

АЗИМУТ ДАЧИ

№11
февраль
2010

газета воронжских ориентировщиков

Чемпионат Финляндии

Интервью с Андреем
Храмовым

Италия – Первенство Мира
среди юниоров

Ночной Кубок
в Воронеже

**В ЭТОМ НОМЕРЕ:****1. Календарь соревнований (лето-2010)****2. Интервью с Чемпионом мира Андреем Храмовым****3. Италия – Первенство Мира среди юниоров****4. Максим Сычев - о Чемпионате Финляндии****5. Наши в Турции: «5 дней в Стамбуле -2009»****6. Александр Харченко – о Первом Ночном Кубке в Воронеже****7. История Олимпийских Игр (продолжение)****8. Из жизни ориентировщиков****9. Они не такие как мы. Таиланд – путевые заметки и кое-какие советы****10. Кроссворд для ориентировщиков от Маргариты Молотковой****11. Полезная страничка**

| | | | |
|--|--|--|--|
| АЗИМУТ УДАЧИ Периодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха | Главный редактор Молоткова Нина Петровна т. 75-43-58 8-910-245-71-35 | Исполнительные редакторы Маргарита Георгиева Александр Тураев | Тираж ограничен Цена договорная Подписано в печать февраль 2010г. |
|--|--|--|--|



КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ – 2010

(Воронеж, весна - лето)

| Дата проведения | Название мероприятия | Возрастные группы | Программа | Место проведения, ответств. |
|-----------------|---|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 04.04 | Кубок Парков 1 этап | МЖ-12,14,16,18,20,Э,В | Спринт | Свирь М.А. |
| 10-11.04 | Кубок ЦФО «Кубок Дона»-2010 | МЖ-12,14,16,18,20,Э,40,50 | | Воронежская обл., Павловск |
| 17.04 | Кросс ориентировщиков | | | Крамарев СП. |
| 18.04 | Открытое Первенство СДЮШОР 21 | МЖ-12,14,16,18,20,Э,В | | Молоткова Н.П. Север Олимпика |
| 25.04 | Открытое Первенство ВГЛТА | | | Ларина Буревестник |
| 16.05 | Российский Азимут | | | Олимпик |
| 15-17.05 | Первенство Вузов | | | Курченков А.А. |
| 22.05 | Кубок Парков 2 этап | | Спринт | Свирь М.А. |
| 23.05 | Памяти друзей | | | Курченков А.А. |
| 28-30.05 | Атлет 2010 | | | Харченко, Малыгин |
| 01-6.06 | УТС Воронежская обл. | | | по назнач. |
| 05-06.06 | Чемпионат Воронежской обл. | МЖ-Э | Спринт (в зачет Кубка Парков Кросс | |
| 12-13.06 | Семейные эстафеты | | | Суворов И.Н. |
| 20.06 | | | | по назнач. |
| 27.06 | | | | по назнач. |
| 4.07 | Кубок Парков 3 этап | | Спринт | Свирь М.А. |
| 18.07 | Эстафета одного участника | МЖ-12,14,16,18,Э,В | | Авдеев А.А. Платовской |
| 02-06.09 | Всероссийская универсиада Лично-командные соревнования | МЖ-Э | Спринт Классика Эстафета 3эт. | Воронеж |
| 11.09 | Кубок Парков 4 этап | | Спринт | Свирь М.А. |
| 12.09 | Чемпионат ВГТА | | | Курченков А.А. |
| | Первенство Ворон. обл. (в зачет Кубка Парков 5 эт.) | | Спринт | Свирь М.А. |
| 19.09 | Первенство Ворон. обл. | МЖ-12,14,16,18,20 | Кросс | по назнач. |
| 26.09 | Открытое Первенство ВГИФК | | | Зязин А.К. Подгорное |
| 02-03.10 | Лысенко-2010 | МЖ-12,14,16,18,20,Э,В | | Грибанов А.И. Рамонь т/б Берёзка |
| 9-10.10 | Кубок Парков VRN 2 орп | | Спринт | Свирь М.А. |
| 16-17.10 | Чемпионат Воронежской обл. (велo) Кубок Воронежской обл. бегом | МЖ-Э | Велокросс Классика | Свирь А.В. |
| 23-24.10 | Первенство Ворон. обл.(велo) Открытое Первенство СДЮШОР 18 | | Велокросс Классика | Свирь А.В. |
| 30.10 | Кубок Воронежской обл. (велo) | | Велокросс | |
| 31.10 | Открытое Первенство СК «Олимп» | МЖ-12,14,16,18,20,Э,В | | Молоткова Н.П. Олимпик |

Андрей Храмов: "Моя главная цель достигнута, но еще есть к чему стремиться"

(Интервью с Андреем Храмовым; по материалам СМИ)



- Андрей, прежде всего, позвольте вас поздравить с блестящим выступлением на Чемпионате мира и, конечно же, на Всемирных играх. И первый вопрос – о них. Как журналист и как болельщик, я совершенно не могу понять того молчания, которым обошли центральные СМИ Всемирные игры в Тайване. Как вы думаете, чем оно объясняется?

- Я привык к дискриминации со стороны СМИ, для меня ничего удивительного в этом нет. Все потому, что спортивное ориентирование – не олимпийский вид спорта. О нем всегда умалчивали, не до конца понимая сущность нашего вида. Даже если иногда и показывали по телевидению, то не ориентирование, а какой-то туризм... Хотя на самом деле это в хорошем смысле слова профессиональный и развитый вид спорта, от которого многие другие виды, даже легкая атлетика, на порядок отстают в техническом обеспечении. У нас уже давно используется электронная отметка, камеры, большие экраны, даже GPRS цепляется на спину. Тот, кому интересно следить за ходом соревнования, может постоянно контролировать движение. Многие этого не понимают, думая, что спортивное ориентирование не интересный, не привлекательный вид.

- Но молчание было не только в отношении победы ориентировщиков, но и выступлений других спортсменов, всей нашей сборной.

- В нашей стране так повелось, что главная задача – поддержка олимпийских видов. Все, что не связано с Олимпиадой – второй план, а то и третий. Включаешь канал «Спорт» - а там один футбол, и даже не наши клубы. Конечно, это привлекает зрителей, но я думаю, что не только мне, но и другим интересно было бы увидеть на экране и разнообразные виды спорта. Но сейчас хотя бы начали показывать легкую атлетику – например, Чемпионат России транслировали. Это уже большой плюс. Надеюсь, что мы доживем до тех времен, когда начнут показывать разнообразные виды спорта. А вот тишина с Всемирными играми связана, я думаю с тем, что никто из руководителей не интересовался ими, а если не интересно верхушке, я думаю, что неинтересно и СМИ. Мне так кажется. Хотя знали, что такое событие происходит, следили за результатами, звонили, интересовались, я давал интервью... Но не всех зацепило. А ведь на Всемирных играх все было по-настоящему, почестному, медали завоевывались с не меньшим усилием, чем на Олимпийских играх, я в этом уверен. Россию представляла большая делегация, даже был русский дом.

- Вы долгое время выступали за Краснодарский край. Как вы оказались в Великом Новгороде, в Центре спортивной подготовки Новгородской области?

- Всегда говорят: сначала покажи результат, а потом

мы тебя поддержим. Я много лет показывал довольно хорошие результаты, но поддержка со стороны Краснодарского края была на уровне того, что они оплачивали Чемпионат России и Чемпионат мира, если необходимо, и один-два сбора максимум. Никаких средств на существование, зарплаты. Я входил в десятку лучших спортсменов Краснодарского края, причем был единственным представителем неолимпийского вида, но при этом поощряли и поддерживали меня не на том уровне, как хотелось бы. Однажды я поблагодарил одну чиновницу, за то мне пошли на встречу и оплатили поездку на Чемпионат мира, на что эта дама мне ответила: «А кто тебя научил говорить спасибо?» Конечно, у нас там очень много спортсменов олимпийского разряда, приближаются Олимпийские игры в Сочи... Кстати, в Краснодарском крае тоже есть ЦСП. Вопрос о моем зачислении обсуждался полгода. Хотя были в руководстве Центра и те, кто меня поддерживал, но в итоге глава департамента края отказала. А насчет Центра спортивной подготовки Новгородской области у меня, может быть, сначала и были маленькие сомнения, что не до конца все реализуется, но теперь сезон прошел, и я реально вижу, что идет поддержка, никаких проблем со сборами, поездками, УТС, спортивной экипировкой, все в полном объеме, все очень хорошо. Такой серьезный подход к спорту высоких достижений позволяет четко планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, что очень важно для достижения высоких результатов. Стипендия Центра была существенной поддержкой для меня, а сегодня мне вручили сертификат на получение олимпийской спортивной стипендии. С такой помощью руки не опускаются, хочется тренироваться и тренироваться! - **Расскажите о том, как Заслуженный мастер спорта Андрей Храмов попал в спортивное ориентирование?**

- Дело в том, что у нас в Крымском районе Краснодарского края культивировалось ориентирование, оно было в школьной программе. Сейчас больше тестов в школе, а тогда изучали разные виды спорта. Преподаватель физкультуры, Сергей Павлович Мищенко, увлек спортивным ориентированием не только меня, но и моих братьев, сверстников. В то время мы все знали, что такое ориентирование. Занимались и на уроках в школе, а по вечерам в секции. До юниорского возраста меня тренировал по спортивному ориентированию Андрей Федорович Подолян, по легкой атлетике Александр Олегович Гуков. А когда я уже вышел на большой уровень, моими тренерами стали

Игорь Акерманович Гуриев, Евгений Викторович Павлов. Я всем своим тренерам благодарен, каждый из них проделал огромную работу. Со всеми поддерживаю хорошие отношения. Обязательно один-два раза в год приезжаю к своему первому тренеру – школьному учителю. Он в расцвете сил, все также преподает в школе.

- В родной школе вы, наверно, знаменитость, дети берут автографы?

- На самом деле, автографы у меня берут. Люди узнают, подходят: «А можно у вас автограф взять?» И в аэропорту, и в других неожиданных местах.

- Андрей, как вам, с вашими высокими достижениями, удается остаться скромным, простым в общении человеком и не «завездить»?

- За это большое спасибо моим родителям, Михаилу Алексеевичу и Раисе Исаевне. Они меня воспитали таким, какой я есть. У меня в любом случае бы такие качества не проявились. Надо уважать своих коллег, их труд, также хорошо относиться к ним, как они к тебе.

Папа у меня лет двадцать работал директором школы, преподавал алгебру, геометрию. Мама занималась воспитанием детей – нас у нее трое сыновей. Я, кстати, в школе учился почти на одни пятерки, у меня было всего несколько четверок, которые получал из-за пропусков, связанных с соревнованиями и сборами.

- Не зря говорят, что ориентирование – интеллектуальный вид спорта. Кстати, фамилию Храмов обычно давали выпускникам семинарий, а это значит, что, скорее всего, что вы происходите из ученого рода. Никогда не интересовались историей своей семьи?

- Да, я интересовался, собирал информацию, даже родословное древо составил! Я ведь родился в Башкирии, там отыскал родственников, всем им было очень интересно найти родных в каком-нибудь пятом колене. Бабушку свою об этом расспрашивал.

- Андрей, вы не раз говорили в интервью, что ваша цель – победа во Всемирных играх. И вот вы достигли этой цели. Что теперь?

- Есть великие люди, такие, как Майкл Фелпс, который 14 раз выиграл Олимпийские игры. Даже в ориентировании есть такие люди, на которых можно равняться. Например, Симона Ниггли-Людер – 12-кратная чемпионка мира и король средней дистанции, мой соперник Тьерри Жоржиу. У него на пару медалек больше, чем у меня, а уж у Симоны -

тем более. Сейчас я являюсь пятикратным чемпионом мира, но для полного комплекта медалей мне нужно выиграть еще среднюю дистанцию. Так что есть к чему стремиться.

- Кстати, о соперниках. Постоянно в репортажах с крупнейших соревнований рядом с вашим именем фигурирует Даниэль Хубманн. То вы побеждаете, то он, как будто у вас такое вечное соперничество. А в обычной жизни какие у вас отношения?

- Мы общаемся, разговариваем, он рассказывает, как живет, что делает. Выясняется, что я редкое свободное время стараюсь проводить с семьей, а он – просиживает его в Интернете.

- Только что вы победили в Спартакиаде Союза Центра городов и Северо-Запада России. Скажите честно, для вас после чемпионатов мира и таких соперников, как Хубманн и Жоржиу, хотя бы чуть-чуть было интересно участвовать в таких соревнованиях?

- Это была не ерунда! Было интересно, были задачи. В эстафете реально до последних секунд была такая заруба, разбирались почти на финишной линии. Карельский спортсмен Денис Гришман споткнулся и упал, и они из-за этого проиграли, но шансы у соперников были.

- Какие соревнования вам еще предстоят в этом году? И в следующем сезоне?

- В этом году – финал Кубка мира в Швейцарии и финал Чемпионата России. А в следующем – Чемпионат мира в Норвегии и Чемпионат Европы в Болгарии. Чемпионат Европы проводится раз в два года. И выиграть его иногда даже труднее, чем мир, поскольку на Чемпионате мира выступают по три человека на вид из страны, а на Чемпионате Европы – по шесть, а то и по семь, то есть больше участников, представителей из каждой страны, и жестче конкуренция. Кроме того, ориентирование в Европе больше развито. Будет и Кубок мира, причем планируется проведение этапов подряд, с перелетами каждые два дня в другой город.

- Андрей, скажите, а вы оцениваете молодых новгородских ориентировщиков, с которыми сейчас на Спартакиаде были в одной команде?

- Конечно, у них есть перспективы, но нужно тренироваться, не опускать руки, психологически настраиваться, и конечно, должно быть больше желания выигрывать.

Будущие чемпионки:

- «Андрей Храмов – наш кумир!»



ПЕРВЕНСТВО МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ - 2009 ИТАЛИЯ – ТРЕНТИНО – ПРИМИЕРО

Н. Молоткова

(с использованием материалов О.Мухиной и интервью с М. Молотковой)

В 2009 г. Первенство Мира среди юниоров проходило в Доломитовых Альпах на севере Италии. Центр соревнований – Примiero – небольшой симпатичный городок, где много цветов и туристов, доброжелательные, никуда не спешащие жители, вокруг – прекрасный горный ландшафт.

На церемонии открытия Первенства Мира собралось огромное количество зрителей. Участников соревнований (юноши и девушки) было около 300 человек из 36-и стран. Присутствовали и спортсмены некоторых «экзотических» стран (Южная Африка, Гонконг).



Состав сборной России: Габитов Ринат (Республика Башкортостан), Васильев Сергей (Московская обл.), Гусейнов Роман, Житухин Дмитрий (Самарская обл.), Наконечный Дмитрий (Калининградская обл.), Петров Михаил (Тульская обл.), Молоткова Маргарита (Московская обл.), Виноградова Наташа, Трубкина Анастасия (Москва), Мастерова Мария (Пензенская обл.), Фершалова Карина (С.-Петербург), Хисматуллина Вероника (Ленинградская обл.).

Первый день соревнований. Спринт. Он был типично «городским» - по лабиринтам узких улочек, проходов, лестниц, по асфальту и булыжной мостовой, с небольшим участком леса.

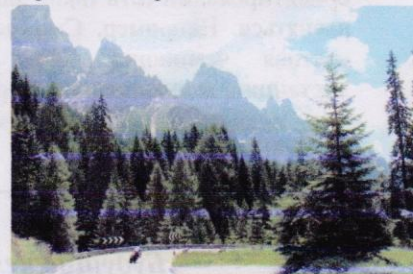
Выиграли спринт швейцарец Матиас Кибург с результатом 14.43 и Дженете Лонквист из Швеции (13.34). Лучшая из нашей команды была Виноградова Наташа, - 8 место, с проигрышем 1,09 мин. Маргарита Молоткова заняла 20 место. Она вспоминает: «...У меня была поздняя стартовая минута, долго сидела в «загоне» на жаре, и на дистанции почувствовала недомогание (перегрелась!), в середине дистанции немного «отключилась», - вот и результат!...».

На следующий день (длинная дистанция) весьма неприятный «сюрприз» преподнесла погода. На перевале, где был старт, с утра было холодно и ветрено, а потом вообще пошёл дождь, который постепенно перешёл в жуткий ливень с сильнейшим ветром! Естественно, участники оказались в совершенно разных условиях. У юниоров была дистанция 9,5 км с 29 КП и 440 м набора высоты, с «бабочкой» для рассеивания. Выиграл швед Густав Бергман – 1.05.55. Из наших ребят лучшее – 46-е место Д. Житухина (1.32.26), (он финишировал в «разгар» ливня). У девушек было 5,7 км с 18 КП и набором

высоты 275 м. Выиграла датчанка Ида Бобач – 54.12 (на спринте она была серебряным призёром). Из наших девушек лучшей стала Молоткова Маргарита с 7-м результатом (58.24) – всего 7 секунд проиграла 6-му месту – «пьедесталу»! (награждалось 6 человек). Вот её комментарии: «... На старт вышла страшно замёрзшей из-за стихийных погодных условий, не смотря на длительную разминку! Но со старта сразу вчиталась в карту, и в начале дистанции не было проблем, лишь на перегоне на 4-й КП замешкалась, засуетилась и значительно снизила скорость, - перешла на точное, детальное чтение карты, на чём и проиграла лучшему времени минуту! После сконцентрировалась и также максимально работала с картой, избегая грубых ошибок. Работала равномерно, не рискуя. А зря! Ведь я не знала, что хорошо иду. На смотровом КП услышала поддержку тренеров: «Хорошо идёшь!...», и удивилась! Последнюю петлю прошла четко, но значительно проигрывала лидерам «ногами», - устала... В конце дистанции совершила большую ошибку, когда перестала бежать в гору на последний пункт, именно там всё и проиграла (- 4.12)!...».



На классической дистанции («мидл») утешительных результатов у наших ребят опять не получилось, а в эстафете не попали даже в 10-ку ни юноши, ни девушки!.. Сразу же после итальянского Первенства в среде ориентировщиков появилось высказывание «провальное выступление...». Ведь в предыдущие годы, на последних Первенствах были завоёваны медали различного достоинства: в Литве в 2006г. - «золото» в эстафете, в Австралии в 2007 г. - «бронза» у девушек, в Швеции в 2008 г. – «серебро» у юношей в эстафете. Но при более пристальном анализе остальных результатов выступления наших юниорских сборных эти медали выглядят скорее случайностью, чем закономерностью, так как практически все выступления очень не стабильны, - часто результаты ниже 30-х и даже 50-х мест! Это говорит о том, что у наших спортсменов за последние годы нет стабильности, а это, скорее всего, признак недостаточной технической и физической подготовки. Основные причины плохого выступления, вероятно, надо искать в системе базовой подготовки спортсменов.



Просто Чемпионат Финляндии...

Максим Сычев

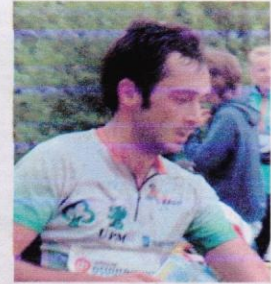
19-20 сентября проходил ЧФ недалеко от границы с Россией. Я участвую в нем во второй раз, и поэтому уже знал, на что можно рассчитывать и как необходимо бежать. Формат средней дистанции состоит из квалификации 22-23 мин и финал - 30-35 мин. Все проходит в один день с интервалом между квалификацией и финалом приблизительно 5 часов, в зависимости, - кто когда стартует. Квалификационных групп 6, приблизительно по 60



человек, выходит в финал по 8 в каждой группе.

Стартовые минуты формируются по рангу. Я стартовал приблизительно в середине протокола. Самочувствие было хорошее, но не ощущал полной концентрации, так как не успел выспаться, и был тяжелый переезд. До первого КП бежал как во сне, приблизительно по направлению, и по крупным ориентирам. Найдя 1-й КП, собрался, поскольку дальше так бежать было нереально. 2-й КП - без вариантов, - вверх, справа болото, камень, на скалу и - КП. На 3-й КП - вниз между выступами, и слева под скалами. Но, когда спустился с холма, - немного поплыл в болотах, остановился, скорректировался по направлению. КП. 5 - два варианта: слева и справа, справа чуть дальше, но надежней. На 6-м КП поспешил, и получилось отклонение приблизительно в 15 сек. На 9-й КП оббежал и все точно взял, но проиграл 30 сек, возможно, надо было обойти первый холм, и на КП заходить прямо. Физически очень тяжело казалось, но и грунт довольно тяжелый, - с порубками. Если учитывать, что лес довольно чистый, то грунт сильно «тормозит», так как скорость приблизительно 7 мин/км. В группе я занял 3-е место, с отставанием

0:40 сек. Для попадания в финал надо было проигрывать меньше 1.24. Я был очень доволен, но недолго, так как еще предстояло бороться. Перед финалом я больше боялся физической усталости, так как дистанция предстояла 5.4 км, и осложнялось все большим набором высоты. На финале сильно ошибся на 1-м КП, видимо сказалось недосыпание, но в свое оправдание можно отметить, что приблизительно также ошиблось много сильных спортсменов. Со 2-го по 5-е КП прошел точно. На 6-й КП решил идти правым вариантом, но он был не лучшим. Далее - все точно до 15-го КП. Там немного спустился левее и потерял примерно 20 сек. Далее - все точно. В итоге - 33 место с отставанием 5.30. Ошибка на первом КП стоила 2.30 и приблизительно 16-18 мест. Эстафету бежал во второй команде, второй этап (всего - 4). Дистанция 8.2 км, 13 КП - 1-2ой этап, и 8.5 км 14 КП - 3-4-й этап. Местность тяжелая, больше похоже на Норвегию. Грунт очень мягкий, но не



каменистый. Стартовал 44-м после первого этапа, с Vesa Taanila, из команды Ikalisten Nouseva. То есть

убегал с очень сильным ориентировщиком. Бежали вместе, но на 23 сек. перегона на первый КП, мне попала ветка в шиповок, пришлось срочно останавливаться, чего не хотелось. Так как показать хороший результат одному



довольно сложно на такой местности. После остановки Vesa Taanila еще был в зоне видимости, но 1-й КП, видимо был ближе и я отстал. Скорость упала, но довольно легко получалось ориентироваться. На 5-й КП не увидел вариант, который увидели только двое

- Тего Fohr и Андрей Храмов. С 4-го КП - по склону вниз к болоту, потом по ложине, вверх к болоту, с него - опять к длинному болоту слева от озера наверх. Далее - все точно. На 11-й КП надо было левее на дорогу, потом на тропу к озеру, и далее - также, как я. В итоге мое время - 56мин, очень хорошее время, - 51.30 показал Vesa подняв команду на 11 позицию.

Но этими выходными я остался доволен, так как такой уровень ориентирования я ещё не показывал, к тому

же довольно неплохо чувствовал физически.

Далее было два восстановительных и потрясающих дня. Мы вместе с Андреем Храмовым, пробежали легкий восстановительный кросс. Съездили - поплавали в бассейне, потом поехали на красивое небольшое озеро, посидели поговорили о планах на будущее.

Вечером устроили небольшой пикник рядом с домом, пригласили босса клуба. На следующий день, во вторник, поехали на море. Это очень красивое место, похожее на край земли, потому что с трех сторон полуостров омывается морем. Посмотрели на волны, насладились красотой и отправились домой. Вечером ездили кормить лошадей, на ипподром расположенный неподалеку...

В заключение, хотелось бы сказать: Тренируйтесь, и слушайте родителей!



Средняя Финал

SM-keskimatka R1
19.9.2009





«5 ДНЕЙ В СТАМБУЛЕ – 2009»

Н. Молоткова

Мечта-идея: попасть в Турцию, на соревнование «5 дней в Стамбуле», одолевшая меня три года, наконец-то осуществилась! Нас, пятеро воронежцев – Сергей и Наталья Макейчики, Виктор и Елена Думовы, а также - автор этих строк, в начале ноября вылетели из аэропорта Внуково, - «покорять» турецкие леса!

Вечерний Стамбул встретил нас дождем при

температуре +6°. И

еще - гирляндами красных флагов с турецкой символикой: белой звездой и полумесяцем, которые блестяли и

весело трепетали на ветру. Это остатки украшений после национального праздника – Дня провозглашения Республики (29 октября 1923г.). В этот день вся страна окрашивается в красный цвет (как когда-то – Советский Союз в день 1 Мая!).

И еще одно яркое впечатление ожидало нас в начале следующего дня: уже в гостинице рано утром (где-то в 5 часов!) меня неожиданно разбудили странные громкие звуки – это был утренний призыв мусульман к молитве! Они молятся 5 раз в день. Созывают на молитву так называемые «муэдзины». Звук их голоса усиливается установленными на минаретах громкоговорителями. В разных мечетях включают призыв поочередно, с небольшим, на секунды, опозданием. Эта «эстафета» протяжных «завываний» производит неизгладимое впечатление, и сразу же дает почувствовать колорит Востока!

Многодневка включает в себя интереснейшую программу. Участники соревновались как в Европе, так и в Азии (как известно, пролив Босфор разделяет страну на Европейскую и Азиатскую части). А также – на небольшом морском острове и даже - на территории

знаменитого «Большого Базара». Было радостно встретить в Стамбуле «земляка» - Дьячкова Виктора, который уже довольно основательно «обжился» на земле турецкой! Он задолго до соревнований корректировал, «сводил» вместе карты многодневки, был в составе службы

дистанции, помогал планировать дистанции главному судье и организатору соревнований - Татьяне Календероглу.

Первый стартовый день (в европейской части) был самым трудным и самым запоминающимся. День был пасмурным и дождливым

(температура +12°),



местность сильно пересеченная, «горная», с многочисленными мелкими формами рельефа, чем-то похожая на Крым (Ангарский перевал). К тому же, (как у нас в Сочи или Геленджике), - с густыми зарослями вечнозеленых кустарников и многочисленными колючками «соссапариль»! А главное, на карте совсем не было бергштрихов, что приводило к большим трудностям при чтении отдельных участков «спусков» и «подъемов».

Во второй день мы бегали уже в Азии. Отъезжали на автобусах из центра города, от собора Святой Софии («Айя София»). К месту старта ехали через бухту Золтой Рог, через пролив Босфор, отделяющий Европу от Азии, по колоссальному Босфорскому мосту, впечатляющему своей грандиозностью и красотой. В природе произошло приятное изменение – небо очистилось от туч, появилось солнце, стало очень тепло и комфортно. Над лесным массивом, где мы соревновались, на вершине самой высокой горы развивалось огромное красное турецкое знамя, как бы в знак

приветствия всех участников. А в районе старта и финиша, рядом с местным школьным комплексом, нас приветствовали местные ученики и зрители.

Третий день мы стартовали на острове в Средиземном море. Плыли туда на теплоходе полтора часа - по голубой морской глади, мимо



живописных островов, на многих из которых также проводили старты в предыдущие годы. Первая часть дистанции проходила по гористой местности с участками коренных скальных выходов, а вторая - по улицам местного очень красивого и уютного городка. Финишировали прямо на берегу моря. Погода была замечательная, жара - +25, поэтому многие спортсмены, и я в том числе, после финиша ныряли в море...

На острове ощущается своя спокойная жизнь. Около симпатичных, аккуратных домиков еще цветут лиловые цветы, на набережной подплывающие пароходы поджидают кареты, запряженные лошадьми (местный общественный транспорт), в кафе на берегу сидят неторопливые жители, у берега покачиваются на волнах рыбацкие лодки.

В четвертый день (последний по сумме) мы снова бегали в европейской части, в районе, смежным с первым днем соревнований, - в густом лесу с могучими грабами и буками, украшенном осенними крокусами. В этот день снова была отличная погода и отличное ориентирование, мне наконец-то удалось выиграть у своей «вечной» соперницы из Германии! А пока мы поджидали церемонию награждения, было очень приятно полакомиться мороженым, которое бесплатно раздавали всем желающим участникам!

По сумме 4-х дней по своим группам не было равных Сергею и Наталье Макейчикам: они стали несомненными лидерами, а я заняла 2 место, все-таки уступив своей сопернице из Германии (подвело ориентирование в первый день!).

Последний 5-й день соревнований проходил на территории «Гранд Базара». Это самый большой рынок в мире! Спринт с лабиринтом - стал для меня самым прекрасным стартом многодневки. Само помещение поражает чистотой, какой - то «бодростью» и веселой атмосферой! Было интересно ориентироваться на

1-м и 2-м этажах, с высокими, светлыми потолками и колоннами, бегать по мраморному полу (большой контраст после леса, с его колочками и зарослями). И хотя мое ориентирование нельзя назвать успешным, этот старт мне очень понравился!

В многодневке участвовало свыше 800 спортсменов, очень много гостей было из Прибалтики и Скандинавии. Были бразильцы, англичане, немцы, румыны, болгары, ну и, конечно, русские. Но совсем непривычным было то, что среди участников совсем мало детей.

Вечером, после соревнований нас ожидала замечательная прогулка на корабле по Босфору, с его ярко освещенными, меняющимися цвет мостами, с фуршетом, дискотекой и выступлением местных танцоров.

На следующий день, в оставшееся время до вечернего отлета, мы посвятили экскурсии по Стамбулу. Нам с Наташей удалось попасть в «Голубую Мечеть» во время молитвы. По правилам поведения, перед тем как ступить на ковры, устилающие пол мечети, надо разуться и оставить обувь у входа, женщинам обязательно покрыть голову. Мы побывали во дворце «Топкапы». Это дворец султана времен Османской империи. Сегодня это прекрасный музей, в залах которого хранится многое из того, что являло собой богатство и великолепие Османской империи. Посетили «Базилику» - огромную подземную цистерну, сооруженную при Юстиниане, там хранили воду для императорского дворца. Это огромный водный бассейн, расположенный ниже уровня земли с многочисленными колоннами, одна из них, в виде

головы Медузы, вероятно, доставлена из какого-то византийского храма. Прогулялись по набережной, мимо многочисленных рыбаков, здесь же попробовали на вкус их улов - знаменитую барабульку... Но вот только не хватило времени на знаменитые турецкие бани! А это значит - есть еще один повод обязательно приехать сюда снова!



**НОЧНОЙ КУБОК – 2009**

Александр Харченко



Поздней осенью, практически через месяц после закрытия летнего сезона 2009 года, когда многие ориентировщики нашего города уже заскучали по соревновательному ажиотажу на лесных трассах, а погода стояла ещё совсем не зимняя, пару энтузиастов решили организовать и провести очень необычные соревнования.

Идея проведения соревнований такого формата была позаимствована у наших соседей, белгородцев, которые уже давно практикуют этот вид. Несмотря на то, что ночное ориентирование уже начало входить в программу официальных Российских соревнований, всё же такие старты у нас в стране редкость.

В этом, завершившемся году воронежские ориентировщики имели возможность посоревноваться в ночных условиях только летом - на «Альбатросе» в двухэтапной эстафете, и в начале ноября - в г. Владимире на всероссийском фестивале «Владимиро-Суздальская Русь».

Эти соревнования были так же совмещены с личным Кубком России, и по итогам ночного ориентирования, как и в других видах программы, в элитных группах шло выполнение норматива Мастера Спорта России!

Ещё следует отметить, что в



ведущих в нашем виде спорта, Скандинавских странах соревнования в ночных условиях пользуются огромной популярностью. И, как известно, две крупнейшие в мире мужские эстафеты: Jukola (7-этапная в Финляндии) и Tiomila (10-этапная в Швеции) проходят большей частью ночью (первые этапы, - 1500 команд, стартуют в 22.00, а последние этапы финишируют в 8 – 9 утра).

Наши соревнования получили название «Ночной кубок – 2009», и проводились в 4 этапа. Первый (27.11) и второй (1.12) этапы проходили у СОК «Олимпик», третий (5.12) в пос. Дубовка, и заключительный (11.12) - в микрорайоне Берёзовая Роща.

Спортсмены, принявшие участие в этих новых для нашего региона соревнованиях, разыгрывали призы, так же в необычном зачёте. Участникам предлагалось самостоятельно выбрать сложность соревновательной дистанции, в зависимости от их индивидуального уровня подготовленности. Группа А – самая сложная, - для элитных спортсменов, группа В – технически не менее интересная, но покороче,



преимущественно для ветеранов и молодых, но уже опытных, спортсменов. И группа С – для новичков. В каждой группе участники, естественно, делились на мужской и женский зачёт.

Победители и призёры «Ночного кубка – 2009» определялись по сумме времени трёх лучших стартов из четырёх.

В элитной группе А победил Сычёв Максим, серебряным призёром в упорной борьбе,

выиграв финальный этап, стал Жупиков Сергей, а проигравший ему всего лишь 20 секунд по сумме,

Прозоровский Владислав, стал

бронзовым призёром первого Ночного кубка

Воронежа.

У девушек в группе А, в не менее упорной борьбе, победу одержала Королькова Анна, немного ей уступила Войтова Александра, а третье место заняла Суворова Татьяна.

В группе В у мужчин до последнего этапа с отрывом лидировал Чижов Алексей, но увы, он не смог принять участие в финальном этапе. В итоге победу здесь одержал



Марусев Александр, отлично пробежав Финал, вторым стал Стародубцев Дмитрий, а третьим Аристов Максим. У девушек весь пьедестал достался Иринам: 1 – Беляева, 2 – Литвина, 3 – Ларина.

В группе С победу одержал Покусин Илья. Совсем немного уступили ему в итоге Студеникин Алексей и Лихачев Михаил. У девочек в финале приняли участие две спортсменки: Волошина Алёна,



которая и одержала победу по сумме, и Ясеновская Дарья, выигравшая финальный этап.

В заключение, хочу отметить, что всем участникам после финиша предлагался горячий чай со сладостями. А так же участники могли прямо перед стартом обзавестись хорошим фонарём для ночного ориентирования.

Всех, кто принимал участие в первом Ночном кубке Воронежа, а так же, тех, кто пропустил это интересное событие, организаторы приглашают посоревноваться за **Ночной кубок - 2010!**

Информация будет размещена на сайте, в спортивных школах и в СОК «Олимпик».

Ждём всех любителей спортивного ориентирования на ночных лесных трассах!!!



Технико – тактическая подготовленность ориентировщика

(По материалам статьи А.В. Иванова «Структура технико-тактической подготовленности ориентировщиков» в кн. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика», М.,2008)

Ориентирование – комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата.

...Техника ориентирования – это навыки ориентирования на местности, а тактика - это то, когда и как эти навыки следует применять для скорейшего передвижения по дистанции. Скажем более просто – тактика – это ответ на вопрос: «Что делать?», а техника – на вопрос: «Как это делать?»

(См. рисунок-диаграмму ниже. Чтобы узнать подробно о содержании каждого элемента данной диаграммы, советуем прочитать указанную выше книгу. – Ред.)

Структура технико-тактической подготовленности ориентировщика



Новое рождение древней традиции**М. Георгиева (по материалам СМИ)**

После череды относительно «медленных» столетий век двадцатый ворвался в историю человечества с его ужасающими войнами, с его открытиями на уровне безумия и гениальности. Вместе с новым временем, пришедшим к человечеству в двадцатом веке, Олимпийские игры тоже начали стремительно преобразоваться. Они росли, ширились, обретали все новые черты. Чудеса науки и техники, буквально обрушившиеся на человеческое сообщество, не обошли стороной и спортивную архитектуру, одежду, спортивные снаряды, оборудование и так далее, и так далее. Рука об руку с человечеством движется вперед, развивается и крепнет великое духовное открытие людей - олимпийское движение.

Игры в Афинах прошли более чем успешно. И вот греки предлагают навсегда оставить олимпийские соревнования в их стране. Однако МОК и Пьер де Кубертен были иного мнения. Родоначальник Игр современности отстаивал международный, интернациональный характер этих спортивных праздников. Они должны в равной степени принадлежать всем людям, всем странам и континентам! Идея Кубертена нашла поддержку всего мирового олимпийского сообщества. Крепнет, развивается она и сегодня.

Но все же - как выбрать город для проведения очередных Игр? Дело это очень непростое. Первоначально при выборе олимпийской столицы члены МОК старались исходить из какой-то важной идеи. Так, первые Игры прошли в Греции, и это понятно: возвращение к истокам, продолжение славных традиций. Игры II Олимпиады решено было провести в Париже, на родине Пьера де Кубертена - в знак глубочайшего уважения к этому человеку. Игры III Олимпиады прошли в Сент-Луисе (США), потому что американские спортсмены на предыдущих двух Олимпийских играх выступали стабильнее и успешнее всех. Игры IV Олимпиады состоялись в Лондоне. Потому что Англия всегда славилась своими спортивными традициями. Некоторые даже называют ее родиной современного спорта. Наконец, Игры V Олимпиады прошли в Швеции, в ее столице Стокгольме: МОК хотел отдать дань уважения удивительным успехам этой небольшой страны в развитии спорта. В Швеции особенно была любима гимнастика - вид спорта, как известно, очень гармоничный, очень красивый и строгий. А вот Игры VI Олимпиады в 1916 году не состоялись: над миром разразилась Первая мировая война, которая принесла людям неисчислимое количество бед. Она же отняла у людей великий спортивный праздник...

Количество стран-участниц и количество участников-спортсменов неуклонно росло с каждой Олимпиадой. Вот как это выглядит: Афины - 14; Париж - 19; Сент-Луис - 13; Лондон - 22; Стокгольм - 28. От Игр к Играм увеличивается и число видов спорта, входящих в программу, и количество разыгрываемых медалей. На первом олимпийском форуме в Афинах разыгрывалось 43 комплекта медалей, а на пятом в Стокгольме - 109

Характерной особенностью первых пяти Игр

было и то, что победы по количеству медалей здесь раз за разом завоевывали хозяева: в Афинах - греки, в Париже - французы... И так далее. На эту особенность у специалистов есть разные точки зрения. Но вернее всего дело тут в том, что тогдашние спортсмены по сравнению с нынешними были не особенно тренированными, и тому, кто выступал в привычных условиях, и сопутствовал успех.

У Олимпийских игр нового времени постепенно появлялись свои легенды, свои легендарные герои. Например, после Игр в Париже в олимпийскую историю навсегда вошло имя американца **Альвина Кренцлейна**. Он стал победителем в барьерном беге на 110 и 200 метров, а также в «гладкой» дистанции на 60 м и потом еще выиграл прыжки в длину.

Шведские спортсмены - отец и сын **Оскар и Альфред Сваны** - участвовали в Играх трех Олимпиад нового времени - в Лондоне, Стокгольме и в 1920 г. в Антверпене. Альфред выступал в соревнованиях еще и на Играх VIII Олимпиады в Париже! Завидное долголетие! Сваны завоевали для своей родины 15 медалей: 6 золотых, 4 серебряных и 5 бронзовых! Выступали они в упражнениях, которые назывались «стрельба по бегущему оленю» и «стрельба по подбрасываемым голубям». Тут обязательно надо еще добавить, что Оскар Сван считается старейшим участником соревнований за всю столетнюю историю Олимпийских игр нашего времени. Начал этот удивительный человек свои выступления в Лондоне. В то время ему уже исполнился... шестьдесят один год! А последний свой олимпийский выстрел этот удивительный «охотник за оленями» сделал, когда ему «стукнуло» семьдесят три! Несомненным героем Олимпийских игр - по крайней мере, соревнований в Стокгольме - стал финский бегун **Ханнес Колехмайнен**.

Теперь не редкость, когда победителя от побежденного отделяют несколько сотых и даже тысячных долей секунды. В Стокгольме впервые в истории Игр, а может, и всего спорта, в беге на 5000 метров Колехмайнена от занявшего второе место француза Жана Буэна отделила лишь одна десятая секунды - кратчайший миг, который в то еще достаточно неторопливое время казался меньше, чем ничто. Однако именно он принес победу. Зрители повскакивали с мест, глядя, как по финишной прямой шаг в шаг, локоть в локоть бегут два потрясающих спортсмена, бегут, не жалея сил, собрав в кулак волю, не помня себя, не видя ничего вокруг... Кстати, им не было обещано хотя бы крохотного гонорара. Лишь золотая - медаль олимпийского чемпиона, слава и вечная золотая строчка в истории спорта. Тогда еще не изобрели «хитроумный» аппарат фотофиниша, при помощи которого можно увидеть, кто и какой частью тела первым пересек финишную черту. Только объективность и беспристрастность судей, стоявших на финише.

Одна десятая доля секунды - ее оказалось достаточно, чтобы они определили победу финского чемпиона.

Надо сказать, что, несмотря на кажущуюся неуловимость того мгновения, победа Хан-неса была закономерной. Недаром же этот действительно великий, очень упорный и очень волевой спортсмен победил еще в беге на 10 километров, а потом выиграл кроссовую дистанцию, которая равнялась 12 километрам. Правила того времени были очень тверды: участники Олимпийских игр должны были оставаться любителями, то есть непрофессиональными, стало быть, неоплачиваемыми, атлетами в течение всей своей спортивной карьеры. Например, нельзя было немножко побыть профессионалом, а потом снова стать любителем. При этом случались весьма печальные казусы... Один такой случай сыграл злую шутку с двукратным победителем тех же Стокгольмских игр **Джимом Торпом**. Индеец по происхождению, гордость коренного населения США, Торп выиграл два наипруднейших соревнования: легкоатлетическое пятиборье, а затем легкоатлетическое десятиборье... Дальнейшую судьбу спортсмена объяснять, наверное, не надо: всеобщие слава и поклонение. А затем вдруг грандиознейший скандал. Любители «жареных фактов» узнали и раструбили по свету, что Джим в свое время сыграл несколько матчей за профессиональную бейсбольную команду. Сколько там он долларов и центов заработал, неизвестно. Но это не имело никакого значения. МОК постановил: лишить Торпа звания олимпийского чемпиона, медали отобрать. В наши дни спортсмены имеют право получать средства на подготовку к соревнованиям и гонорары за успешные выступления, имеют право рекламировать товары различных фирм, а это тоже немалые деньги. И одновременно спортсмен может выступать на Олимпийских играх. Наверное, то, что происходит, правильно. Иным стал наш век. Иным стал и спорт, а особенно спорт высших достижений. Атлету уже некогда, да и просто не по силам заниматься чем-то иным, кроме спорта. Это и есть его работа. За нее естественно получать деньги. Но это и его вдохновение, наивысшее проявление его души... Как, скажем, для композитора сочинение музыки – и работа, и вдохновение! Однако и в пору тех первых пяти Олимпиад, и еще много лет спустя правила были другие. И не стоит осуждать тогдашний Международный олимпийский комитет, который отлучил Джима Торпа от олимпийского движения. Не надо осуждать и МОК современный, который имел мужество восстановить справедливость и реабилитировал великого спортсмена.

Многое в тех пяти Играх было не так, как теперь. Здесь интересно будет поговорить о спортивных дисциплинах, которые были включены в программу. Среди них и вполне обычные - принятые в наше время: бег на короткие, средние и длинные дистанции, гимнастическое многоборье. Или уже упоминавшееся здесь стрелковое упражнение «бегущий олень».

Но как вам понравятся такие виды олимпийских соревнований: прыжки в длину, высоту, тройной... без разбега. А вот еще пример. На Играх II Олимпиады в Париже гимнасты кроме упражнений на снарядах должны были еще соревноваться, прыгая в длину, высоту, лазая по канату, поднимая пятидесятикилограммовые штанги - кто больше.

Не все «ладно» было и в конном спорте! Помимо обычного стипль-чеза, то есть преодоления препятствий, сюда входили еще прыжки на лошади в длину и высоту, что было, вообще говоря, далеко не безопасно. Как и

заплыв на 60 метров... под водой - такая дисциплина существовала в плавательной программе. А еще на Играх состязались и в перетягивании каната.

Соревнования на тех Олимпийских играх были организованы далеко не так четко, как хотелось бы. В Сент-Луисе в марафонской дистанции победил некто Лордс, выступавший за команду США... Хотя он вовсе не чемпион, а обыкновенный обманщик. Большую часть дистанции Лорд не пробежал, а проехал в машине своего приятеля. Настоящий чемпион **Томас Хикс**, тоже из команды США, пересек финишную черту и упал без чувств - вот как они даются, честные олимпийские победы! Недоразумение разъяснилось, но медали-то уже не было. Дочь тогдашнего президента Америки Теодора Рузвельта Алиса уже успела вручить медаль лжемарафонцу. Долго ту медаль пришлось потом выуживать у хитроумного Лорда! А вот история уже не такая веселая. Она произошла на Играх в Лондоне в 1908 году. И тоже во время состязания марафонцев. Итальянский стайер Дорандо Пиетри первым вбегает на стадион. Кажется, победа уже у него: до финиша буквально несколько шагов. И вдруг Пиетри падает от изнеможения. Пытается встать - безуспешно! Стадион буквально сходит с ума. Где-то далеко сзади пыхтят обыгранные соперники, а настоящий чемпион лежит в нескольких метрах от финиша и... золотой олимпийской медали. Несколько сердобольных зрителей не выдерживают, бросаются к итальянскому спортсмену, чтобы поднять его, поддержать на пути к финишу. Самое удивительное - то же делают и несколько судей. С помощью этой компании Пиетри пересекает финишную черту. А победу после протеста команды США присуждают **Джону Хейсу**, что, в сущности говоря, вполне естественно и понятно... Хотя и очень обидно! Однако не остался без награды и Дорандо Пиетри. За спортивное мужество Александра, супруга британского монарха, самолично наградила атлета золотым кубком.

Между тем олимпийское движение все ширится. В Лондоне на Играх IV Олимпиады (1908) выступали спортсмены уже всех пяти континентов. А еще раньше, с Игр II Олимпиады (1900), стали выступать женщины. Это, конечно же, значительно обогатило программу, сделало дух соревнований еще благороднее. Правда, в Париже «спортивные дамы» решились участвовать лишь в соревнованиях по гольфу и теннису. Но постепенно женский спорт все смелее входил в олимпийское содружество. Олимпийское движение набирало силу с большим трудом. И на самих Играх далеко не все было гладко! В Париже, например, и в Сент-Луисе соревнования проводились на площадках, где сейчас вряд ли согласятся выступать и «дворовые» команды. Неприятным событием были омрачены Игры III Олимпиады. Устроители Игр в Сент-Луисе пытались организовать «Этнические Олимпийские игры», на которых в так называемые «антропологические дни» должны были проводиться соревнования отдельно для «цветных» спортсменов. Члены МОК резко выступили против этой расистской выходки. Кубертен на экстренном заседании МОК сказал: «Оплевана великая идея. Оплевана Хартия... Как нам не стыдно? Как *мне* стыдно, господа!»

В Париже «по техническим причинам» Игры растянулись с 18 мая по 28 октября, а в Лондоне

- с 6 мая по 29 октября. И, по существу, это был уже не целостный спортивный фестиваль, а ряд разрозненных соревнований. То есть нарушалась идея великого олимпийского братства, единства олимпийской семьи. Да и сами соревнования не были еще в достаточной степени, что называется, регламентированы. Правила в некоторых случаях можно было толковать и так и эдак. Это затягивало поединки, приводило к подаче протестов. Международному олимпийскому комитету и международным федерациям по видам спорта еще многое предстояло сделать.

И все же олимпийские соревнования дали мощный толчок развитию спорта на земном шаре. В мире стала создаваться спортивная индустрия: появились более совершенные спортивные снаряды, удобная и красивая одежда и обувь. В странах, где должны были пройти очередные Игры, начали серьезно заботиться о строительстве спортивных сооружений.

Олимпийское движение становилось важной частью жизни мирового сообщества.

ИЗ ЖИЗНИ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ☺

☺ «Ориентирование – это спорт или искусство? - Когда бегаешь по лесу – спорт, когда рассказываешь об этом – искусство!» ☺ «Я ему не стал уступать тропинку, и он побежал другим вариантом, поэтому он и выиграл!» ☺ «Впереди я увидел полянку, заросшую вековыми соснами, и подумал: это вовсе не болото!» ☺ «Всюду в лесу люди, особенно их много на КП!» ☺ «Меня догнал парень из нашей группы, и мы друг у друга спросили – где находимся?» ☺ «К финишу меня сильно толкали преследователи!» ☺ «Я сегодня не побегу, у меня снова заболела другая нога!» ☺ «Когда сломался компас, я ориентировался по Сашке!» ☺ «Я быстрее всех сделала это задание -

...Подумаешь, - неправильно! Победителей ведь не судят!» ☺ «Те, кто верит в любовь – любители, а кто не верит – профессионалы!» ☺ «Я тренируюсь в любую погоду, даже в хорошую». ☺ «А я тренируюсь в ванной, - имитирую дождливую погоду». ☺ «Я потерял привязку от компаса». ☺ «Упал духом на финише». ☺ «Попутный ветер помог мне сообразить, что бегу не туда!» ☺ «Я опять заблудился, - и на том же самом месте!» ☺ «После зарядки цвет моего лица приобрел искусственный оттенок.» ☺ «На КП мы с Сергеем долго удивлялись». ☺ «Рыскать по лесу надо с умом!» ☺ «Каждое КП встречаю с трепетом, - а вдруг это не он!?»



Они - не такие как мы

Таиланд - путевые заметки и кое-какие советы

М. Молоткова

«Они не такие как мы – они другие!» - решила я после поездки в Таиланд... Будьте готовы, - в течение всего отдыха вас будут окружать сотни, тысячи низеньких, темных, черноволосых и узкоглазых людей восточной внешности... Возможно это не проблема, но спустя несколько дней начинает немного раздражать, тогда есть спасение: go to the beach!

Тайские пляжи

Здесь вы точно встретите толпы европейцев, которые, развалившись на шезлонгах, потягивают холодные коктейли из кокоса, иногда «заползая» в горячее море (t около 30°). Вода в море цвета бирюзы, а песок слепит глаза, словно альпийский снег. По краям бухт кишит множество «белых» детишек с мамами и поодиноким, они ныряют с масками и трубками, часами разглядывая морских звезд и красочных рыбок, которые косяками скользят среди разноцветных кораллов и каменных россыпей, усеянных ракушками – прилипалами! (Не обращайтесь внимания на немалое количество мусора, – считайте это украшением рифа, - наподобие наших игрушек на ёлке!)



Более опытные туристы, облюбовавшие берега тайских островов (в основном австралийцы), забавляются на волнах с сёрфом или просто доской. Прокат таких штук стоит «копейки», поэтому обучение очень удобно начать на тайских пляжах, где нет большой глубины, но есть хорошие волны, да и опытные инструкторы с радостью дадут совет, подскажут и покажут. Особенно с большой готовностью они помогают европейским «леди», ну а лицам мужского пола придётся немного раскошелиться за услуги.

«Красотки» с мужским басом

Но будьте бдительны, не исключено попасть на обычного тайца, который любит мужчин! Именно этим славится этот дивный народ, ни от кого не скрывая, они меняют пол и называют себя красивым словом

«трансвеститы»! Милые «девушки» получаются - хрупкие, изящные. Иногда, правда, с баском в голосе, придающий им ещё больший шарм.



Встретить восточных «красоток» можно на каждой крупной оживлённой улице (столицы и островных городков), чаще в тёмное время суток, когда вовсю кипит ночная жизнь курортов. Мой совет – обязательно посетите ярчайшее шоу страны

«Трансвестит-шоу». Представление очень профессиональное, не уступает голливудским показам, а главное – в нём участвуют самые что ни на есть «переделанные» в женщин мужики! Они пластично движутся, но поют под фонограмму. Снимайте на видео, - получится красивый ролик!

Буквально сразу после выступления «красотки» выходят в зрительный зал и дают возможность желающим сфотографироваться чуть ли не с каждой, – совершенно

бесплатно! Именно во время фото с одной такой «таечкой» я ощутила «дивный» голосок, который запомнился надолго! «Come on» прозвучало таким басом, как будто меня позвал брутальный мужик из бандитской шайки!

Тайцы, Будда и Король

Однако, не бойтесь. Преступность в Таиланде мизерна и карается смертельной казнью – вера у них такая! Вера в этой стране – это самое священное из всего существующего в их повседневной жизни. У тайцев есть два божества – Будда и Король! Любовь к королю велика и безгранична, это проявляется во множестве его портретов, украшающих каждый уголок любого города. Похоже, тайцы даже не понимают - насколько ничтожно и нище они живут с этой своей любовью к королю, и его любовью к народу! Смысл их жизни (по крайней мере – большей части населения) – благо короля, вера в Будду, воспитание детей в уважении к королевской семье, приношение жертв во славу Будде и Королю. В общем, в представлении европейца - жалкое существование, а не полнокровная современная жизнь: обучение, развитие, совершенствование, достижение целей!

«Купи-продай» по - тайски

Вы, возможно, согласитесь со мной, увидев сами эту сторону жизни тайцев в бедных кварталах столицы, где каждый пытается заработать копейку любым способом. Кто-то жарит и варит на огромном количестве масла местные «деликатесы», выглядит всё очень экзотично и необычно,- это и разнообразные рисовые блюда, очень перчёные и острые, и рыбные вариации котлет, шашлыков, фрикаделек, но, чаще - не съедобные для нас и очень даже аппетитные - для них.

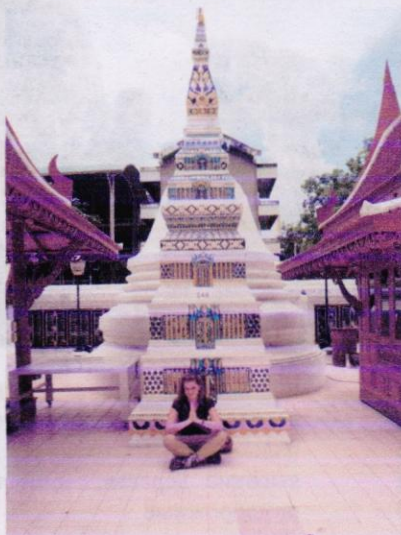
Кто-то разделяет разноцветные, экзотические фрукты, разрезая на куски, и пытается это сплавить «глупым» иностранцам, когда сочные фрукты превращаются к концу дня в бесформенное, тухлое подобие банана, ананаса или лайма. Тысячи «жаровен» с окружающим их душным воздухом и своеобразным запахом находятся по соседству с обычными прилавками. Здесь идет торговля «барахлом» и разнообразной мелочёвкой: красочными «аляпистыми» шароварами, блестящими сувенирами и украшениями «под золото», сумками из «крокодиловой» кожи, огромным количеством бижутерии из жемчуга и, конечно, - знаменитым тайским шёлком.



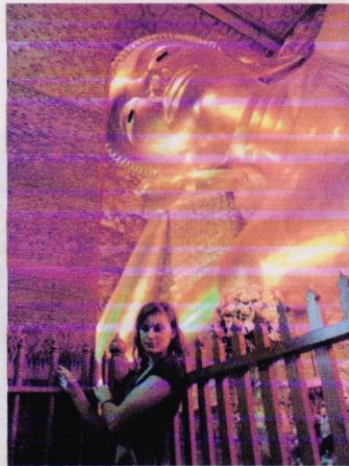
Стоит перевести заинтересованный взгляд на какой-либо магазинчик, как услышишь «Hallo-o-o-o!» И тогда - беги! Если не хочешь обидеть доброжелательного продавца-приставалу. Сколько ни будешь говорить «I don't need!» или «No, thank you!», он будет уверять, что именно для тебя все в два раза дешевле! И вслед скинет цену до минимума, в итоге окажется, что все можно было купить за «копейки»! Советую покупать с умом, так как всё кругом кажется невероятно дешевым, возможно это очередная уловка - психологический ход! Туристы, увидев ценник «всё по 100 бат» готовы скупить полмагазина, в итоге - возвращаются в отель с пустым кошельком! Чтобы избежать этого, посещайте либо известные, крупные магазины, например ювелирный цех, текстильный магазин шёлка, либо оставляйте в сейфе максимально возможную часть финансов, и ограничьтесь лимитом на такси, обед и билет в храмы-музеи.

Храмы Таиланда

Входная плата в храмы различна, и не поддается логике. Где-то вы можете прилично заплатить за вход в ничем неприметный «храмик». А в какой-то шикарный храмовый комплекс можно войти совершенно free, лишь на входе стоит благотворительная копилка, в которую местные экскурсоводы посоветуют положить несколько монет - «на сколько совесть позволит»!

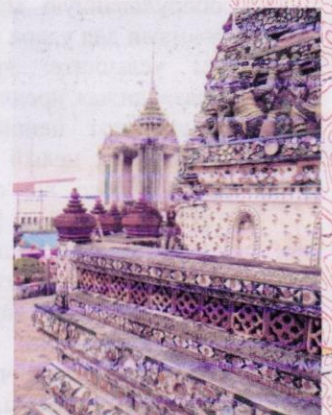


Перечислять все наиболее крупные храмы Бангкока нет смысла, их более 400 и встречаются они на каждом шагу. Один дополняет другой, какой-то возвышается ввысь золотыми шпилями, другой «стелется» вишьрь, восхищая дивными скульптурами-драконами и необычной «остроконечной» архитектурой. Очень красив Храм Восхода, расположенный на противоположном от центра берегу реки Бангкока, где основную часть города занимают жилые районы. Храм как будто «слеплен» из кусочков мозаики, возвышается высоко в небо своим шпилем- куполом, напоминаящий вытянутый колокол. Не каждому по силам вскарабкаться на самый верх сооружения - вертикальная каменная лестница очень узкая и на первый взгляд кажется опасной. И, только добравшись до смотровой площадки, вздыхаешь с облегчением, чувствуя себя в безопасности. Сверху открывается красивейший вид на город. Буквально за несколько минут можно наметить свой дальнейший путь, выбрав наиболее



понравившиеся храмы и районы города. Один из храмов, который обязательно нужно посетить - Храм Сидящего Будды. Невзрачный снаружи он мгновенно завораживает и потрясает, когда делаешь первый шаг внутрь. Захватывает дыхание - миллионы огней, яркий, собранный из множества золотых деталей трон, на котором восседает золотой Будда. Просто ослепляет! Очень красивое зрелище, на

фото передать невозможно, это нужно видеть вживую! Любителям долгих экскурсий можно прогуляться по Большому комплексу Королевского Дворца, где располагаются правительственные строения «вперемешку» с древними памятниками и дворцами. Зайдите в Мавзолей, где покоятся останки королевской семьи. Не забывайте о приличии и уважении верующих - короткие шорты и мини-юбки обидят и оскорбят тайцев. Интересно, но разрешаются шлёпанцы, даже поощряются. Их принято оставлять на входе в каждый храм. Случаев кражи ещё не наблюдалось, но опасения были - маленькие тайцы ностят тот же 36-й размер, что и я.



Если у вас остались силы и желание, посетите

также и Храм Золотой Горы. Этот небольшой, полностью позолоченный храм высится на вершине холма, окружённой заросшим джунглями кладбищем монахов. Это место - необычный тихий «островок экзотики» посреди шумной столицы. Поют «райские» птицы, журчит водопад, свисают лианы, цветут крупные орхидеи. Вверх серпантинном поднимается каменная лестница, после очередного поворота оказываешься на своеобразной площадке с множеством колоколов. Говорят, нужно прозвенеть в каждый и загадать желание. Через несколько ступеней, наконец, оказываешься на самой верхней точке горы. Это уже вторая возможность насладиться красотой восточной архитектуры с высоты птичьего полёта.

«Tuk - Tuk»

Картина прекрасна, но сил осталось мало. Поэтому есть вариант перемещения до очередной достопримечательности - на такси. Этого «добра» в Таиланде полным-полно! На сильно загруженных транспортных улицах кишат разноцветные такси, ещё сильнее осложняя беспорядочное, хаотичное движение (правил дорожного движения здесь, похоже никто не соблюдает). Есть два варианта: *taxi-meter* и *tuk-tuk*. Первый куда более приятный и дешёвый! Это привычное для нас такси, только с водителем совершенно не говорящим по-английски. Он станет предлагать заоблачные цены и делать вид, что ничего не понимает! Поэтому помните - выбирайте машину только с надписью *taxi-meter*, в которую встроен счётчик. С ним и цена дешевле раза в 3, и надёжнее! (не забудьте проверить честность водителя, некоторые «случайно» забывают включить счётчик).

Второй вариант - экстремальный во всех отношениях! Мой дружеский совет - не соглашайтесь на это! *Tuk-tuk* - «фишка» Таиланда, его отличительный знак! Это чудо-такси представляет собой трёхколёсную тачку, оборудованную мягкими сиденьями, с крышей и местами для удара головой! Ещё выйдя из аэропорта, вы услышите: «tuk - tuk». Это водители - «разводилы» предлагают свою услугу. Они заманивают ценой - всего 10 бат (10 рублей) за целый день! Это очень мало! НО! Только вы сядете в это «средство передвижения», как хитрый «шеф», нисколько не слушая вас, помчит в магазины близких и дальних родственников, ларьки друзей, прилавки своих соседей... Сколько бы вы не вталкивали ему, что вы туристы, хотите посмотреть храмы, памятники, город, он «включит дурачка», будет уговаривать посетить всевозможные магазины и фабрики по изготовлению: то золотых украшений, то шёлка, расхваливая «отличный шопинг». Делать он это будет очень убедительно и отработано. Все ответы «Нет» он принимает как «Да». Единственный вариант - остановить его, заплатить несчастные 10 бат и бежать как можно дальше! Если вас всё же

заинтересуют странные действия «актёра», постарайтесь дотерпеть до конца, и тогда всё станет понятно! После очередного бесполезного посещения



новой «точки», водитель спросит - «Вы купили что-нибудь?». В любом случае отвечайте «Да!». Затем он «ненавязчиво» поинтересуется ценой. Тогда придумайте что-

нибудь, любую сумму... И тут-то появится разгадка - широко улыбаясь, он скажет - «О, хорошо, плюс 5 литров бесплатного бензина!». Тогда сразу становится понятна дешевизна дневной «экскурсии» с лукавым «чудо - гидом».

Чтобы не попасться на такую удочку, возможно альтернативное передвижение по городу, при котором вы максимально ощутите экзотику местной жизни. Запрыгивайте на ходу в городской автобус, отличительная черта которого, - полное отсутствие стёкол в окнах. Вентиляторы, не говоря уже о кондиционерах, - слишком дорогое удовольствие для основной массы тайцев. Поэтому и спасаются от духоты в автобусах они таким специфическим образом - и дешёво и удобно.

Вода и пальмы

В помещении же без кондиционера находиться невозможно, - воздуха не хватает, из-за сильной влажности ничего не сохнет, постоянное состояние - «как в мыле». Но мыло легко смывается, - это плюс! Вода из крана в Таиланде чистая и не опасная, в отличие от других восточных государств (можно чистить зубы спокойно). Чего не скажешь о воде в реке и каналах Бангкока (именно Бангкок считается восточной Венецией), - она напоминает грязевую жижу с добавлением чёрных водорослей и смеси пищевых, химических и прочих отходов.

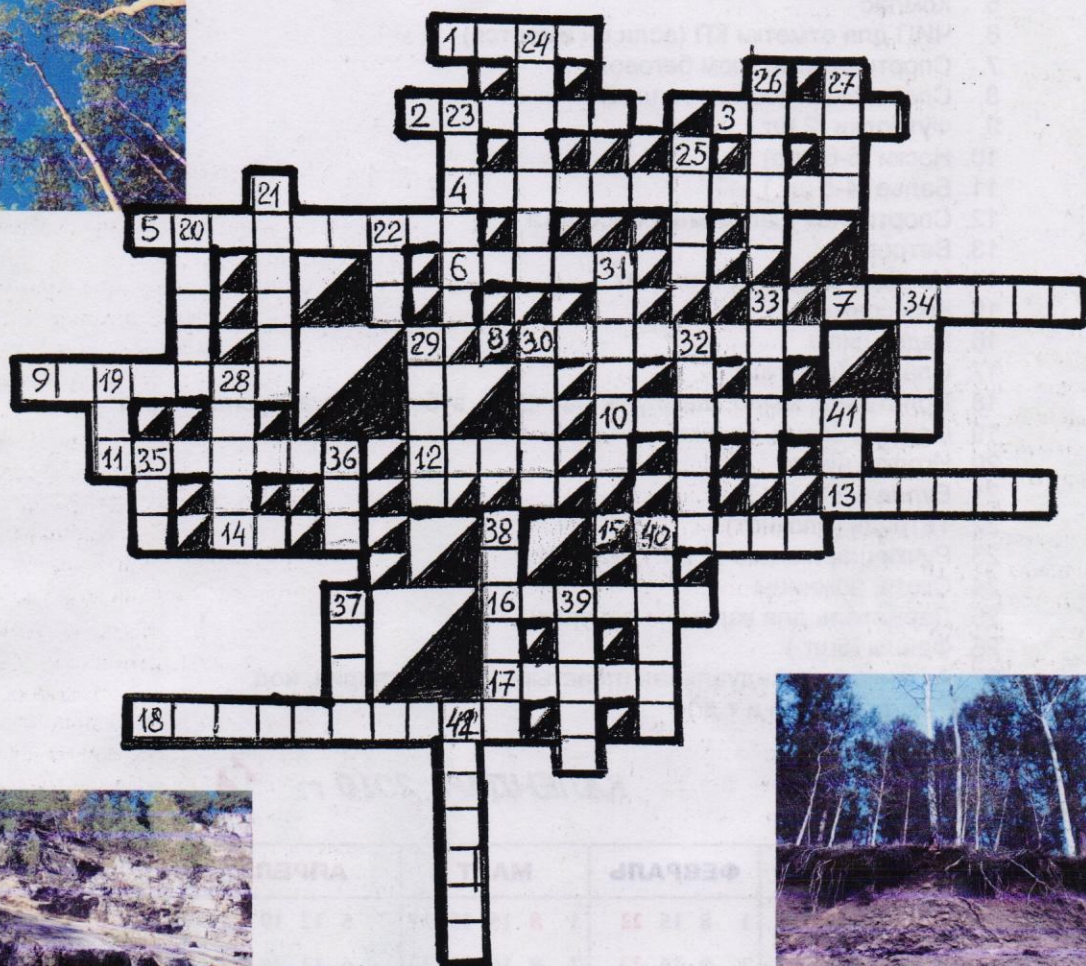
Напротив, на островах вода поражает своей прозрачностью, легко заметен переход цветовой гаммы: от светло - бирюзового на мелководье до тёмно-чернильного на глубине. Вода чистая и тёплая, лишь иногда на дне можно увидеть засохшие пальмовые листья. Пальмы там всюду. Они занимают огромные участки на пляжах, вдоль дорог и в лесу. Интересно видеть, как вдоль дорог и рядом с отелями растут банановые пальмы, увешанные плодами или кокосовые высокие деревья, они там привычны, как у нас придорожные яблони.



(Продолжение следует...)



Кроссворд от Маргариты Молотковой



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Основной элемент отображения местности на карте. 2. Первый помощник ориентировщика. 3. Небольшая водная преграда. 4. Беговая обувь ориентировщика. 5. То, что бывает необходимым для победы на финише. 6. Линия необходимого маршрута движения ориентировщика, нанесенная на карту. 7. Летнее жильё ориентировщика. 8. То, что помогает «взять» КП. 9. Труднопробегаемый участок леса (или лекарство). 10. Враг ориентировщика. 11. Группа сильнейших спортсменов, доказавших своё право находиться в этой «компании». 12. Орудие болельщиков. 13. «Кухонная плита» ориентировщиков. 14. Мастер высокого класса. 15. Крутое препятствие. 16. Горный или лесной... 17. Важная деталь экипировки ориентировщика. 18. Сильнее всех.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 19. «Стадион» ориентировщика. 20. Один из элементов рельефа местности. 21. Без этого не бывает победы. 22. Элемент рельефа (или часть тела). 23. «... - шоу». 24. На что не жалуются ориентировщики. 25. ... Можно увидеть с вершины горы. 26. У него нет бергштрихов. 27. Упрощенный вариант обуви ориентировщиков. 28. Очень плоский макет местности. 29. Некоторые тренируются только из-под неё. 30. Его не теряли, но ищут. 31. Популярный журнал ориентировщиков. 32. Хищная птица. 33. Серьезное твердое препятствие. 34. Лесной зверь, он же - сильный ориентировщик. 35. «... к невидимой цели». 36. Отрицательная форма рельефа. 37. Комплект их двух предметов зимней экипировки. 38. Точечный объект, изображаемый чёрным цветом знаком разной формы. 39. Хвойное дерево. 40. Причина ухудшения результата. 41. Жидкая часть фрукта. 42. Уточняющая информация о месте постановки КП (или романтические небылицы).

(* № 8 и №30; №15 и №40 – находятся в одной клетке)



СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ ОРИЕНТИРОВЩИКА

(памятка для начинающих спортсменов, выезжающих на соревнования или спортивные сборы)

1. Рюкзак
2. Спальник (+вкладыш)
3. Коврик
4. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
5. Компас
6. ЧИП для отметки КП (если он имеется)
7. Спортивный костюм беговой
8. Спортивный костюм теплый
9. Футболки (2 шт.)
10. Носки (5-6 пар)
11. Белье (4-5 шт.)
12. Спортивная шапка или бейсболка
13. Ветровка
14. Накидка от дождя или зонт
15. Кроссовки
16. Кеды-шипы
17. Сланцы (шлепки)
18. Полотенце, мыло, шампунь, расческа, зубная щетка, зубная паста
19. Фонарь, свеча, спички
20. Иголки, нитки
21. Булавки (10 шт.)
22. Тетрадь (блокнот)
23. Ручки шариковые (5 шт.), маркер
24. Скотч, ножницы
25. Держатель для карточки (шнурок)
26. Файлы (5шт.)
27. Аптечка индивидуальная (пластырь, бинт, аспирин, йод, уголь активированный и т.д.)

КАЛЕНДАРЬ 2010 г.



| 2010 | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ | АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ |
|------|---------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| ПН | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 |
| ВТ | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 29 |
| СР | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 |
| ЧТ | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 |
| ПТ | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 |
| СБ | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 |
| ВС | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 |

| | ИЮЛЬ | АВГУСТ | СЕНТЯБРЬ | ОКТАБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ |
|----|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| ПН | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27 |
| ВТ | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28 |
| СР | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 22 29 |
| ЧТ | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 30 |
| ПТ | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 31 |
| СБ | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 |
| ВС | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 5 12 19 26 |