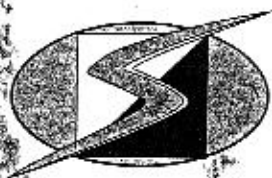


ГАЗЕТА ВОРОНЕЖСКИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ АКТИВНОГО ОТДЫХА



Азимут удачи

№ 1 декабрь 2002.



«Стоим на грани бытия,
И сумрак пынешнего дня
Сменяет новая заря...»

Вот и подошел к своему завершению 2002 год. А каким он был для воронежского «Синтеза», да и для всех воронежских ориентировщиков вообще? Кто-то скажет – удачным, кто-то – не очень; иной останется равнодушным (очень жаль, если такие найдутся). Каждый имеет право остаться при своем мнении. Одно бесспорно: каким бы тяжелым и трудным ни был этот год, он все равно стал для всех нас победным.

Победа эта стоила больших трудов и усилий, что сделало ее еще более ценной и значимой. Мы доказали всем, что являемся дружной и сильной командой, способной бороться до конца, несмотря ни на какие невзгоды и неудачи. Осталось только понять это самим...

За прошедший год мы многому научились, но остается еще немало того, что только предстоит познать. Никогда нельзя останавливаться на достигнутом.

Очень хотелось бы верить, что наступающий год будет лучше предыдущего во всех отношениях. Главное – никогда не забывать, что всех нас объединяет в этой жизни, ради чего мы живем, к чему стремимся. А стремиться каждый человек должен к совершенству, к духовному и физическому. Только тогда его жизнь может стать полноценной.

Грядущий год будет, наверное, нелегким. Но это не страшно! Нужно помнить, что все мы делаем одно общее дело, и прикладывать к этому максимум усилий. Нельзя ждать, когда на голову упадет «манна небесная». Необходимо действовать, искать выход из сложившейся ситуации, находить новые, конструктивные пути решения проблем. И делать это надо честно, бескорыстно, всем миром.

Каждый должен внести свою посильную лепту в реализацию нашего общего дела. И тогда все у нас получится! Все будет хорошо!

Воронежские ориентировщики за границей

Все мы знаем, что подошедший к концу 2002 год начался для воронежских ориентировщиков с очень радостного события, связанного с блестящим выступлением Ильи Грибанова на Зимнем Чемпионате Европы среди юношей в Чехии. Особенно это было приятно потому, что в последние годы Воронежскую область на европейской и мировой арене представлял лишь Александр Щербаков.

Илья Грибанов и летом доказал всем, что является одним из сильнейших ориентировщиков – юношей в России, защищая честь нашей страны на европейском первенстве в Польше.



В этом году в состав сборной команды России вошли еще два представителя нашего города. Студент 2 курса ВГИФК, воспитанник ДК ДЮСШ «Локомотив» Александр Харченко (тренеры В. Рудницких, А. Зязин) и воспитанница ДЮСШ № 21 Екатерина Родионова (тренер Г. Астахова) представляли нашу страну на Кубке Европы среди юниоров, проходившем 11-13 октября в Бельгии.

Несмотря на то, что эти спортсмены не показали таких выдающихся результатов, как Илья зимой, они все же внесли значительный вклад в победу российской сборной. В итоге наши ребята

стали победителями Кубка Европы среди юниоров в командном зачете. Хочется верить, что и в следующем году эти спортсмены сохранят свои места в сборной. Надеемся также, что количество воронежских ориентировщиков в сборной России будет увеличиваться с каждым годом. Ведь у нас немало талантливых и способных ребят.

Александр Харченко

Марафон – дело важное, ребята!

9 ноября в городе Сочи прошел Чемпионат Краснодарского края по спортивному ориентированию на сверхдлинных дистанциях. В соревнованиях приняли участие и воронежские спортсмены: Александр Харченко, Андрей Столповский, Екатерина Родионова, Надежда Авдеева, Валерия Калининцева, Татьяна Суворова.



В первую очередь хотелось бы отметить успешное выступление Александра Харченко. Дистанцию 17,5 км он преодолел за 2 часа 32 мин., что позволило ему стать первым в своей возрастной группе (М-18) и третьим в общем зачете.

У женщин на 12-тикилометровой дистанции сильнейшей в группе Ж-18 стала Екатерина Родионова, показавшая хороший результат. Надежда Авдеева, проиграв Екатерине 2 минуты, заняла третье место в группе Ж-16. Обе спортсменки оказались на высоте и в общем зачете, заняв соответственно 6 и 8

места.

Воронежские спортсмены впервые приняли участие в подобных соревнованиях, но уверены, что и в следующем году непременно поедут в солнечный город Сочи на осенний марафон.

Надежда Авдеева

Сбори́нада – 77

Автор – Александр Смольянинов, КМС по спортивному ориентированию (директор Дворца пионеров, Коротояк, Россошанский район)

БАЛЛАДА

Краткий этимологический словарь.

1. Календы – каникулы (миф.)
2. Путевый (-ая, -ое, -ые) – человек с путевкой (совр.)
3. Альтернатива (иностр.) – то, чего мы не нашли
4. Блат (жарг.) – хорошее отношение
5. Аминь (лат.) – искаженное «а мне?!»
6. Царский – чит.: тренерский
7. Пуп (вульг.) – часть тела
8. Вегетарианец (иностр.) – макаронник
9. Игнорировать (иностр.) – воротить нос
10. Баталья (игра) – на *N* человек имеется (*N-1*) кружка. Суть игры: по сигналу «Чай готов» самые жадные хватают кружки.
Оставшийся моет посуду.

Действующие лица:

Вали – Валентина Труфанова (Шерстнева)
Валентина Шерстнева
Таня – Татьяна Бухтоярова
Рая – Раиса Пахомова
Галина – Галина Калинина (Акинина)
Нина – Нина Молоткова
Тигр – Валентина Кутузова (Догадина)
Заяц – Зоя Локтионова
Сережа – Сергей Ковалев
Игорь – Игорь Камнев
Петька – Петр Евлаков
Грибанов – Александр Грибанов
Комендант – Сергей Володин
Оля – Ольга Шумлина
Ольга – Ольга Федорова
Людмила – Людмила Васюкова (Ильина)
Молотковы – Дмитрий и Леонид Молотковы
Сашка – Александр Смольянинов

Действие происходит в феврале 1977 года на т/б «Орбита» и в пансионате им. Дзержинского.

ПРОЛОГ

Я вспоминаю это, как роман,
Как детектив, как драму, как легенду.
Была в разгаре русская зима,
В разгаре были зимние календы.
Хочу о них поведать, не спеша,
Великим и могучим русским словом.
Итак, к пятнадцати путевым корешам
Прибавилось тринадцать непутевых.

Часть I
БЫТ

Проблема первая: где спать?
Вопрос второй: что есть?
Где раздобыть еще кровать,
Где за столом присесть?

И от тренера поблажки не жди:
И в трескучие морозы и в дожди,
Полон сил ты или валяешься с копыт,
Будь ты голоден, как сто волков, иль сыт,
Все равно тебя поднимет, чуть рассвет.
И не взвидишь на зарядке белый свет.
Чтоб не мучаться напрасно по утрам,
Мы решили – все, что есть, напополам.

Делили мы, чтоб все остались живы,

И пищу скудную, и узкую кровать.
Мы не нашли иной альтернативы
Тому, чего врагу не пожелать.
Последний жир расходовало тело,
Все чаще каждый вспоминал про мать.
На третьи сутки можно было смело троим ложиться на кровать.

Спасенье наше – чашка чая!
Индийский чай полезен всем!
Трудились Вали, Таня, Рая,
Галина, Нина, Тигр и Заяц,
Зубами колбасу взрезая,
Горстями уплетая джем.

Только Сережа не чах:
Жил на домашних харчах.
И Игорь тоже не терялся –
Все возле хаты отирался.
Не тратил Петька время даром –
Бродил по девичьим амбарам.
И содержимое карманов
Ночами уплетал Грибанов.
Сережка много не болтал
И лапу с голоду сосал.
А коменданта девчонки
Видели с банкой сгущенки.

А группа боевых биологинь

Гонялась по лесу за лосем ошалелым.
Загнали насмерть. Молвили: «Аминь!»
И вгрызлись в остывающее тело.
Слетелось видимо-невидимо ворон,
Надеясь на свою воронью долю,
Но кости утащили Нина с Олей
И бросили в питательный бульон.

Девчата заимели блат
У глупого соседа
И дух подняли у ребят
За счет сего обеда.

Легально жили остальные
И улетали отбивные.

Часть II СПОРТ

С трудом, но все же мы выжили.
Но как тренировки нас выжали!
Нам лыжи не были в обузу –
Мы не такие знали грузы.
Лыжи обузою Ольге стали,
Стали Галине лыжи в обузу.
Тяжко вздыхая, они надевали
Эти железодревесные узы.
Раз, заблестевши глазами свирепо,
Словно прощаясь с любимым навеки,
Галка из лыж своих сделала щепы,
Ольга их кокнула в мелкие щепки.
И визг метался по ущелью,
Когда на бешеном скаку
Людмила с кручи вниз летела,
Рискуя вывернуть башку.

Мы изменили местность здорово:
Придется карты делать снова
Из-за системы просек Федоровой,
Из-за вершины Молотковых.

Часть II, V В ССЫЛКУ

Где-то рядом –
Достанешь взглядом –
Богом забыта,
Дремала «Орбита»,
По царскому указу
Под грохот сковород
Атаковал турбазу
Отчаянный народ.

Турбаза - словно пуп земли.
Мы в небо пальцем ткнуть могли.
И были слезы и капризы,
Когда на пуп взбирались снизу.
Но все ж устроились неплохо,
И прекратились скоро вздохи.

Часть III КУЛЬТУРА

Мы были вегетарианцы
И игнорировали танцы.
Любили сочинить кушет,
Любили посмотреть балет.

Два Сашки, Игорь, Галка, комендант
Раскрыли перед нами свой талант.
Движеньем танца, легким и изящным,
Они несли искусство в души наши.
И массы плакали в финале,
Когда герои погибали.

В забытом богом Чертовицке
Сверкали, словно иппаги, спицы,
Успехом пользовались Вали,
Так что вязать не успевали.
Мы их работой дорожили,
Заботой нежной окружили,
До поздней ночи не давали
В постели растянуться Валиам.
Всегда нас радовал Кадет.
Он приходил к нам, словно свет
Во мраке зимней ночи,
В штаны с лампасами одет,
Как забияка – кочет.
И мы, стаканами стуча,
Кадетской марки пили чай;
И еще долго вспоминали мы
Про эти чайные баталии.

Часть IV ФИНАЛЬНАЯ

Рыдали девушки навзрыд,
Из берегов Воронеж вышел, -
Так не хотелось уходить
Из-под родной Орбитской крыши.
Горы, взятые жилами,
Слезами обильно высланные,
Стали нам столь же милыми,
Как ранее – ненавистными.
Ну что же, прощай «Орбита»!
Лучше – до новой встречи!
Рюкзак до отказа набитый,
Плотно насел нам на плечи.
Ребята! Не надо печалиться,
Песня еще не спета!

Зимние сборы кончаются, -
Скоро начнется лето.
Снова мы будем вместе,
Снова наполнит лес
Звонкая наша песня
До голубых небес!
Не подводите итога
Пройденному пути:
Сколько новых дорог нам
Еще предстоит пройти!

ЭПИЛОГ

Мерно качает автобус,
Тяжесть спадает с плеч.
Крутится, вертится глобус -
Символом новых встреч.

Возрождение студенческого спортивного ориентирования

26 июня 2002 года сборная команда ВГИФК по спортивному ориентированию выехала на Чемпионат России среди студентов в республику Марий Эл. Соревнования проводились в самом живописном месте этого края – у озера Яльчик, которое сейчас является частью национального парка.

Многим известен тот факт, что воронежское студенческое ориентирование имеет достойные традиции. Еще в 70-е и 80-е годы студенты нашего города становились, и неоднократно, победителями Чемпионата РС ДСО «Буревестник», а однажды и ЦС ДСО «Буревестник». И теперь, после длительного перерыва в участии на студенческом спортивном форуме, ориентировщикам нашего института пришла пора восстановить былой престиж.



На Чемпионат России-2002 среди студентов приехали 32 команды из различных ВУЗов нашей страны. Состав участников оказался довольно сильный. Команду ВГИФКа представляли: мастера спорта – Андрей Сигаев и Дмитрий Литвинов, кандидаты в мастера спорта – Николай Рукавицын, Александр Харченко, Евгений Алешников, Мария Некрасова и Маргарита Георгиева.

Основными соперниками наших ребят были команды Московского Государственного Социального Университета (МГСУ-1 и МГСУ-2), Красноярского Государственного Университета (КГУ), Пермского Педагогического Университета (ПГУ) и др.

Программу Универсиады открывали соревнования на средней дистанции. В этом виде нашим студентам участвовать приходилось редко, что сразу сказалось на личных результатах. Ребята не смогли достичь на дистанции нужных скоростей и в итоге оказались за чертой призеров.



Программу Универсиады открывали соревнования на средней дистанции. В этом виде нашим студентам участвовать приходилось редко, что сразу сказалось на личных результатах. Ребята не смогли достичь на дистанции нужных скоростей и в итоге оказались за чертой призеров.

Второй день был, пожалуй, самым интересным и напряженным. Ведь это был день эстафеты, где командный дух, стремление к победе проявляется наиболее полно! Особенно зрелищным в эстафетном ориентировании является старт первого этапа. Он проводился на берегу очень живописного озера Глухое. Район оз. Глухое богат карстовыми образованиями в виде ям и воронок различной глубины.

По итогам предыдущего дня была сформирована основная наша команда, в которую вошли: Дмитрий Литвинов, Андрей Сигаев и Александр Харченко. С ними были

связаны большие надежды. И, как оказалось, не зря. После первого этапа ребята шли пятыми с наибольшим отставанием. Андрей Сигаев вывел команду на третье место. Харченко удалось выдержать натиск более опытных соперников и сохранить призовую позицию. В итоге 1-е место заняла команда МГСУ-1, 2-е – КГУ, 3-е – ВГИФК.

Две другие наши команды (женская и вторая мужская) были доукомплектованы по жребьевке и оказались не столь удачливыми. У ребят бежавший на третьем этапе ориентировщик из Казани не смог закончить дистанцию.

У девочек подвела бежавшая на первом этапе МС из Сыктывкара, что сказалось и на дальнейшем результате. Мария Некрасова не смогла справиться с предстартовыми эмоциями. И хотя

на третьем этапе Маргарита Георгиева среди участниц показала «бронзовый» результат, это помогло занять команде только 7-е место.

Таким образом, перед последним днем соревнований, ВГИФК занимал 4-5 место. Все зависело от результатов на классической дистанции. Все были настроены очень решительно и боролись до конца. В итоге Андрей Ситасв занял 2-е место. Остальные ребята также показали высокие результаты: Рукавицын – 6 место, Харченко – 10-е, Алешников – 12-е, Некрасова – 8-е, Георгиева – 15-е.

В результате команда ВГИФК заняла III место, пропустив вперед две сильнейшие команды: МГСУ-1 и КГУ.

В целом выступление команды можно назвать успешным, хотя потенциалы некоторых ребят не были реализованы полностью. По итогам соревнований были сделаны определенные выводы и усилен состав команды. В этом году в институт был зачислен Новиков Леонид – МС, призер Чемпионата России среди сильнейших, член взрослой сборной России.

К тому же ВГИФК 13 октября этого года выиграл Кубок ВУЗов, следовательно имеет сейчас сильнейшую команду ориентировщиков. Поэтому кому, как ни ему, отстаивать честь воронежского студенческого ориентирования в следующем сезоне.

А. Зязин, П. Мирная

Это интересно

Женщина – феномен

Спортивная деятельность, а особенно соревновательные нагрузки в отдельных видах спорта, предъявляют чрезвычайно высокие требования ко всем функциональным возможностям человеческого организма.

О том, как можно оценить необычные возможности женского организма, свидетельствуют проведенные исследования их экстремальной соревновательной деятельности.

Был проведен анализ соревновательной деятельности женщины, которая в 41 год, не занимаясь до этого спортом, стала соревноваться в легкоатлетическом беге на сверхдлинные дистанции.

Первый раз она без подготовки пробежала марафонскую дистанцию 15 ноября 1997 года. С этого времени и до 14 ноября 1998 года, т. е. за один год она участвовала в 52 соревнованиях по марафонскому бегу, а за 1 год 11 месяцев и 9 дней пробежала целых 100 марафонов! Эти результаты отмечены в книге рекордов Гиннесса.

С 15 ноября 1997 года по 31 декабря 2000 года она преодолела 102 марафонские и 31 сверхдлинную дистанции. За этот период она пробежала в соревновательном режиме 7488 км.

Только в 2000 году в ее активе 15 марафонских дистанций и 9 пробегов на сверхдлинные дистанции, в том числе:

- 17-19 марта: Чемпионат мира в закрытом помещении, 48-часовой бег, 3 место, 235 км
- 27-29 мая: забег Бирмингем – Лондон; 404,576 км
- 29 июня – 2 июля: Чемпионат Европы в 72-часовом беге, Нидерланды, 453,63 км, 3 место
- 21-22 октября: 48-часовой бег, Техас(США), 304 км
- Чемпионат Европы в 24-часовом беге.

Приведенные данные свидетельствуют не только о чрезвычайных функциональных возможностях этого необычного женского организма, но прежде всего и об огромных адаптационных способностях к сверхпродолжительным соревновательным нагрузкам.

Журнал «Теория и практика физической культуры»

№ 11, 2001 год

АЗИМУТ УДАЧИ
Газета воронежских
ориентировщиков и любителей
активного отдыха
№ 1 2002 г.

Учредитель
ООО СК «Синтез»
Главный редактор
Маргарита Георгиева
Оформитель
Александр Тураев

Адрес:
Г. Воронеж,
Ул. В. Певского, 24
При пересылке материалов
ссылка на первоисточник
обязательна

Тираж 200 экз.
Цена договорная
Подписано в печать
25.12.02 в 23.00

2003 год – какой он будет?

2003 год, в соответствии с восточной традицией, будет называться годом Черной Козы или годом Барана, как его называют в Китае:

Год Козы начнется 1 февраля 2003 года в 13.49 по московскому времени. Главными цветами года будет черный, рыжий и синий. Можно ожидать, что наступающий год принесет много положительных перемен.

2003 год будет находиться под управлением Солнца. Солнце – это власть, сфера управления, реформы и преподавание, создание духовных и материальных ценностей. Это жизненная сила, регенерирующая энергию роста, духовные силы, скрытые резервы. Год Солнца выдвигает на первый план личность, проявление творческой индивидуальности во всех сферах человеческой деятельности.

Начало года обещает быть вполне удачным. Положение планет будет способствовать росту карьеры большинства людей, претворению в жизнь новых планов и проектов.

С 18 февраля по 17 марта Земля будет проходить зону неблагоприятных космических вибраций, что может привести к росту криминальности, аварийных ситуаций, повышенной конфликтности. После 18 марта ситуация начнет улучшаться, и до 29 апреля будет динамичный период, способствующий росту творческой активности. С 29 апреля по 27 мая возможны экономические потрясения, повышение уровня преступности, экологические и техногенные катастрофы. Июнь можно охарактеризовать как гармоничный период. Многие сумеют решить все сложившиеся проблемы, улучшить материальное и финансовое положение, в обществе спадет напряженность, постепенно восстановятся разрушенные связи. Конец лета и начало осени обещает быть спокойным, за исключением периода с 20 августа по 9 сентября. Здесь возможные финансовые скандалы, неудачи в делах большого количества людей.

Наиболее благоприятным должен быть четвертый квартал. В этот период возможны рост экономики, укрепление деловых и личных отношений, восстановление прерванных связей. Но возможно с 16 по 26 ноября и с 22 по 28 декабря снижение жизненного тонуса у большинства людей, возможны повышенная конфликтность и раздражительность, не исключены вспышки агрессии, увеличится вероятность аварий и катастроф.

Но, несмотря ни на что, 2003 год должен закончиться удачно, и многие будут встречать новый, 2004 год в прекрасном, веселом настроении!

С Новым

Годом!



*Новый Год – это радость повсюду,
это ёлка и снег за окном.
Новый Год – ожидание чуда,
это сказка, что входит в наш дом.
Пусть исполнятся все пожеланья,
Когда вспыхнут на ёлке огни,
Пусть началом счастливого года
Станут эти чудесные дни!*