владимир
 Олимпия Лыткарино
 Искатель-Ориента Москва.

3-я модель нравится всем!



Фестиваль «Владими́ро-Суздальская Русь» проходил в два дня – 5 ноября – в заданном направлении – на Боголюбовском лугу под Владимиром, и – 6 ноября – в городском парке у Дворца Творчества Юных. Обильные призы от Главы города Владимира и главного спонсора – компании «Простор» – вручались по сумме результатов двух дней. Поэтому редакция нашей газеты приняла решение разыграть (впервые) Призы ОРИЕНТИР/Юниор 5 ноября, по одному дню, по результатам соревнований в заданном направлении, с учётом уникальности места их проведения – Боголюбовский луг – между Боголюбовским монастырём и величайшим памятником древнерусской архитектуры – Церковью Покрова-на-Нерли. И в борьбу были включены представители самых многочисленных групп юных участников – М 12 и 14, Ж 12 и 14. Беготня по огромному заснеженному лугу – весьма своеобразное ориентирование, но сильнеешие есть сильнеешие. Вот они:

М14:

1. Фатехов Тагир	Олимпия Лыткарино	0.27.38
2. Степанов Антон	СК Санкт-Петербург	0.30.32
3. Калужин Павел	Олимпия Лыткарино	0.31.06

Ж14

1. Храброва Виктория	Искатель-Ориента Москва	0.23.13
2. Пигарева Александра	Балтийский Берег Санкт-Петербург	0.23.14
3. Селезнёва Анна	Ориента-Кунцево Москва	0.24.35

М12

1. Шалин Сергей	СДЮШОР № 3 Иваново	0.15.40
2. Амиров Герман	Балтийский Берег Санкт-Петербург	0.15.45
3. Андреев Алексей	Ориента-Весна Климовск	0.16.00

Ж12

1. Красильникова Дарья	Полярная звезда Санкт-Петербург	0.12.49
2. Томашевская Вероника	Полярная Звезда Санкт-Петербург	0.13.19
3. Тамберг Елизавета	Балтийский Берег Санкт-Петербург	0.14.09

Мы поздравляем наших победителей и надеемся, что соревнования на призы ОРИЕНТИР/Юниор станут традиционными и привычными. Где, когда и для кого они состоятся в следующий раз – читай-те следующие выпуски газеты.

Редакция

ONE MAN RELAY 2006

24 сентября при массовом стечении народа состоялось одно из самых значительных событий московского ориентирования этой осени - One Man Relay. Впервые за 9 лет проведения соревнований количество участников достигло 1000 человек. Результаты соревнований так же шли в зачет Чемпионата Москвы и Первенство Москвы, поэтому было много молодых спортсменов. Погода порадовала всех настоящим летним солнечным днем. Бе-

жать, правда, было немного жарко. Победу в элитных группах одержали: Валентин Новиков и Татьяна Яксанова. Среди юношей победу одержал Барышников Андрей, среди девушек - Виноградова Наталья.

На фото: Виноградова Наталья, Беркаль Александра, Костина Анастасия.

o-sport.ru



Пустышка

Вы не задавали себе вопрос: почему спортсмены тренируются по-разному, а результаты показывают одинаковые? Или тренируются по одному плану, а выступают на соревнованиях различно? Почему один съел таблетку — и здоров, другой мучается месяцами, а третьему и таблетки не нужны: само прошло? Каким образом Чумаки и Кашпировский лечили людей по телевизору? Почему в мире существует множество религий, но любой адепт скажет, что его вера самая правильная, и приведет с десяток чудодейственных примеров? И, наконец, что общего во всех этих вопросах, и о чем эта статья?

Может быть, мои размышления покажутся кому-то дилетантскими. Вероятно, кто-то подумает, что лучше бы ты свои теории применял к себе и не отравлял ими юные умы. Но думающие люди, надеюсь, меня поймут.

Живой организм имеет единую нейрогуморальную регуляцию, т. е. нервно-жидкостную. Приведу пример: кошка увидела собаку. Свет раздражает рецепторы сетчатки глаза, затем поток импульсов обрабатывается головным мозгом. Определяется степень опасности предмета, после чего нервный импульс идет к железам внутренней секреции, выделяются гормоны, создавая благоприятные условия для работы мышц. Потоки нервных импульсов идут к мышцам, и... кошка на дереве. Однако кошка не задумывается, как ей надо тренироваться. Также она не думает, какой способ лечения ей выбрать: традиционную медицину, гомеопатию или наклеить матрицу. И уж совсем ей все равно, существует ли на свете кошачий бог, помолившись которому она избежит встреч с кошачьим супостатом.

Человек имеет развитую кору головного мозга. Это позволило

ему занять господствующее положение на Земле, создать общество, культуру, цивилизацию. Даже простейшие инстинкты обставлены у человека целым рядом условий, ограничений. Мысли человека постоянно заняты поиском своего места в обществе. В результате организм человека недополучает тех мыслей, без которых невозможно его настройка. Действительно, если с помощью мысли можно вызвать мгновенную перестройку внутренней среды организма, то почему бы не предположить, что мыслью можно вызывать и более долгосрочные изменения.

Предположим, три спортсмена одного уровня получили одинаковую нагрузку. Первый спортсмен еле выкроил время для тренировки. Его день предельно загружен работой, учебой, семьей. Даже во время тренировки его мысли заняты повседневными заботами. Другому спортсмену также загружен бытом, но у него есть отличный, как он считает, тренер. И спортсмен верит, что тренер приведет его к пьедесталу, но самому вникать в тренировки у него нет ни времени, ни сил. Третий спортсмен имеет возможность спланировать тренировку, настроиться на нее, выполнить работу, прислушаться к своему организму. И самое главное, он верит в себя и в то, что он все делает правильно. Каков будет эффект от нагрузки у троих спортсменов? Думается, что перспектива третьего предпочтительнее.

Два теоретически равноподготовленных спортсмена принимают таблетки для повышения работоспособности. Одному из них дают плацебо (пустышку), и он об этом не знает. Результаты одинаковы. Каков механизм действия плацебо? Ни что иное, как мысль, заставившая организм выйти на новый уровень тренированности.



Возможно, мы даже не подозреваем, насколько огромную роль в нашей жизни играет самовнушение. Осознанное самовнушение называется аутотренингом. Однако овладеть им очень непростая задача. И здесь на помощь человеку приходит его неиссякаемая фантазия. И кто знает, насколько далеко она его уведет? Как общественное существо человек всегда ждет помощи извне, поддержки общества. Даже не догадываясь, какие возможности заключены в его сознании. Хотя и выпускнику инфизкульты после самого поверхностного анализа десятка научно-популярных брошюр становится ясно, что секрет здоровья спрятан внутри человеческой головы. (Привет Курчатову-Дуэзлю!) Или, грубо говоря, спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

К примеру, чем гомеопатия не самовнушение, путем приема плацебо, с элементами психотерапии? Принцип приема микродоз вещества, вызывающего те же симптомы, что и болезнь, весьма туманен. Зато внимание врача при тщательном подборе лекарства, сам прием лекарства, зачастую очень сложный и частый, невольно заставляют человека настроиться на выздоровление. В тоже время традиционная медицина, особенно в случаях длительно тянущихся заболеваний средней и легкой тяжести, зачастую проигрывает гомеопатии. Здесь пациент и вниманием обе-

лен, и обстановка в поликлинике-больнице не способствует. Отнюдь я не призываю к отказу от лекарства в пользу мысли. Ибо слаб человек, и бывают случаи, когда медлить нельзя — нужно к врачу. Но вдруг вы находитесь на Тибете, и до врача месяц пути, и вертолет нехотит. Хочешь — не хочешь, а придется стать тибетским монахом, и лечиться самому.

А на сколько эффективен допинг, или, мягко говоря, прием корректирующих препаратов в спорте, в частности, в ориентировании? Мне известны чемпионы мира, не принимающие дополнительные препараты, кроме комплекса аптечных витаминов, да и то перорально. Однако существуют и первоклассники, которые, вероятно, скоро не будут принимать ничего, кроме специальных препаратов. Кстати, на Олимпийских играх был отмечен случай употребления допинга монгольским лыжником, занявшим последнее место. Наверное, он думал, что это круто!

Теперь, когда вы согласились со мной, что все горе от ума, разрешите дать небольшой совет (бесплатно). Если вы уже пользуетесь готовыми достижениями культуры, медицины или продукцией фитнес индустрии, и они вам помогают, то остановитесь на не слишком обременительных для вашего кармана. Потому как это лишь подпорки для вашего сознания, позволяющие настроить ваш организм. Но, может быть, ваша фантазия создала свой собственный мир, ни на что не похожий? Это здорово! Если же вы задумались, и решили попробовать найти в себе то, что вам не хватает, значит, я не зря мучил клавиатуру. Для этого и писалась эта статья. Ведь ориентирование — это, прежде всего, голова!

Сергей Черных



На Валдайском пьедестале Карина Фершалова (Балтийский Берег, Санкт-Петербург) и Дарья Кузьмина (Ориента-Кунцево, Москва). Группа Ж17.

СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ В ДОЛМАТОВСКОМ

Привет, а вот и мы - самая весёлая и неспонсируемая команда из Ярославской области. Когда к нам пришло положение о Первенстве России мы очень удивились, ведь проводится оно уже в седьмой(!) раз на одном и том же месте - в пос. Долматовский. Представляете, в который раз бегать по одним и тем же картам! Но, надо - значит, надо.

Денег на соревнования нам не дали. Езжайте, говорят, на свои, все равно призов от вас не дожدهмся. А зря не верили - Архипов Саня спринт и классику выиграл, я седьмой в спринте - разве плохо? Если б знали...

До места соревнований нас согласился довезти папа Макса (Масяни). Десять человек на двух машинах с рюкзаками - в тесноте, да не в обиде.

Доехали. Тренируемся. Один раз на судей напоролся - были проблемы! Выбегали на Крутец, думали, там спринт будет, боялись, а там, оказывается, полигон!

Кормёжка была ничего, столовая. По талонам. Только на всех их не хватило, пришлось тырить еду и тайком приносить голодающим сородичам. Дискотека была - тоже нормально.

Начались соревнования. Предстартового волнения нет ни у кого, кроме новичков. Мы здесь уже бегали, надеемся на хорошую скорость. Первый день - спринт. Саня стартует -

00:10:58 его результат. Делит первое место с Лехой Рыженковым. Ну даёт! Я стартую, кое-где ошибаюсь - седьмой. Лучшее достижение на спринте за всю историю моих поездок. Срочно звоню обрадовать родителей. Новички из М12 не подкачали. Макс Лузанов - двадцатый, Масяня - сорок шестой, Андрей - шестидесятый из 98 человек, Аня Александрова - двадцать шестая. Причём они бегают по одной группе, эстафетная команда набирается неплохая.

Следующий вид программы - классика. Отбежали, опять же, неплохо. Саня - снова лидер, я - двадцать пятый, примерно так же и маленькие, в «сороковуху» попали все. Александра Ивановна (наш тренер) похвалила и не погнала на вторую тренировку. Ходили купаться. Вода тепленькая, не то что в Волге, где пляжный сезон только в июне открывается (у нас в Ярославле). Рыбы наловили, нажарили на костре - вкусняк!

Девятого июня - эстафета, наш самый проблемный вид. Хорошо, хоть у мелких команда набралась. А нам человека не хватило. Добавили из Питера пацана, завалил он второй этап. Хотя на первом у Сани Архипова было лучшее время. В результате - только седьмое место. Выиграли, как ни странно, новгородцы, хотя все ставили на ивановцев - а они четвёртые. Наши новенькие стали тринадцатыми из тридцати команд. На первый раз -

вообще здорово! Аня со своими девчонками - восьмая из шестнадцати. Тоже хорошо.

Последний вид программы - выбор. Тут у нас никто в призы не попал, проигрывать на варианте. В последние дни шла борьба нервов. Вообще, переход на соревнования идёт от скорости к технике. Спринт бежать надо на всю, классика - уже медленней, выбор - исключительно техника ориентирования играет важнейшую роль. Как раз в последний день лидеры не выдержали напряжения и сдали позиции, а «второй эшелон» подтянулся повыше к первым строчкам протокола. Надо учиться выдерживать все нагрузки на соревнованиях, ведь они проводятся не каждый день.

На этом я, наверное, закончу свою статью и пожелаю вам успехов на лесных трассах. Пока!

Андрей Сандлер



О ЛОЖКЕ ДЁГТЯ...

В состав нашей команды входят дети и подростки из школ Западного округа г.Москвы. В последнее время в разных школах наблюдается несоответствие во времени проведения школьных каникул. В связи с этим команда сталкивается с определенными трудностями в организации выездных тренировочных сборов и поездок в дни весенних и осенних школьных каникул.

Поэтому, когда мы узнали, что 5 и 6 ноября 2006г. во Владимире будет проходить фестиваль спортивного ориентирования «Владими́ро-Суздальская Русь», а 4 ноября там же пройдет Чемпионат и первенство России по спортивному ориентированию в ночных условиях, мы очень заинтересовались. Очень воодушевились, когда узнали, что один день соревнований будет проходить в полутора километрах от Боголюбова недалеко от церкви Покрова на Нерли. Часто церковь Покрова, возведенную в 1165 году при князе Андрее Боголюбском, называют самым красивым русским храмом. Церковь стоит в низине, на заливаемом лугу, на рукотворном холме. Стены церкви имеют слегка заметный наклон внутрь, чем и достигается иллюзия большей высоты храма. Неспроста этот храм внесен в список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Связавшись с организаторами соревнований в сентябре по поводу размещения и про-

живания во Владимире в дни соревнований, мы поняли, что придется поволноваться, так как мест для проживания уже не было, но организаторы нас уверили, что нам в любом случае окажут содействие в размещении. Главный судья соревнований г-н Владимир Горин направил нас к Эдуарду Олейниченкову, который занимался размещением и организацией питания участников соревнований. Нас направил для проживания в школу интернат № 27, который находился неподалеку от центра организации соревнований. Для проживания нашей команды, которая состоит из 15 человек, была предоставлена большая комната, в которой находилось около 20 детских железных кроватей с провисшими пружинами, два сломанных шкафа, несколько тумбочек и столик. В помещении не было ни одной электрической розетки. Вскоре мы обнаружили, что нет и теплой воды. Исправный водонагреватель стоял лишь в одном помещении на 2 этаже, где находилась некое сооружение, предназначенное видимо для мытья ног. Вот в этой-то «ногемойке» и мылись два дня соревнований несколько спортивных команд, которых разместили в школе интернате. Так как водонагревательный прибор не справлялся с такой нагрузкой, многим приходилось мыться холодной водой. В ответ на наше обращение к служащим школы интерната о содействии,

нам сказали что «наши койко-места» стоят 10 рублей и за эти деньги нам вообще не положено ни горячей воды ни электричества. Такой ответ нас немного удивил, потому, как нами была уплачена сумма в размере 100 рублей с человека за день проживания.

Следующим этапом нашего недоумения стало посещение столовой. Качество и микроскопические размеры порций не соответствовали никаким нормам, не говоря уже о людях, ведущих активный образ жизни. А ведь на такие же деньги мы отлично питались на сборах в других городах, причем пища была сбалансированной, полезной и вкусной. Когда мы спросили у работников столовой, можно ли пробежать 5-7 километров после этой микроскопической порции пшенной каши и бутерброда с маслом и маленьким треугольничком сыра, работники столовой нас отправили к тому же Эдуарду Олейниченкову, который по их словам и решал все вопросы, касающиеся меню этого заведения в дни соревнований.

Очень жаль, но Эдуард Олейниченков наши претензии принять отказался, заявив нам напоследок «Если вас не устраивает - не приезжайте к нам больше». Очень обидно, что это сказал человек, который, скорее всего, знаком со всеми трудностями кочевой жизни ориентировщика.

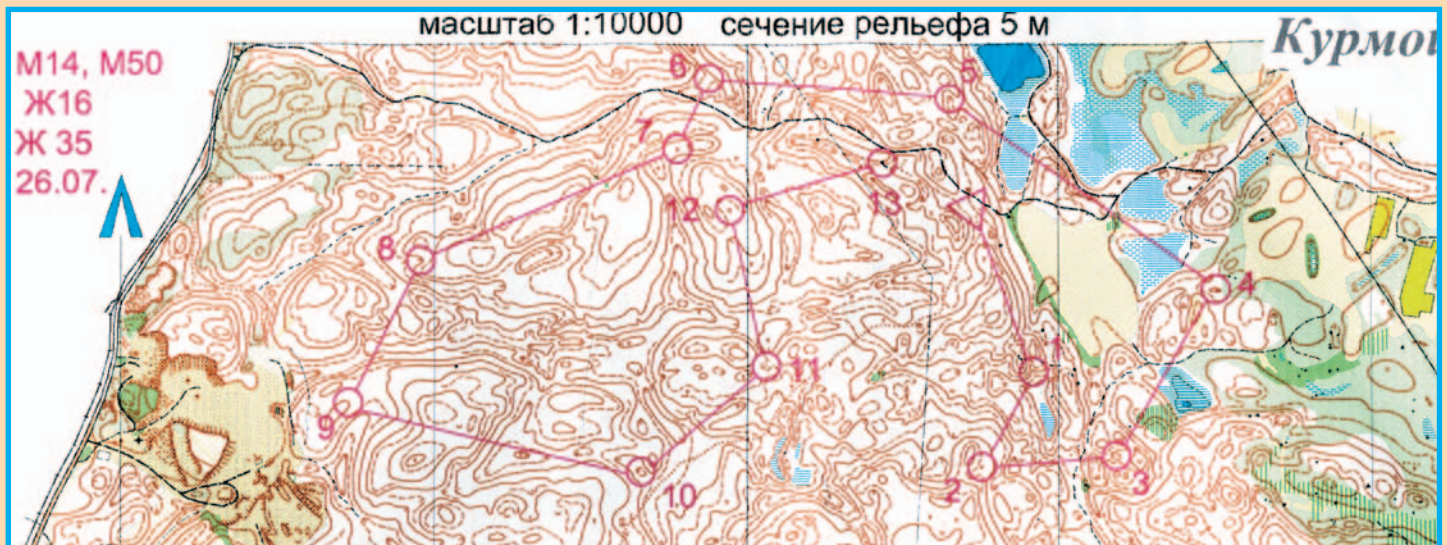
Если не считать этих неприятных моментов, то соревнования были очень хорошо организованы. И хотя мы не получили стакана теплой воды на финише, зато посмотрели концерт с участием Владимирской самодеятельности и награждение проходило в теплом и довольно симпатичном помещении.

Для нашей команды самый большой плюс этих соревнований это время и сроки их проведения. И, конечно же, место - прекрасная Владимиро-Суздальская земля.

Ирина Лукина



НЕОБЫЧНАЯ КАРЕЛИЯ



Мы привыкли считать, что Карелия это камни, скалы, озёра и болота, как в Финляндии, Выборге или Кузнечном. Но вот – петрозаводский клуб «Ориентир» пригласил нас на «домашнюю» многодневку у деревни Курмойла на Сямозере – и мы увидели, что камней там почти и нет, а есть сосны, песок и рельеф. Но рельеф выдающийся – посмотрите, что на 10 000-й карте сечение рельефа не 2,5, а полных 5 метров, и представьте себе та-

кие холмы и лощины! Многодневка предварялась небольшим тренировочным лагерем с соревнованиями по выбору, по ОФП, подбором рогейна, тренировочными дистанциями. И завершалась тремя соревновательными днями личной борьбы на очень интересных дистанциях. Так что, к следующему лету будет о чём подумать, планируя поездки.

Д. Никифоров



ПО СЛЕДАМ НАПЕЧАТАННОГО



16 – 17 сентября под Калугой (известное многим Корекозеево) состоялась III соревнования «Приз К. Э. Циолковского». С ними же было совмещено Первенство Калужской области среди школьников. То-есть кроме собственно ориентировщиков были и полные новички в ориентировании.

Перед стартом первого дня я передал главному судье Николаю Заварницину пачку июньского номера ОРИЕНТИР/Юниор с заглавной статьёй Михаила Савченко о том, что делать, чтобы не потеряться в незнакомом лесу. А после финиша, когда истекло контрольное время, трое калужских школьников из леса не вышли. Заблудились, потерялись...

Вот и удалось посмотреть, как действует в такой ситуации грамотная судейская бригада. Сначала, с 18.00 до темноты – поиск по лесу силами судей и старших участников. Безрезультатно. (лес, надо сказать, опасных мест не имеет и достаточно чётко ограничен рекой, шоссе, деревней). Одновременно – опрос местных жителей двух ближайших деревень, участкового милиционера. Он, вроде бы их видел – все троих вместе – и отправил обратно в лес в направлении лагеря соревнований. Когда совсем стемнело была проинформирована о происшествии калужская милиция и МЧС. Расспрошены родители – дети домой не вернулись. Ночью МЧС и милиция выставили автомобили на окружающих район дорогах, регулярно подавая сигналы мощными сиренами. Взвод бойцов

МЧС разбился на пятёрки и ушёл «по-квадратно» в более отдалённые участки леса. Поиск не прекращался и в темноте, так как температура к утру упала до минусовой. С лагерной поляны МЧС-овцам регулярно подавались красные ракеты – поиск надо продолжать. Когда рассвело стало ясно, что в лесу детей нет. А в 9.00 над поляной взвились три зелёные ракеты – горючие участники были выловлены на шоссе в 8 километрах от лагеря. Поспали до рассвета и вышли на дорогу. И хотя сами потерявшиеся уверяли, что ночевали в лесу под ёлкой, так как не могли идти в кромешной тьме, но по их виду у всех сложилось впечатление, что они просто вскрыли чью-то пустую дачу и провели тёмное время суток там – не были они ни замёрзшими ни перепачканными песком и хвоей.

Но как бы там ни было – всем был преподан урок, как не впадая в панику, по разумно выстроенному плану, надо искать заблудившихся и искать до победного.

Д. Никифоров



Федерация спортивного ориентирования России
Среднерусский центр спортивного ориентирования
Федерация спортивного ориентирования Новгородской области

д. Бор II



Победительницей Первенства России среди ДЮСШ в Валдае в дисциплине «кросс» 26 августа 2006 года в группе Ж17 (и Ж18 тоже) на дистанции 4.550 м, 16 КП с результатом 0.38.30 стала Дарья Кузьмина из Ориента-Кунцево (Москва).



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ
ЮНИТЕКС