

# **Азимут Удачи**

**№12 январь 2011 г.**

**журнал воронежских ориентировщиков**

**Норвегия - ЧМ-2010**

**Болгария ЧЕ-2010**

**Ночной Кубок 2010**

**Швейцария - WMOC 2010**

**5 дней в Стамбуле -2010**

**Ориентирование – мужской вид спорта?**



1. «В стране фьордов -ЧМ-2010»  
специально для нашего номера – эксклюзивный материал  
Ю. Тамбасова (сборная Республики Беларусь)..... 3
2. Швейцария -ЧМ -2010 среди ветеранов..... 6
3. «Жаркое солнце Болгарии – ЕОС 2010»  
специально для нашего номера – эксклюзивный материал  
Н.Темяковой-Верхоглядовой (сборная России)..... 10
4. Ночной Кубок- 2010 в Воронеже..... 13
5. «Наши в Турции: «5 дней в Стамбуле -2010»..... 14
- 6 Венгрия -ЧМ-2011 среди ветеранов – (ценная информация)...19
7. Ориентирование – мужской вид спорта?..... 22
8. Кольский полуостров. Сплав по реке Умба.....26
9. Лабиринт-головоломка от М.Георгиевой.....28
10. Полезная страничка – условные знаки  
спортивных карт.....29
11. Десять Заповедей ориентировщика..... 30

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 Художественный редактор Леонид Молотков	Тираж ограничен Цена договорная Подписано в печать декабрь 2010г.
--	--	---	--

## В стране фьордов - ЧМ -2010

Юрий Тамбасов (сборная Республики Беларусь)

Основная часть участников ЧМ прибыла в **Тронхейм**, - центр соревнований, в первых числах августа.

Климат **центральной Норвегии** в это время года принципиально не отличается от нашего «континентального». И многие сразу же решили опробовать знаменитую скандинавскую местность. Ориентировщики знают, что нет гарантии соответствия **модельной местности** той, которая ожидает спортсменов на соревнованиях. Организаторы часто убеждают нас в этом на практике. Но на ответственных крупных мероприятиях бывает и подход соответствующий: предоставляется местность более или менее подходящая по определенным критериям. Для ориентирования наиболее весомым критерием является стиль и качество работы картографов. Элитных спортсменов зачастую волнует именно это. Выбор пал на **модель «длинной»**. Много ожиданий и некоторый трепет перед «висячими» болотами. Скупая дорожная сеть. А зелень..! Судя по параметрам и прогнозу времени победителей, заявленным в бюллетенях, стоит ожидать ориентирования и только ориентирования!..

Желтые открытые болота бегутся великолепно и являются «железными» ориентирами. Хочется отметить, что болота здесь являются своеобразными «ускорителями», по сравнению со склонами покрытыми мхом и с поваленными деревьями. Отсутствие отрицательных форм автоматически склоняет к «бугорному» ориентированию. Ориентирование «по горкам» здесь является очень надежным и быстрым, причем порой замысловатая форма и неповторимость каждого холма или бугра только упрощает весь процесс.

В Норвегии, в отличие от Швеции, весьма уважительное отношение к зеленому цвету: оттенки соответствуют всем канонам и находятся на тех местах на карте, где им и положено быть. Если учитывать заливку, отражающую ограничение видимости и маневренности, то прохождение склоновых «подвешенных» пунктов намного проще взятием сверху. Честно говоря, особых неожиданностей для меня на лонг-модели не возникло, но было ясно, что на чемпионатском финале следует ожидать значительно большего.

В день перед спринтом участникам предоставили **модель средней**. Главным отличием ее от модели лонга была некоторая «смазанность» и пологость рельефа, большее количество «зелени», дорог и тропинок. Местность под «короткую» несколько насторожила: стало очевидно - где и как будут расположены наиболее «трудоемкие» пункты -

пологие и затяжные, заросшие склоны сулят определенные трудности. Однако, накануне основных стартов порадовала не только



интересная и сложная местность модельных карт, но и возможность вволю отведать морошки – подошло время для этой северной ягоды, окрасившей болота в красно-оранжевый цвет...

Но вот и первый день соревнований - **спринт** в квалификации и финале официально открыл Чемпионат. Квалификация частично проходила на территории народного музея Норвегии. Дома - срубы, различные старинные агрегаты, применявшиеся в сельском хозяйстве, разбросанные на зеленых лужайках, стали превосходной декорацией спортивного праздника. Над территорией музея

возвышается двадцатиметровая скала, ставшая отличной точкой наблюдения для зрителей и болельщиков. Итак, все внимание - на **финал**. Под

финал была подготовлена центральная часть города с объектами исторического

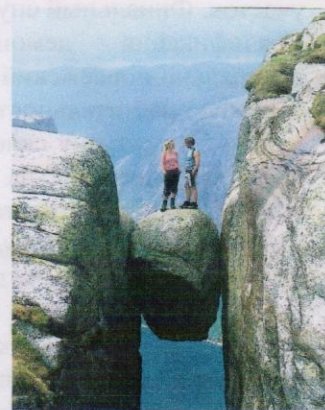
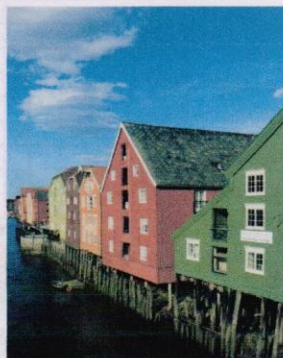
наследия: датская крепость Кристианстен, Нидаросский собор, архитектурный ансамбль вдоль реки Нидельва, и, в придачу - самая северная трамвайная система в мире. Нидаросский

собор является одним из самых значительных сооружений норвежской готики, где по сей день традиционно проводятся коронации монархов.

Финишная прямая выводила спортсменов по длинному коридору через толпу аплодирующих болельщиков прямо к площади в «сердце» города. Там же был оборудован и старт. Участники должны были взять несколько пунктов на подъеме к «лабиринту»

замка, затем возвращались к территории арены мимо знаменитого собора, по пути дважды пересекали Нидельву по самому живописному мосту города. Наибольшие затруднения у участников возникли в лабиринте Кристиансена с разноуровневыми насыпями и тоннелями.

Со стен крепости открывается изумительный вид на весь город, на реку Нидельву и Тронхеймский фьорд, погружающий гостей в своеобразную атмосферу: колоритные деревянные постройки на



сваях вдоль Нидельвы, через которую уверенно «перешагивают» с десятков разнообразных мостов, собор с «леденящими» скульптурами, парки с огромными дубами и тополями и пьянящим жасминным ароматом. Спринт чемпионата Мира действительно стал ярким событием в жизни города. Огромное количество зрителей, - кажется, что собрались все - до едина! Прямая трансляция велась по телевидению и на широкоформатные экраны арены

На очереди - квалификация *средней* и днем позже — *длинной*. Дистанции обеих гонок расположились в одном массиве и имели одну арену. **Квалификация средней** по праву может считаться достойной чемпионата. Получилась действительно средняя — порядка 3600 м. Несомненно, временная составляющая стандарта короткой была учтена: скорость лучших колебалась в пределах 6:30 – 6:50 мин/км. В начале дистанция вела участников вверх по закрытому елями склону. Выход на открытое и болотистое плато, затем смена на насыщенный скалами, буграми и болотцами участок. Финальный спуск к финишной поляне. Квалификация демонстрировала истинно центрально-норвежский ландшафт: суровую северную растительность, скалы, заболоченные участки и крутизну склонов. Технически гонка была организована на высоте. Нужно было качественно ориентироваться.

**Длинная квалификация** вышла не хуже средней. Местность и дистанции - на высоте. Было действительно интересно. Смена ландшафта, высокая техническая и физическая сложность определили для выхода в финал объективно сильнейших. Обе квалификации прошли по единой местности. Были пункты, которые необходимо было брать по прямой и без особой вариантивности, были и с выбором варианта, но без кардинальных различий, (точнее – «микровыбор»). Наиболее приемлемо, как уже упоминалось, движение вдоль бугров и массивов, вдоль болот. В общем, - вдоль линейных и площадных ориентиров. Квалификации настраивали на интересные финалы.

Для оставшихся финалов и эстафеты заготовили общую meeting point, - в лыжном центре Granasen. Организаторы заявили о превосходной информационной поддержке на национальном телевидении и радио. Было установлено два широкоформатных экрана с картинками, идущими от операторов на местности. Кроме этого, шла трансляция ЧМ on line в Интернете с демонстрацией путей движения лидеров на трехмерной модели местности соревнований. Все это превосходно сработало на спринте и квалификациях. Применение таких технических новшеств дает нам всем надежду на информационное развитие и популяризацию ориентирования.

**Лонг-финал.** Приблизительно после 80% дистанции участники выходили на арену, где меняли карту и отправлялись на заключительную

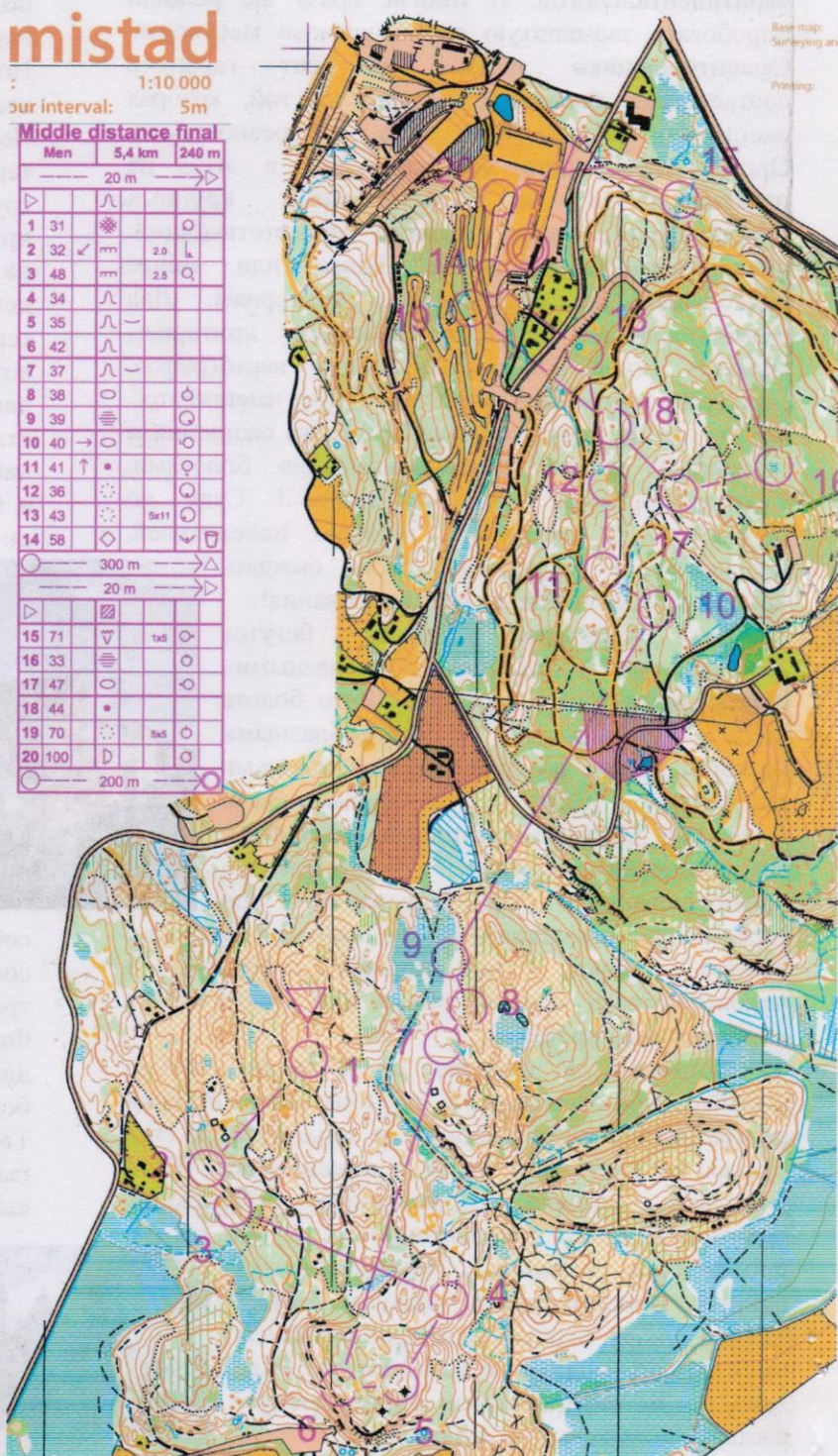
петлю. Причем концовка была преимущественно беговой. Все те же склоновые прекрасно бегущиеся болота, высокие ели, практически полное отсутствие камней под ногами. Гонка радовала изобилием вариантов движения. На длинных перегонах это были, в основном, дорожные варианты (чего не было в такой степени на квалификации). Развитая дорожная сеть и вторая «беговая» петля немного «подпортили» длинную дистанцию. Заключительная часть дистанции после смены карт располагалась на участке лыжных трасс с трамплинами для прыжков на лыжах. Непосредственно после гонки это не вызывало особых нареканий, а вот в ходе короткой и

mistad

1:10 000  
sur interval: 5m

Middle distance final

	Men	5,4 km	240 m
20 m			
1	31	✓	○
2	32	✓	○
3	48	mm	2.9
4	34	✓	○
5	35	✓	○
6	42	✓	○
7	37	✓	○
8	38	○	○
9	39	○	○
10	40	→	○
11	41	↑	○
12	36	○	○
13	43	6x11	○
14	58	○	○
300 m			
20 m			
15	71	▽	1x5
16	33	○	○
17	47	○	○
18	44	•	○
19	70	○	6x5
20	100	○	○
200 m			



эстафеты стало просто скучным пробегание по «богатым» лыжными трассами кускам, причем по одним и тем же. Но ничего не поделаешь, за идеальное размещение арены и зрителей приходится «платить».

«Платить» по полной некоторым пришлось на короткой...

### Короткая финал.

Все та же финишно-зрительная поляна. К удивлению большинства участников, короткая оказалась не Чемпионатской. Планировка дистанции была катастрофически скучной. Единственное, что усложняло — это переход с дорожного ориентирования на заросшие склоны с пунктами. Эти места прямым образом повлияли на розыгрыш медалей у женщин.

Ситуации с запрещенными для пробега территории окончательно дали волю аргументированной критике: на одном из длинных перегонов расположили запретную штриховку, чтобы заставить бегунов выбирать. Без этой вставки путь движения был бы очевиден. Возникает вопрос: неужели планировщик так легко сдался? Неужели нет альтернативных вариантов постановки?..

Но эпопея со штриховками этим не закончилась. На подходе к зрительской поляне и к месту смены карт застроенная территория на карте была заштрихована, причем так, что дорога, проходящая сквозь нее, была не под штриховкой. На местности же территория была обнесена бело-красной лентой. В месте прохождения дороги через данную застройку, как раз там, где лента прерывалась, стоял человек, роль которого, на мой

взгляд, была указывать спортсменам направление движения. Однако у участников на бегу при высокой скорости передвижения возникали сомнения. То ли из-за конфликта с чтением карты, то ли из-за непонимания жестов и уговоров того самого специально обученного человека, но некоторые из бегунов просто обходили этот участок стороной. Неприятная ситуация.

**Эстафета.** Спортсмены умеют на подобные моменты закрывать глаза, но мне кажется, что на эстафету команды прибывали с чувством определенного негодования.

Все в то же место. В связи с событиями последних дней участники полностью осознавали, - что именно может ожидать их на дистанции. Но эстафета есть эстафета, и у всех было предчувствие интриги.

Было понятным, что групповое ориентирование в этот день, на этой местности, станет ключом. Было достаточно и дорог, и «зелени», и рельефа. Гонка была трудной физически.

Спортсмены, которым не свойственны глупые ошибки, начали, похоже, вспоминать о них. Все из-за высокого психо-эмоционального напряжения и физической усталости.

На самом деле, дистанции не были столь сложными технически. Было опасным выпасть из «паровозов», так как в дальнейшем снова воссоединиться с

«локомотивом» становилось практически невозможным. Разница в скоростях «локомотива» и отдельных «вагонов» была ощутимой.

Но эстафета и должна быть именно такой: несколько простой, зрелищной и динамичной. Настоящей драмой стала развязка мужской эстафеты.

Сборной Франции уже не впервой упускать заветное золото. Зрители просто не поверили своим глазам, когда увидели на огромном экране, как флагман французской команды *Тьерри Жоржу* просто-напросто пропустил КП! Однако, спорт есть спорт!

Завершающий российской эстафетной команды *Валентин Новиков* сообразил о случившемся не сразу...

На мой взгляд, этот момент является самым ярким и драматичным на этом Чемпионате. Заслуженная победа, а самое главное - зрелищная!

Если мысленно отобразить качество

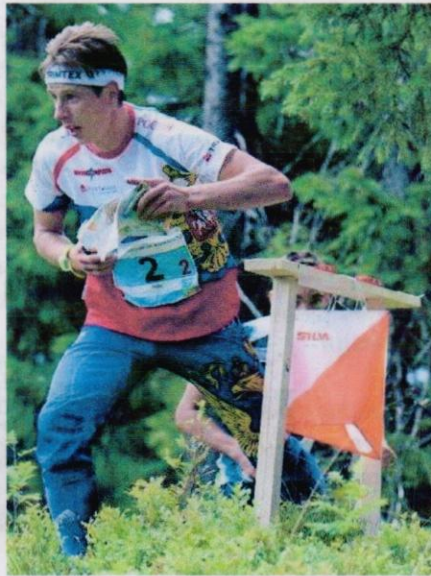
дистанций Чемпионата в виде кривой линии на графике (от начала Чемпионата и до его завершения), то она пойдет вниз, с подъемом в конце. Самой провальной частью стал финал средней,

самой удавшейся — квалификации короткой и длинной, причем практически в равной степени.

После, организаторы последнего Чемпионата в Тронхейме заявили о громком успехе. Посчитали, что он является лучшим в истории Чемпионатов.

Мы, конечно, знаем, что это, мягко говоря, не совсем так (за исключением блестяще организованного информационного обеспечения) и организаторы не учли критические точки зрения участников и специалистов. Но, все-таки, не это главное...

А совершенствованию, как известно, нет предела!



## Швейцария Чемпионат Мира среди ветеранов (WMOC 2010)

Л. Молотков

Летом 2010 г. компания из трех человек – Л. Молотков, Н. Молоткова, А. Добросова отправилась в страну сыра, шоколада, часов и банков – Швейцарию – покорять лесные трассы ЧМ среди ветеранов. Все вместе мы собрались только в аэропорту Домодедово 29 июля (Александра Николаевна приехала в Москву раньше). Уже в разгаре была знаменитая засуха лета 2010 года, и, не смотря на ночное время, жара была страшная, пассажиры в ожидании своего рейса высыпали из здания аэровокзала на улицу, оккупировав все ближайшие лавочки. Мы тоже кое-как разместились и подремали почти всю ночь.

Наконец, под утро, объявили регистрацию, мы сели в свой аэробус и (уже 30 июля) вылетели в сторону Швейцарии. Сначала приземлились в Цюрихе (промежуточная посадка). При заходе на посадку увидели в иллюминаторы изумрудно-зеленые поля и красные черепичные крыши домов, блестящие от дождя (!). Выйдя на трап самолета, успели ощутить приятную прохладу, так контрастирующую с московской жарой. Опять посадка в тот же аэробус, непродолжительный перелет, и мы уже в Женеве.

В Женеве, получив багаж, запрыгнули в электричку, идущую через *Neuchatel* (Нешатель), и уже по дороге, проезжая вдоль знаменитого Женевского озера, выяснилось, что центр соревнований находится не в *Neuchatel*, а в *La Caux de Fonds* (Ля Шо де Фон). Пришлось в *Neuchatel* пересесть в электричку, идущую в нужном направлении. Слава богу, что Н. Молоткова неплохо владеет французским языком, как известно, наиболее распространенным в этой части Швейцарии, и мы могли объясняться с местными жителями, кстати, очень доброжелательными, улыбчивыми, всегда готовыми оказать услугу. Наконец мы в *Ля Шо де Фон*. Сели в городской автобус и по извилистым улочкам типичного старого европейского городка доехали до Спортивного Центра. Уже по дороге, из окна автобуса заметили ориентировщиков, бродящих по улицам с картами городского полигона в руках.

Центр соревнований разместился в огромном спортзале на территории спортивного комплекса, включающего в себя (кроме спортзала) четыре (!) стадиона с идеальным

газоном, беговыми дорожками, многочисленными помещениями – раздевалки, душевые и т.д. (и это в небольшом городке!). Пока проходили заявку, встретили в толпе участников многих земляков – воронежцев (кроме нас в Швейцарию приехали Грибановы, Таратуты, Макейчики, Стекольщиковы, Большиуновы, Думовы) и старых друзей – знакомых (Вячеслав и Галина Акинины из Магадана, Людмила Ларичкина из Орла и мн.др.). Организаторы выделили нам место на одном из полей, где мы и установили свои палатки. На газоне этого поля уже расположились палаточные лагеря многих россиян

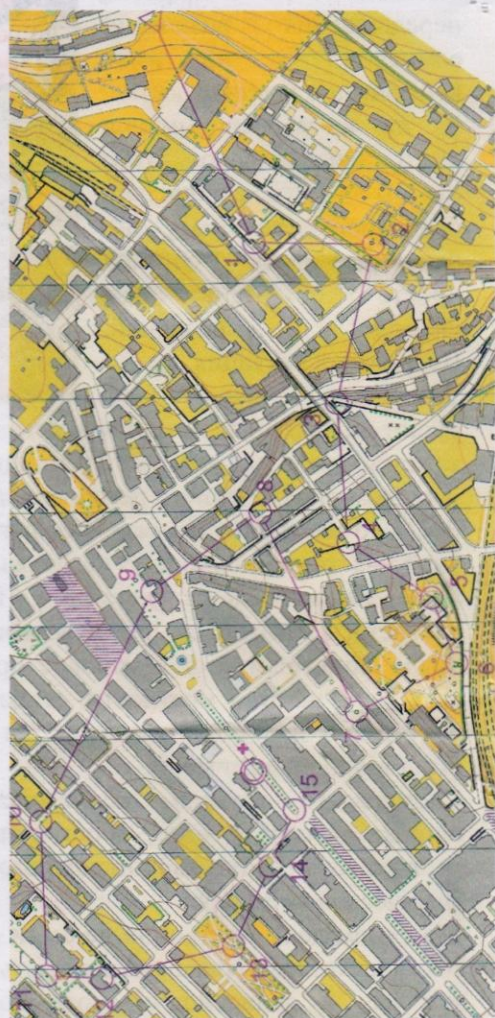
(нашим соседом стал питерец, живущий иногда и в Черногории, – Махалов Николай Александрович, интересный и увлеченный человек, внесший разнообразие в наш палаточный быт), недалеко расположилась веселая компания из Белоруссии, были здесь и немцы, и французы и даже ирландцы. Место спокойное и высокое – под нами огни города, отсюда доносится звон колокольни городской ратуши, а с холма напротив ему вторит мелодичный перезвон пасущихся коров и овец.

Первая ночь была весьма прохладной, некоторые даже замерзли. Все-таки дает о себе знать среднегорье (более 2000 м над уровнем моря)!

**День 1-й (31.07)** С утра вышли на карту полигона (модельная местность городского спринта),

которая располагалась очень удобно – прямо в той части города, где мы размещались. Познакомились с особенностями и рисовки здешней «парковой» местности.

А во второй половине дня (уже довольно поздно) состоялся **полуфинал спринта**. Все участники (тысячи человек!) шли на старт мимо нашего



палаточного городка. Недалеко располагался «отстойник – накопитель», откуда каждый выбегал (или выходил, - кто – как для себя рассчитал) к месту старта (за 15 мин).

*Карта местности* спринта (м-б 1:4000, сечение 2,5 м) – типично городская «парковая». Особых сложностей не было. (Некоторая потеря времени могла возникать в результате ошибок в районе мостов, лестниц и «запрятанных» в тупиках КП, или нерациональных ходок). Неприятный сбой произошел у организаторов на финише (центр города, возле фонтана) – из-за проблем с распечаткой сплитов на финише скопилось огромная очередь участников, многим пришлось простоять до 1,5 часов!

Вечером этого же дня состоялось *открытие Чемпионата*, которое оказалось на удивление скучным и затянутым (из-за длинных речей официальных лиц и VIP –персон). Речи организаторов перемежались лишь небольшими музыкальными заставками военного оркестра. Салют в честь открытия, казалось, был нескончаемым!



**День 2-й (1.08)** В этот день был *финал спринта*, который проходил в городе *Neuchatel* (Нешатель). Этот город расположен на берегу большого одноименного озера *Neuchatel*. День был теплым и солнечным. Вдалеке, на другом берегу озера сквозь облака виднелись белоснежные

вершины Швейцарских Альп. Здесь, в *Neuchatel*, который расположен внизу, климат намного теплее, чем в «нашем» *La Caux de Fonds*, и похож на курорты Черного моря (даже пальмы растут). Зеркальную гладь озера бороздят многочисленные

енные катера и яхты под парусами. Участники расположились на трибунах под огромным козырьком одного из сооружений спортивного комплекса. Многие еще до старта успели искупаться в голубых водах озера.

*Карта городского спринта* (м-б 1:4000, сечение 2,5 м), если и отличалась от карты полуфинала, то только в сторону большей «лёгкости», особых сюрпризов в городском спринте от организаторов мы так и не дождались.



**(2.08) – отдых.** В день отдыха, как назло, пошел дождь. Однако это не отпугнуло участников от экскурсионной программы. Из многочисленных возможных вариантов мы выбрали поездку в *Берн*, добравшись туда на электропоезде. Надо отметить, что для участников ЧМ организаторы



предусмотрели очень удобную льготу – *бесплатный проезд (по нагрудному № участника)*. На всех видах транспорта (кроме такси), но только - в пределах довольно большого сектора в районе соревнований. Это очень облегчило (учитывая приличные цены на транспорт, как и на всё в Швейцарии) наше передвижение, особенно в дни отдыха.

*Берн* – столица Швейцарии, - типично европейский город с историческим средневековым центром:



узкие улочки, вымощенные булыжной мостовой, католические храмы, фонтаны и скульптуры. Центральная древняя улица Берна знаменита своей многокилометровой галереей, по которой можно долго идти вдоль

многочисленных магазинчиков, не выходя из-под крыши галереи на улицу.

Ну и, конечно, знаменита швейцарская столица своим медвежьим зверинцем под открытым небом, в котором взрослые медведи и медвежата в больших огороженных вольерах прогуливаются прямо по берегу реки *Аре* на глазах у многочисленных туристов. К медведям здесь отношение особое. Ведь название города: *Берн* –



происходит от слова *медведь*.



**День 3-й (3.08). Лонг, первый полуфинал.** На старт добирались на автобусе организаторов. Участники имели возможность расположиться под крышей огромного спортзала, с расставленными столами и стульями (что-то вроде конференц-зала). Уже на подходе к старту и в районе «микрполигона» участники невольно обращали внимание на многочисленные стада «типично швейцарских» упитанных коров с бубенцами на шеях и следы их жизнедеятельности на каждом шагу.

*Местность и карта (м-б 1 10 000, h- 5 м)* этого дня оказалась довольно специфической. Пологие увалы, склоны и лощины с элементами мелкого рельефа (ямки, м/ямки, м/бугорки, единичные камни). Участки чистого елового леса и многочисленные открытые пространства и поляны без четких контуров («желтая карта»).



Средне - развитая дорожная сеть, и пересекающие местность во всех направлениях многочисленные заборы (загоны для коров). Причем, заборы разные – от невысоких каменных, до проволочных (под напряжением). Многие из них (как и столбы ЛЭП), не были отображены на карте.

Общую картину подпортили и капитальные грязные дороги, натоптанные тысячами участников. Ходки на КП были практически без вариантов - «по прямой». В общем, ориентирование в этот день не вызывало восторга и явно не соответствовало уровню ЧМ.

**День 4-й (4.08). Лонг, второй полуфинал.** В этот день у организаторов возникли большие трудности с обеспечением подъезда тысяч участников к месту старта. Часть пути спортсмены проехали на электричке, а далее, от станции на автобусах. Однако, эта часть дороги вверх в горы (несколько км) была очень узкой (двум автобусам не

разъехаться) и процесс доставки участников жутко затянулся, многие, с более ранними минутами, по-настоящему запаниковали, а некоторые даже «побежали» пешком. В итоге, старт был задержан часа на 1,5.

Старт располагался в районе небольшой альпийской деревеньки

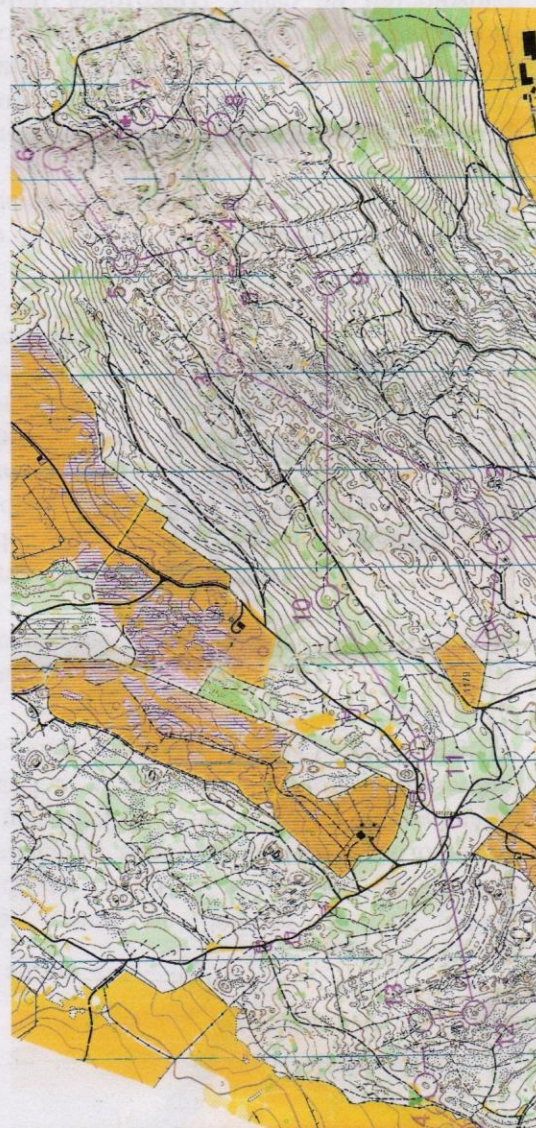
Здесь развернулась бойкая торговля спортивными товарами (все очень дорого!). Торговцы сыра, всяких колбас и копченостей, шоколада, а также местного вина рекламировали свою продукцию, предлагая здесь же попробовать все на вкус. В одном месте даже стоял огромный действующий самогонный аппарат.

Некоторые участники так напробовались рекламной продукцией, что, думаю, затем с трудом преодолели свою дистанцию.

В этот день, не смотря на задержку старта, организаторы Чемпионата полностью реабилитировали себя!

Была предложена *великолепная для ориентирования местность*. (Карта - м-б 1 10 000, h- 5 м). Настоящий «альпийский» район: большие возвышенности (среднегорье), - крупные формы, осложненные причудливым мелким рельефом. Лес – хвойный, настоящая «тайга» с пятнами «зеленки» - труднопроходимого подлеска. Среднеразвитая дорожная сеть, скальные выходы и обилие каменных крупноглыбовых россыпей, часто покрытых мхом. Наличие вариантов ходок (в основном, с учетом дорожной сети). К счастью для «старших» групп, дистанции были спланированы преимущественно в водораздельной части, так, что отсутствовали громадные наборы высот (хотя и имеющегося – например, около 200 м в гр. М50, вполне хватило!).

8 Дистанции – сложные и физически и технически.





Сплошное ориентирование («отдохнуть голове», а тем более ногам было почти нигде).

**(5.08) – 2-й день отдыха.** Как и в прошлый день отдыха, словно по расписанию, зарядил дождь.

Мы решили потратить день на экскурсию в *Neuchatel*.

Сели на электричку, знакомая уже дорога, и мы на месте.



Прогулялись по древней исторической части города и по набережной (вспоминая эпизоды городского спринта). Пожалуй, самое известное (и самое живописное) место города – средневековый замок, включающий хорошо сохранившиеся оборонительные стены с бойницами для лучников, загадочные лабиринты крепостных двориков, защитные рвы и многое другое. В большом зале замка (куда мы свободно заходили) проходят заседания городского парламента и крупные европейские мероприятия (конференции, саммиты глав правительств и т.п.).

**День 5-й (6.08). Лонг, финал.**

Завершающий день лонга и завершающий старт Чемпионата. Опять великолепная местность – район, являющийся продолжением карты предыдущего полуфинала.

(Карта - м-б 1 10 000, h- 5 м)

В целом, аналогичная местность - насыщенный мелкий рельеф на фоне крупного, изобилие россыпей камней, хорошо развитая дорожная сеть, настоящий «альпийский» хвойный лес. Набор высот даже превышал предыдущую дистанцию (более 200 м в гр.М50). Дистанция трудная и интересная.

Не удивительно, что победителями и призерами стартов на этой местности стали, в основном, швейцарцы, норвежцы, шведы и финны. Из *россиян* призовых мест добились лишь два человека (причем оба – женщины!): *Галина Вершинина* (Ж65) из Кировской области – 1 место; и *Ирина Степанова* (Ж55) из С.-Петербурга – 3 место.

**Путь домой.** Закончились старты **WMOС 2010**.

Пора и домой. Наш самолет на Москву вылетал из Женевы утром следующего дня. Поэтому мы не торопились со сборами. Однако неосмотрительно даже не поинтересовались расписанием электричек. В итоге, когда прибыли на вокзал *Neuchatel*, выяснилось, что «*опять от меня*



*сбежала последняя электричка..!*». Хорошо, что какой-то парень швейцарец помог нам, во-первых, выяснить – как уехать в Женеву (обзвонив при этом несколько знакомых по телефону), и, во-вторых, взять билеты через терминал (кассы уже не работали). Поблагодарив нашего спасителя, сели в

нужный поезд и (с пересадкой в Лозанне) поздней ночью прибыли на вокзал Женевы. По дороге в вагоне познакомилась с двумя попутчиками – парнями, говорящими по-русски, тоже ехавшими в Женеву. Оказалось, что они – из Белоруссии и едут «на работу». Какого рода у них работа можно было догадаться из эпизода, «шутливо» ими рассказанного: «Швейцарцы наивны, как дети. Заходим в магазин оргтехники. В каком-то закутке берем телевизор с витрины, отрываем провод со штепселем. Подходим к кассе и говорим, что телевизор сломан, замените на другой! Кассир отвечает – это не к нам, несите в ремонт! Берем телевизор и выходим из магазина...». Вот такой рассказ братьев-славян. Кстати, на встречи с братьями-славянами нам, в завершение швейцарской поездки, явно везло! Когда мы оказались на женевском вокзале, выяснилось, что на его огромной территории на трех этажах нет ни одной лавочки или скамеечки, либо заваливающего стула – чтобы посидеть. Единственное место, где есть несколько сидений – прозрачный «аквариум-скворечник» на перроне для



ожидающих поезд пассажиров. Пришлось тащить сумки туда (хотя там и было весьма свежо). Видим – на лавочке мирно спит мужичок средник лет славянской внешности. Разместились на соседней лавочке. Тут подходит полицейский, такой лысый громила, и начинает нас (и мужичка) вежливо выпроваживать (на вокзале, мол, плановая профилактика!). Он методично «гнал» нас все дальше и дальше (выходы при этом закрывались автоматическими решетками), пока мы не спустились в самый низ (подземный ярус, занятый многочисленными, естественно, не работающими магазинами). Вокруг – ни одной лавочки. Безлюдно.

Только бродят редкие компании веселых негров (которых в Швейцарии, кстати, предостаточно). С грустью уселись на свои сумки. И тут, услышав нашу русскую речь, заговорил наш мужичок. Выяснилось, что он – из Западной Украины. Ехал на поезде *в Париж* - на заработок (он строитель). Но *проспал* свою остановку – проехал Париж и оказался в Швейцарии - в Женеве! И он сомневается – хватит ли ему денег, чтобы вернуться во Францию... Вот такая история.

Наступило утро. Мы сели в электричку и уехали в женевский аэропорт. Сели в самолет (оказавшись на борту вместе с нашими земляками - ориентировщиками).

На подлете к Москве уже в салоне самолета ощутили подозрительный запах гари. Посмотрели в иллюминатор – сплошная туманная мгла. Это горели подмосковные леса и торфяные болота! *Лето 2010 – go!*

Нам здорово повезло – уже на следующий день аэропорт из-за густого смога закрыли.



## ЖАРКОЕ СОЛНЦЕ БОЛГАРИИ - ЧЕ-2010

**Нина Верхоглядова-Темякова** (участница ЧЕ- 2010)



**Чемпионат Европы 2010 (ЕОС 2010)** проходил в Болгарии в курортном городке **Приморско** с 28 мая по 07 июня. Сборная команда России состояла из 18 человек (9 мужчин и 9 женщин) и тренеров-представителей: *Ирина Михалко, Вячеслав Викторович Костылев, Михаил Виноградов*. Существенную поддержку оказывали два шведа Андерса.

28 мая мы вылетели из Москвы в Софию. Там у нас было пару часов на то, чтобы провести самостоятельную экспресс-экскурсию. После чего мы полетели во всемирно известный город-курорт Варна. Солнечная Болгария радушно встретила нас теплым ветерком и ароматом цветов. Правда, в Варне солнцем мы наслаждаться слишком долго, в ожидании трансферта организаторов - около четырех часов пришлось «загорать» возле аэропорта. Не смотря на это, настроение не было испорчено и мы, наконец-то, отправились на автобусе в город Приморско.

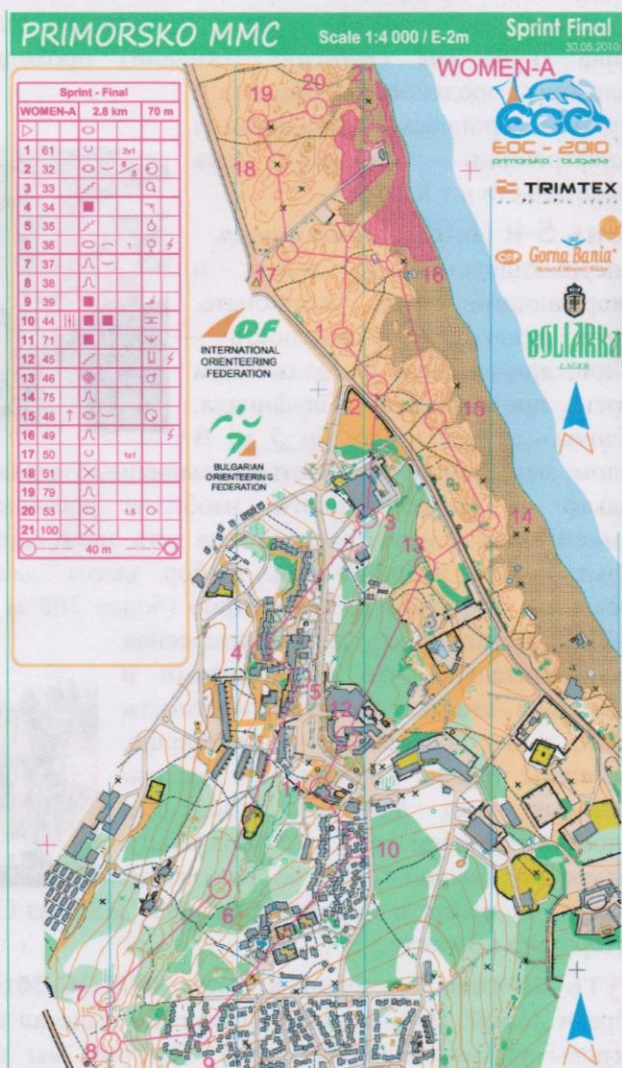
Курортный *городок Приморско* расположен на берегу Черного моря в живописном месте среди густой зелени. Курорт - исключительное сочетание дубового леса, прозрачного моря и широкой пляжной полосы, покрытой мелким золотистым песком. Приморско - находится в 55 км к югу от Бургаса и расположен на скалистом полуострове *Кюприя*, в горах *Стража*. *Стражанские горы*, спускаются к самому морскому берегу, создавая живописные заливы и причудливые скальные образования.

Нас поселили в отличном четырехзвездочном отеле, работающем по системе All Inclusive. Все сразу согласились, что этот отель - одно из лучших мест, в которых размещалась наша сборная за последнее время. Большая часть всех национальных команд жили в этом же отеле.

На следующий день мы поехали на *модельную тренировку*. С первых метров дистанции мне в голову сразу же пришла мысль, что нужно было ехать перед этим Чемпионатом на технический сбор в Краснодарский край. Местность ну уж очень напоминала Геленджик, в самих пологих его местах! В целом местность представляет широколиственный лес (дуб, бук, кустарники). В 10-ти км на запад от *Приморско*, в селе Ясна Поляна, открыт музей Льва Николаевича Толстого.

Недалеко от этого места проходил один из соревновательных дней.

К месту стартов все команды добирались на арендованных автомобилях, и только российскую сборную довозил большой автобус организаторов. Так что наше появление на стартах все сразу замечали!



В последний день мая нас ожидало первое испытание - дистанция *спринт*. Утром была квалификация, а вечером финал.

**Квалификация** представляла собой две ландшафтные зоны: парковый лес и побережье с пляжем. Большую часть пляжа занимают естественные песчаные дюны. На этих самых дюнах и проходила часть дисциплины *Спринт*.

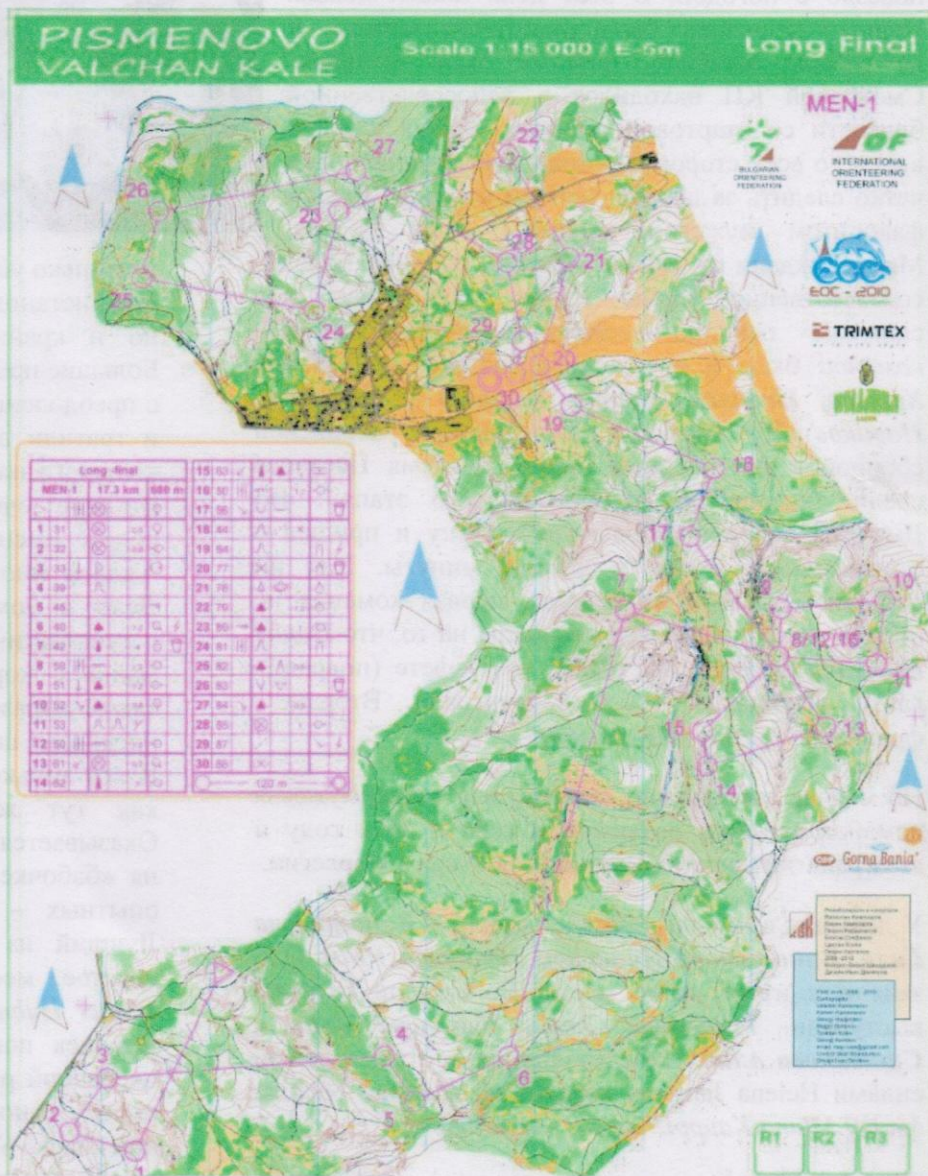
Хотя дюны были непосредственно на побережье, тем не менее они очень напомнили мне мою любимую местность в Волгоградской области – пос. Фролово (где проходили соревнования «Приз Васильева 2009»). Поэтому та часть дистанции, которая проходила по дюнам далась мне легко, в отличие от других спортсменов. Думаю, поэтому мне удалось показать лучший результат из нашей команды – 7 место в подгруппе.

В финал пробилась почти все члены нашей команды, кроме Александра Щербакова и Дениса Гришмана. Александр шел по дистанции довольно неплохо и показывал очень высокую скорость, но, к сожалению, пропустил КП и ему пришлось возвращаться.

**Финал** был очень интересным и крайне быстрым. Здесь, в отличие от квалификации, добавилась основная трудность для русской команды. Я говорю о *городском ориентировании*. *Трудностью* я это называю исключительно по той причине, что нашим талантливым спринтерам в России совершенно негде оттачивать навыки городского ориентирования. Именно городского! В то время как, например, шведы и швейцарцы принимают участие в огромном количестве непосредственно городских Спринтов. Думаю, именно отсутствие практики городского ориентирования у российских ориентировщиков и оказало существенное влияние на результаты спринта. Конечно вся сборная, да и все ориентировщики России, следящие за выступлениями сборной команды, ждали победы от нашего непревзойденного Чемпиона Мира (в Спринте) *Андрея Храмова*. Но, к глубочайшему сожалению, у Андрея по дистанции все сложилось не так, как он задумывал. В итоге Андрей занял 11 место. Победу одержал молодой швейцарец *Fabian Hertner*. У женщин выиграла мощная шведка *Helena Jansson*. Еще хотела бы отметить, что участники спринта были не в равных условиях. Естественно, что район соревнований был закрыт. Но дело в том, что некоторые команды (например, чехи) жили в самом центре карты финала Спринта! Естественно, что они имели возможность детально ознакомиться с местностью.

Следующим испытанием была квалификация дисциплины *Middle*. Это моя любимая дистанция, поэтому у меня не возникло проблем с попаданием с Финал. *Алия Ситдикова*, к сожалению, не смогла

попасть в заветные первые семнадцать человек. Зато очень высокий результат показала молодая и перспективная москвичка *Наталья Виноградова*. Она стала первой в своей подгруппе, чем весьма удивила многих участников и зрителей. Увидев стартовые протоколы Финала Средней дистанции, вся команда не могла не заметить выгодное положение *Натальи*. Она стартовала



непосредственно перед абсолютным лидером мирового ориентирования – швейцаркой *Simone Niggli*. Конечно, на Наталью сразу начался психологический прессинг со стороны команды, но она не поддавалась уговорам «паровозить» за *Simone*. И правильно сделала, так как САМА смогла показать высокий результат – 9 место.

А теперь о самом главном - о победе. Конечно, я говорю о *блистательной победе Валентина Новикова!* Десять лет назад он стал Чемпионом Европы на Средней дистанции. И многие из нас шутили, говоря, что этот «юбилей» нужно отметить новой победой на этой же дистанции... Валентин так и сделал.

И стал, спустя десять лет *Чемпионом Европы на дистанции Middle*. Порадовал не только Валентин, но и *Алексей Бортник*, который занял почетное пятое место.

Самая интересная дисциплина любых соревнований – это, конечно, *эстафета*. На Чемпионате Европы в этом году немного не повезло с погодой. В этот день пошел дождь. Поэтому на склонах было достаточно скользко. Я не бежала эстафету, поэтому была зрителем. Смотровой КП находился в непосредственной близости со стартовой поляной, и был хорошо виден со всех сторон. Поэтому все зрители могли четко следить за передвижением команд. Явным фаворитом мужской эстафеты была Россия. Многие ждали от нашей мужской сборной победы, соответственно наши парни находились под сильным психологическим давлением. *Первая команда* была в следующем составе – *Цветков, Храмов, Новиков*. *Вторая команда* – *Гришман, Новиков Л., Бортник*. Болельщики российской сборной с нетерпением ждали Дмитрия Цветкова среди лидеров на финише первого этапа... Но Дмитрий совершил большую ошибку и пришел с отставанием почти в четыре минуты. Как ни старались Храмов и Новиков, первая команда не попала даже в шестерку. Несмотря на то, что *Daniel Hubmann* не смог выступать в эстафете (повредил глаз), швейцарцы все-таки выиграли. Вторые – французы, третьи – норвежцы.

Но сейчас уже можно сказать, что наша мужская команда все-таки реализовала себя в этом году и выиграла эстафету на Чемпионате Мира в Норвегии.

У девушек в *первой команде* бежали – *Виноградова Галя, Виноградова Наталья, Новикова Юля*. Они заняли в итоге пятое место. Во *второй команде* выступали – *Миронова Света, Ряполова Женя и Ситдикова Алия*. Победительницами стали шведки, силами Helena Jansson, которая на финише обошла финку *Minna Kauppi*. Третьи – швейцарки.

Самой тяжелой дистанцией на Чемпионате Европы в Болгарии была *Длинная (LONG)*.

Так и хочется заметить: «Как хорошо, что я не бежала Long!». В этот день нещадно палило южное солнце. Большой набор высоты и местами непролазная зелень. Очень

сильно напоминало Краснодарский край. *Светлана Миронова*, которая стартовала в начале, накануне была очень расстроена своей стартовой позицией. Но после финиша мы с ней сделали вывод, что Свете



наоборот повезло, так как она бежала при более низкой температуре, чем последующие спортсмены. Те же, кто стартовали в конце протокола – падали без сил на финише. Я видела, как с последнего КП фактически трусцой пришел один из сильнейших скандинавских ориентировщиков – *Tero Fohr*. Впервые я видела настолько уставшую *Юлию Новикову*. Она рассказала, что дистанция была не только технически сложной, но и крайне тяжелой физически из-за жары. Большие проблемы возникали у многих спортсменов с преодолением зарослей. Многие просто застревали и тратили время лишь на то чтобы вырваться из колючего плена. Лишь один *Андрей Храмов* был на финише очень «свеж». Думаю, оттого, что сам он родом именно из такой краснодарской жары. Андрей многих удивил своей формой в этот день! Дело в том, что он вышел в лес в коротких легкоатлетических шортах и в легкоатлетической майке с коротким рукавом (!). Мы шутили, что таким образом он запугивает конкурентов. Андрей прекрасно шел по дистанции, всегда был в лидерах. И вот только у нас забрезжила надежда на медаль, как тут же она улетучилась после финиша. Оказывается, Андрей *не отметил центральный КП* на «бабочке» (!). Так часто бывает даже у самых опытных – попил водички, а пункт не отметил. Лучший из россиян – *Валентин Новиков* занял десятое место. Выиграл красавчик, швейцарец *Daniel Hubmann*. Лучшее время среди российских девушек показала *Светлана Миронова*, доказав в очередной раз свое упорство в достижении цели. А победу снова праздновала вечно улыбающаяся швейцарка *Simone Niggli*. Вообще хочу отметить, что швейцарская сборная в последнее время, как говорится, «впереди планеты всей». Вот если бы и нам создать такие же условия для тренировок и для спортивной жизни вообще, то, думаю, русским не было бы равных!



Ну, вот и закончились соревнования. Но не закончился Чемпионат Европы. Впереди еще ждал банкет. Думаю, что те, кто на нем был, еще долго будут вспоминать *женскую российскую сборную* в полупрозрачных коротких костюмах для арабских танцев! На следующий день сборная России отправилась в курортный город Бургас, откуда мы улетели в Москву. Это был мой первый Чемпионат

Европы, но надеюсь, что не последний.

## НОЧНОЙ КУБОК-2010

**В** конце октября - начале ноября 2010 г. в Воронеже установилась отличная погода: теплые осенние деньки, не было дождя, в общем, не смотря на позднюю осень, самые хорошие условия для ориентирования, что позволило провести Кубок по ориентированию в ночных условиях.

В завершение сезона хотелось организовать необычные старты, не требующие от

участников в большого напряжения, но, в то же время интересные, - чтобы спортсмены имели возможность потренироваться, совмещая полезное с приятным, и всем, а особенно новичкам, -получить массу новых впечатлений.

Потому и решили - «Ночному Кубку» быть!

Соревнования проводятся второй год подряд в 3 этапа, то есть уже стали традиционными. Были задействованы карты «Олимпиака» (1-й этап), «О-Сафари» (2-й этап), и для заключительного (3-го) этапа - карта «Динамо». Участникам пришлось преодолевать достаточно длинные и интересные дистанции, демонстрируя свое умение ориентироваться в условиях ограниченной видимости.

Порадовали организаторов и количество и возраст спортсменов - на каждом этапе в ночной лес выходило около 100 человек,



### В. Калинчева

на старт не побоялись выйти даже девчонки и мальчишки 12 группы! Просто молодцы! Победителями и призерами Ночного Кубка стали:

#### Группа С:

*Фролов Вячеслав (1),  
Кралинов Константин (2),  
Поваляев Евгений, Своеволин Александр (3);  
Головина Любовь (1),*

*Жданова  
Ольга (2),  
Патрина  
Виктория (3);*

#### Группа В:

*Марусев  
Александр (1).  
Нескородов  
Станислав (2),  
Краснянский  
Михаил (3);  
Волошина Алена (1).  
Ясеновская Дарья (2),  
Суворова Инна (3);*

#### Группа А:

*Прозоровский Владислав (1),  
Дурнов Борис (2),  
Останков Дмитрий (3);  
Беляева Ирина (1).  
Королькова Анна (2),*



*Войтова Александра (3).*

Поздравляем всех призеров и победителей и искренне надеемся, что погода и энтузиазм организаторов позволят продолжить традицию ночных стартов и в 2011 году!

Организаторы соревнований благодарят за помощь в проведении этих соревнований *И.Н. Суворова* (СДЮШОР-18) за

предоставление оборудования и картографического материала, дружный коллектив программистов фирмы «Синтез» за печать карт, и карту «О-Сафари», а также фирму «Мир Призов» за красивые кубки и медали. Особая благодарность - *Харченко Александру* за помощь в подготовке этого мероприятия.

*Поздравляем всех с Новым 2011 годом,* желаем достичь выдающихся результатов!

*До встречи на лесных тропах! 13*

## 5 дней в Стамбуле - 2010

**Л. Молотков**



В этом году мы решили всей семьей, в завершение сезона-2010, поучаствовать в замечательной многодневке «5 дней в Стамбуле» («Ist5daus»), которая ежегодно проводится в Турции и с каждым разом собирает все больше участников, в том числе и из России. Из Воронежа в этом году на этих соревнованиях также были семьи ориентировщиков: Александр и Вера Грибановы, Борис и Елена Таратуты, Сергей, Наталья, Александр и Ирина Макейчики, Татьяна и Геннадий Большуновы, а также Вячеслав Горелов из Тамбова. (Они заявлялись, добирались и размещались автономно от нас).

Через Интернет у нас были куплены билеты на самолет в Стамбул из Харькова (оптимальный по стоимости вариант). Выехали 1 ноября на машине, проехали Белгород (слегка попутав в развязках новой окружной дороги) и пересекли границу с Украиной уже ночью. В Харькове оставили машину на стоянке (очень недорого) и уехали на такси (тоже дешево) в аэропорт. Харьковский аэропорт поразил своим безлюдием и

построили современный большой терминал, который еще окончательно не сдан в эксплуатацию и пустует (хотя работает кафе, услугами которого мы и воспользовались). Поздней ночью (или уже ранним утром) сели в самолет авиакомпании «Пегас» и уже через 2 часа приземлились в окруженном густым туманом аэропорту Стамбула.

Из аэропорта на рейсовом автобусе добрались до морского порта и на пароме переправились через пролив Мраморного моря. Сели в такси – и вот мы уже в гостинице. Такси в Стамбуле очень много, желтые машины снуют во всех направлениях, удивительным образом не цепляя друг - друга и пешеходов в лабиринтах



древних узких улочек. С таксистами, как и везде в Турции, надо торговаться, иначе с вас сдерут двойную - тройную таксу. (К счастью, с нами была

Мargarita – хороший переводчик на английский, впрочем, многие турки хорошо понимают и говорят по-русски). Гостиница «Cordial House», в которой у нас был забронирован номер, расположена в самом древнем историческом центре Стамбула, недалеко от знаменитой мечети Святой Софии и Гранд - Базара. Здесь же разместились и довольно многочисленная делегация болгарских ориентировщиков из г. Габрово.

Итак, мы на месте. Короткий отдых, заявили в центре соревнований. Завтра – первый старт.

### День 1-й

Разбудили нас протяжные завывания муэдзинов (молитвы, обращенные к Аллаху), которые несколько раз в день транслируются через громкоговорители с многочисленных башней мечетей, причем они, словно эстафета, передаются с одной мечети на другую, сменяя друг - друга. Ничего не поделаешь – Восток!

От Святой Софии на автобусе организаторов доехали до места старта первого дня, - в сторону аэропорта «Ататюрк». (Надо отметить, что все дни были довольно длительные и протяженные подъезды к стартам, за исключением 5-го дня – городского спринта на Гранд-Базаре).

**Открытие соревнований** состоялось в большом зале спортивного комплекса в студгородке Стамбульского



пустотой. Рядом со старым зданием **14**

университета. На сцену вышли представители всех стран-участников – от Австралии (по алфавиту) до Японии, они скрепили в единую «цепочку» флаги своих стран, демонстрируя единение ориентировщиков всего мира. Российский флаг торжественно вынесла *Татьяна Календероглу* – одна из главных организаторов данных соревнований, русская, ныне проживающая в Турции.

**Старт 1-го дня, Европейская часть. Классика. Карта первого дня** (масштаб 1:5000, сечение 5 м) представляла собой две очень разные ландшафтные зоны: 1-



протяженный склон к побережью моря с пологими лощинами. Много открытых пространств с небольшими сосновыми перелесками и совершенно жуткими участками зарослей колючей ежевики, лиан и прочей мерзкой растительности, делающий практически невозможным бег или даже передвижение пешком (*Нина Молоткова* ощутила все прелести этой южной флоры, имея неосторожность упасть в нее лицом, надолго оставив на нем «боевую раскраску»); и 2 – застроенная и, в основном, открытая территория студгородка на ровном водоразделе («парковая» часть).

Прямо со старта для многих стало «ловушкой» восприятие бетонных лотков-быстротоков, показанных на карте в виде сплошной черной линии, - участники бежали по дороге, которая уходила со старта вниз и правее (не видя ее на карте – слишком неотчетливый знак), и, думая при этом, что бегут по «черной» дороге,



*Дьячкова* – корректировщика этой карты, на

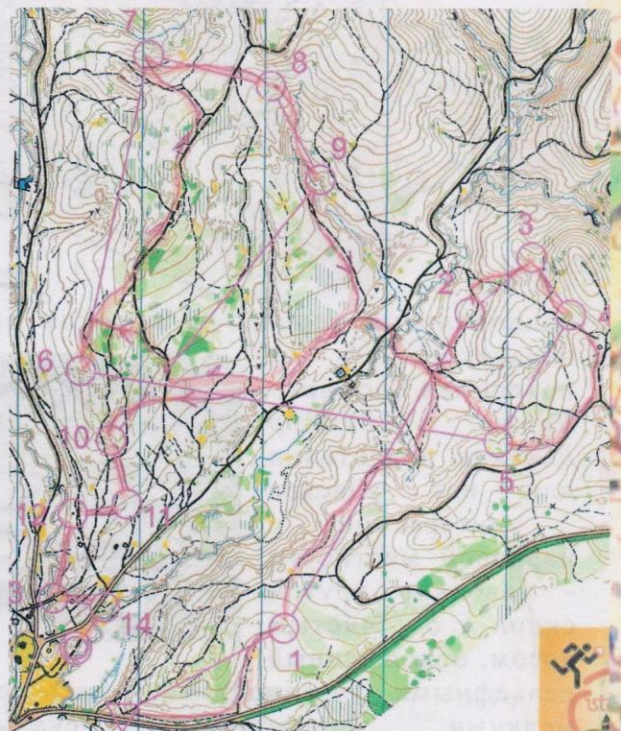
начинали искать первое КП, которое, на самом деле, стояло слева от дороги, а от быстротока. (Контраргументы *Виктора*

критику некоторых «пострадавших»: «Условные знаки карт нужно знать!» и: «Вы же видели бетонные лотки еще на старте!») Правильная тактика бега по этому склону – только по дорогам (при возможности), избегая «колючих» мест (зеленая штриховка).

Ориентирование по «парковой» части карты (студгородок) не вызывало сложностей (в основном, надо было работать «ногами»), однако именно эта часть дистанции стала роковой для *Александра Грибанова!* Вот что с ним (по его словам) произошло: когда Александр пересекал одну из дорог, его, чуть не сбив (!) «подрезала» машина с «горячим янычаром» за рулем, – но нашего брата-ориентировщика задавить не так просто! Александр Ильич ловко увернулся, однако в состоянии легкого шока перехватил карту таким образом, что закрыл пальцем ходку на очередной КП, и, пропустив его, убежал на следующий! В итоге – снят. Обидно – ведь победители и призеры этих соревнований определяются по сумме дней! (А по результатам последующих дней Александр явно претендовал на медаль и призы). Так я потерял достойного соперника в своей группе!

**День 2-й**  
**Европейская часть. Лонг.** По дороге к старту второго дня мы преодолели приличное расстояние по многомиллионному Стамбулу, особенно живописны многочисленные мечети, сохранившиеся древние крепостные стены

вдоль побережья и остатки каменных арочных виадуков – водопроводов эпохи Византии



Стартовая поляна второго дня размещалась в очень красивом месте – зона отдыха, древний мост через ручей, вокруг изобилие цветущих крокусов.



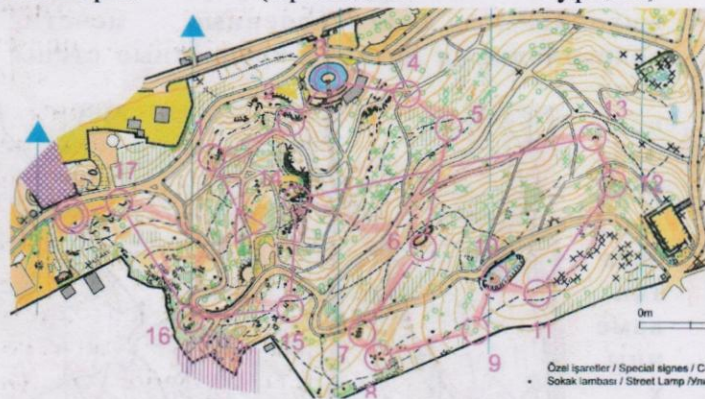
Неожиданно в районе стартового городка был замечен флагман нашего ориентирования *Валентин Новиков*, причем был он одет в какую-то странную зеленую форму, как и окружающая его «стая» турецкой молодежи. Оказывается, турки – армейцы пригласили Валентина, чтобы он поднатаскал в ориентировании молодых армейцев, которые хорошо бегут «ногами», но не в ладах с головой (точнее – с ориентированием).

**Карта второго дня** (масштаб 1:10000, сечение 5 м) – типично «алуштинского» или «геленджикского» типа. В основном, чистый лиственный лес (бук, граб, дуб) с небольшими участками колючей «зелени». Рельеф – крупный овражно-балочный с элементами мелкого, с ручьями по днищам, единичные скалки и камни. Хорошо развита дорожная сеть. Не везде, но были варианты ходок (в основном, – «по дороге» или «не по дороге»). В целом, ориентирование на этой местности оставило хорошее впечатление.

### День 3-й

#### *Азиатская часть. Парковый спринт.*

Старт третьего дня находился в зоне отдыха национального парка имени Ататюрка (президент Турции,



национальный герой), на высоком склоне недалеко от побережья Босфора.

#### **Карта.** Виктор

*Дьячков* подготовил для нас участок интересной

парковой местности – довольно крутой склон с чистым лесом, осложненный

рельефными нервностями, насыщенный мелкими ориентирами, скальными выходами и камнями, с густой дорожной



сеть. Масштаб – очень крупный: 1:4 000, сечение 2,5 м, длина дистанции – 1,7-2,0 км. Крупный масштаб создал для некоторых участников определенные сложности – многие «перебежали» КП. На таких коротких и «быстрых» дистанциях секунды решают все, небольшая ошибка – и ты в «пролете». Для многих «камнем преткновения» стал КП №39 (на прилагаемой карте – 14-й), который стоял не просто под скалой (как в легенде), а был спрятан в глубокой скальной нише в



довольно большом скальном массиве. Мне, например, повезло – взял его сходу, так как забегал на него по ходке прямо в створе этой ниши (по асфальтовой дорожке) и увидел КП почти издалека.

### День 4-й

#### *Европейская часть. Мидл (день шел в зачет мирового рейтинга).*

Опять долгая дорога в автобусе от Святой Софии. Место старта 4-го заключительного зачетного дня находилось в зоне отдыха (что-то вроде турбазы) с поразительно большим количеством (буквально сотни!) деревянных столов с лавочками, расположенных по всем склонам в окружающем лесу. (Дьячков даже «снял» их изображение с карты, чтобы «скопище» крестиков ее не «перегрузило»). **Карта местности** (масштаб 1:7500, сечение 5 м) напоминает второй день. Однако, здесь на фоне крупного овражно-балочного рельефа появились еще две ландшафтные подзоны: одна – крупный рельеф буквально «нашпигованный» рельефной «мелочью» – микробугорки и ямки, микролощинки, ступенчатые уступчики и т.д. (СЗ часть карты); вторая – склон с большим количеством



«открытки», чередующейся с участками «зеленки» и множеством растительных микрообъектов (ЮВ часть карты). Кажется, это наиболее интересный район из всех предложенных на этой многодневке. «Изюминкой» этой дистанции для многих оказался сетчатый



высокий забор, расположенный с юга от финишного КП, он полностью отсекает финиш на всем протяжении холма. В заборе имеется лишь один проход, обозначенный на карте. Этот забор (и проход в нем) в насыщенном участке карты со множеством дорог на бегу совсем не виден. И многие потеряли драгоценные секунды (и даже минуты!) в поисках дороги на финиш! (Н. Молоткова, например, именно здесь потеряла время, и в итоге ей не хватило 1-й секунды (!) после 4-го дня для победы по сумме дней (стала второй)!

Однако некоторые опытные (и с острым зрением) спортсмены сообразили, что в том месте, где на карте линию забора пересекает дорога, идущая по ложинке, должен быть лаз под забором. Они оказались правы, там, действительно оказался довольно узкий, но вполне преодолимый лаз, от которого – рукой подать до финишного КП. В их числе оказались *Маргарита Молоткова*, которая именно таким образом отыграла драгоценные секунды и *выиграла* эту гонку по группе ЖЭ, и *Нина Верхоглядова* (ЖЭ), она стала 2-й.

Итак, завершились 4 зачетных дня многодневки.

Из числа россиян победителями и призерами по сумме дней стали: *Маргарита Молоткова* (ЖЭ) – 1 место; *Нина Темякова* (Верхоглядова) (ЖЭ) – 2 место; *Сергей Макейчик* (М40) – 1 место; *Наталья Макейчик* (Ж40) – 3 место; *Александр Макейчик* (М16) – 1 место; *Ирина Макейчик* (ЖА) – 3

место; *Нина Молоткова* (Ж55) – 2 место; *Леонид Молотков* (М50) – 3 место.

Призерам элитной группы были вручены очень оригинальные ценные призы – медальоны с изображением Ататюрка из чистого золота (!).



**Банкет.** В программе многодневки – вечерняя прогулка на теплоходе по Босфорскому проливу с традиционным банкетом на борту. Добирались до порта на трамвае (это наиболее удобный и быстрый вид транспорта в Стамбуле). Правда, из-за густейшего тумана, окутавшего Босфор, теплоход отплыл всего метров пятьсот и встал на якорь. Однако это не помешало веселью участников многодневки. В программе мероприятия – фуршет, шведский стол, напитки в изобилии (красное и белое вино, пиво, всевозможные коктейли), исполнение «танца живота» и других зажигательных танцев в исполнении местных мастеров этого жанра (после некоторого разогрева к ним, конечно, присоединились и ориентировщики, особенно – россияне). Некоторая «потасовка» произошла в очереди к шведскому столу: финские



«старперы», этикие бравые дедки, объединились в порыве борьбы за справедливость и с воинственным кличем викингов «отсекали» простых русских парней, пытавшихся поскорее пробраться к заветному ужину! К счастью, этот межнациональный конфликт закончился мирно. Своей активностью в общем веселье явно

выделялись россияне. Наши женщины и девушки затмили своей яркой внешностью скандинавских и прочих дам. Особенно своим оранжевым мини-платьем и эффектным макияжем выделялась *Нина Темякова* – *Верхоглядова* – одна из наиболее экстравагантных и обаятельных представительниц российской женской элиты... Короче, умеешь работать (на дистанции), - умей и отдыхать!

### День 5-й

#### Стамбул, Grand Bazaar, суперспринт

В этот (последний) день проводился городской суперспринт на территории знаменитого древнего *Гранд – Базара*. Этот огромный восточный рынок под крышей расположен на территории исторического центра Стамбула. Он состоит из многочисленных галерей, проходов, тупиков, лестниц на второй и даже третий ярусы, вдоль которых – огромное множество магазинчиков и лавок,

торгующих самым разнообразным товаром (ювелирные золотые украшения, бусы, браслеты, кинжалы, кальяны, ковры, национальные сувениры, одежда, и многое другое). Обычно здесь толчея из покупателей и продавцов, но в этот день (воскресенье) рынок не работает, чем и воспользовались организаторы, чтобы провести соревнование.

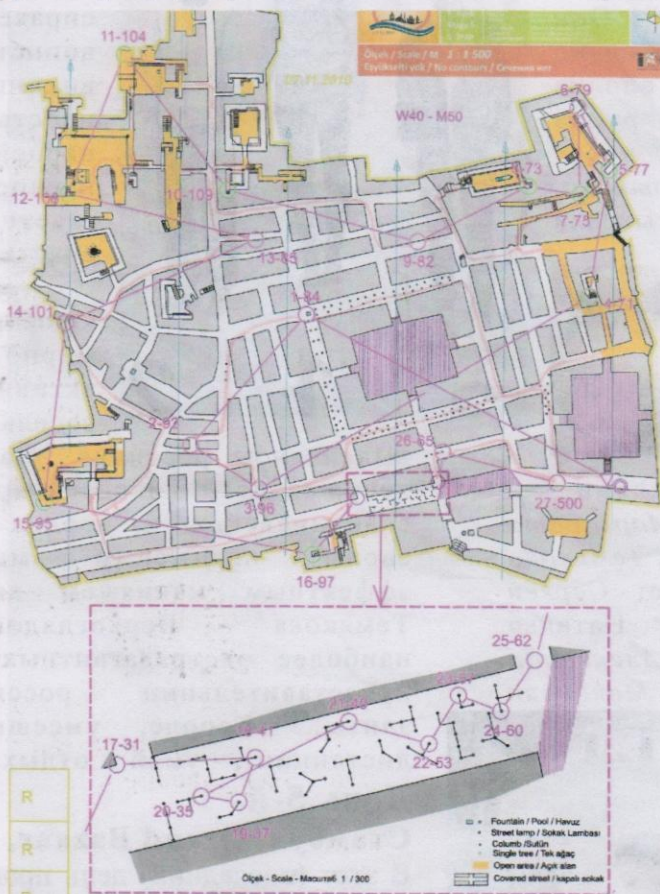
**Карта суперспринта** (масштаб 1:500, лабиринт - 1:300)

характерна для городского ориентирования, но особенностью этой является наличие огромных «закрытых» (под крышей) площадей, среди которых – желтые пятна открытых внутренних дворики. В одном из таких дворики мы с немецкой спортсменкой долго рвались в наглухо закрытую дверь, пытаясь забраться по лестнице на второй ярус, где стоял КП. Оказалось, что проход - проем был недалеко, но в другом углу дворика. Чтобы отличить КП на

верхних ярусах, их выделили на карте зеленым цветом. В заключительной части дистанции участников ожидал лабиринт (врезка на карте), потом еще два КП и – финиш.

Понятно, что в этом виде все решает скорость мышления и быстрый бег «ногами» (у меня, каюсь, после вчерашнего банкета ни

того, ни другого не наблюдалось, так что и на призы надежд не было!). А вот Александр Ильич Грибанов – «блеснул» - 2 место! – реванш после «провального» первого дня! Среди других наших призеров этого дня: Сергей Макейчик – 1-е место, Татьяна Большунова – 3 место, Нина Молоткова – 3 место.

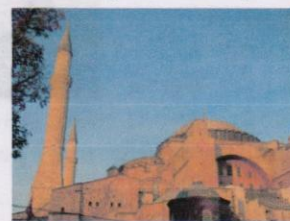


Вот и закончились соревнования «Ist5daus» У нас еще были день и вечер до отъезда, и мы, естественно, использовали их для прогулки по Стамбулу. Побывали в огромной мечети Святая София, которая изначально (в эпоху Византии) была христианским собором, построенным императором Юстинианом (сохранились мозаика и роспись с изображением христианских сюжетов). Побродили по древнему центру города, где на каждом шагу – исторические достопримечательности разных эпох. В некоторых уголках сразу всплывают в памяти полотна художника Верещагина, запечатлевшего когда-то эти древности. Побывали на рыбном базаре, поражающего изобилием продаваемых обитателей моря – от маленьких барабулек до огромных скатов, «меч»-рыб и кальмаров. Много живой рыбы, плавающих в небольших бассейнах, любую из них по вашему желанию отловят и зажарят прямо на месте. Побывали и в знаменитом торговом квартале Стамбула («Лалели»), где находится множество магазинов по торговле (в основном - оптом) самых

разных товаров, преимущественно одежды. Много изделий из кожи. Кстати дубленку здесь (даже в розницу) можно купить более чем в три раза дешевле, чем (аналогичную) у нас в России. Среди продавцов много осевших здесь русских и выходцев из Азербайджана, хорошо говорящих по-русски. Заметив интерес в вашем взгляде, они тут же (в довольно навязчивой форме) начнут предлагать свой товар, часто предлагают обсудить условия сделки за чашечкой чая, расположившись за столиком. Кстати, в Турции, вопреки ложному представлению, любят не кофе, а именно чай. Пьют его из традиционных изящных стаканчиков, по форме напоминающих тюльпан...

Ну что же, прощай Стамбул!

Ночью уехали в аэропорт, сели в самолет и через два часа приземлились в Харькове. Забрали машину со стоянки. Граница – Белгород - Воронеж. Вот мы и дома!



# ЧМ -2011 среди ветеранов Венгрия г. Печ

**Маргарита Молоткова,  
Екатерина Родионова**

(на правах рекламы)



В 2011 году Чемпионат Мира среди ветеранов состоится в начале июля в Венгрии, в г. Печ.

**Город Печ** возник около 2 тысяч лет назад, хотя археологические раскопки доказывают существование кельтского поселения на месте Печа с IV тысячелетия до нашей эры. В составе римской провинции Паннония город назывался

Сопине (Сопиана). Начиная с IV в городе появилась сильная христианская община.

Христианские кладбища этого периода сохранились до наших дней и включены в список культурного наследия ЮНЕСКО. После

крушения империи район был под властью варваров, гуннов и аваров, затем славян, а после присоединён к

Священной Римской Империи. В 871 г. город впервые упомянут в документах зальцбургского диоцеза под именем Квинке-Эклезия (Quinque Ecclesia) или Пять церквей, немецкое—

Фюнфкирхен (Fünfkirchen). Современное венгерское название—

заимствование из славянского, от великоморавского рѣт— Пять (церквей). С 1000 года — один из областных центров Венгрии, главный город комитата Баранья и епископская резиденция. В 1376 году в Пече открыт первый в Венгрии Университет, просуществовавший, однако, менее ста лет. После поражения венгров в битве при Мохаче в 1526 году турецкие войска заняли и разграбили город, а в 1543 году он полностью перешёл под власть Османской империи. Как и в других венгерских городах христианские церкви были превращены в мечети, построено множество зданий

турецкой архитектуры. Печ был освобождён от турок в октябре 1686 года и стал частью империи Габсбургов. В 1704 году город был разграблен войсками участников антигабсбургского восстания. После этого город ждал длительный период мира и процветания. В 1777 г. ему был присвоен статус вольного королевского города. Во

время венгерской революции на короткое время город был оккупирован хорватской армией. В 1876 году в городе была построена железная дорога, с 1882 г. она соединяет Печ с Будапештом. В конце первой мировой войны Печ был занят сербскими войсками. В 1921 году, после того, как стало ясно, что Печ остаётся в Венгрии, туда был переведён Университет из Позони (Братиславы), которая вошла в состав Чехословакии.



Чемпионат Мира среди спортсменов-ветеранов  
28 июня - 11 июля 2011 г, Печ, Венгрия

**Среди достопримечательностей города** можно назвать:

- древнехристианские катакомбы (IV век),
- собор св. Петра и Павла (XI век),
- приходскую церковь Бельварош (бывшая мечеть Гази Касим, XVI век),
- Епископский дворец, ратушу (1907 год), синагогу (1869 год),
- мечеть Хассана Яков-али (XVI век), здание Национального театра,
- монастырь ордена паулинов и «барбакан» - круглый бастион, оставшийся от городских укреплений.



Информация:  
тел. 8-925-048-6842 (Мск), [zarevna@vandex.ru](mailto:zarevna@vandex.ru) Маргарита  
+3584-65-927-885 (Финляндия), [katia.rodionova@gmail.com](mailto:katia.rodionova@gmail.com) Катя



**Информация о**

**соревнованиях:**

**Центр соревнований:**

находится в городе Печ, на юго-западе Венгрии.

**Карты:**

**Спринт** — стандарт ISSOM, масштаб 1:4000, сечение рельефа 2,5 м., корректировка 2011 г.

**Длинная дистанция** - стандарт ISSOM, масштаб 1:10000, сечение рельефа 5м, корректировка 2011 г.

## Соревнования:

**Спринт** пройдет в 2 этапа: квалификация и финал.



Первые 80 человек по результатам квалификации попадают в финал А, следующие в финал Б, и так далее (см. правила ИОФ). Соревнования проводятся в городе с узкими улочками, внутренними двориками, площадями. Большой перепад высот.

**Длинная дистанция** — соревнования состоят из двух квалификаций и финала. По сумме первых двух квалификаций определяются 80 лучших спортсменов, которые проходят в финал А. Следующие 80 — в финал Б, и так далее.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, родившиеся в 1976г. и ранее:

**М/Ж 35-, 40-, 45-, 50-, 55-, 60-, 65-, 70-, 75-, 80-, 85-, 90-**

### Сопутствующие соревнования

Параллельно с Чемпионатом Мира среди ветеранов по тем же картам пройдут традиционные соревнования «Кубок Мечка» по группам М/Ж 10С, 12С, 14В, 16В, 18В, 20, 21А, В, К (короткая), а также в открытых классах на одной из 3-х дистанций: простой, средней или сложной.

### **Система отметки**

Sportident. Можно использовать свои чипы или арендованные у организаторов.

### **Транспорт**

Официальные автобусы соревнований будут ходить из городов Печ и Орфу. Стоимость билета составляет 50 € на все дни соревнований или 10 € в день.

### **Парковка во время соревнований и полигонов:**

будет организована недалеко от зоны финиша. Парковочные талоны можно приобрести в центре соревнований или заказать со скидкой до 11.05.2011.

### **Местность:**

холмистая, расположена на высоте 200-500 м над уровнем моря. Проходимость хорошая. Рельеф представляет собой карст со множеством мелких воронок, расположенный на склоне с системой больших оврагов и долин.

Все соревнования пройдут в радиусе 25 км от города Печ.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами ИОФ.

## **Торжественные мероприятия**

- Церемония открытия состоится 2 июля (суббота)



после квалификации спринта. • Церемония закрытия пройдет 8 июля (пятница) после финала длинной дистанции.

Официальный банкет пройдет 6 июля в г. Печ. Стоимость 50 евро.

## **Уважаемые Ориентировщики!**

*Приглашаем вас в поездку на Чемпионат Мира среди ветеранов в один из красивейших городов Венгрии — Печ*

Мы также будем рады помочь вам организовать поездку для ваших родственников (детей, внуков...) которые прекрасно проведут время в знакомой атмосфере соревнований и на лесных трассах открытого «Кубка Мечка».

Большую часть пути вы сможете комфортно отдыхать в спальном вагоне поезда. Мы также организовали автобусный трансфер от Ужгорода до Печа, что позволило значительно сократить ваши расходы по сравнению с европейскими ценами на железнодорожный транспорт.

Вы можете выбрать подходящее именно вам размещение, будь то отель или палаточный лагерь. На организованных в первые предсоревновательные дни модельных тренировках сможете отметить для себя особенности букового леса, с довольно нелегким карстовым рельефом. После чего уже по-настоящему испытаете себя на трассах Чемпионата, которые для кого-то окажутся победными, а кому-то доставят просто незабываемые впечатления!

В завершение сказочной недели, на обратном пути, намечено посещение Будапешта и пограничного украинского города Ужгорода, где в 1963 году проходил 1й Всесоюзный Чемпионат по ориентированию.

**Город Печ** — памятник Юнеско, культурная столица Европы — 2010. Организаторами предложены варианты **культурной программы** на дни отдыха 4 и 7 июля, посетить которые Вы можете, выбрав наиболее интересные. Возможен и другой вариант проведения дней отдыха – продолжение знакомства с местностью на тренировочном полигоне, максимально

приближенном к местности следующего дня соревнований. Потратив уже немало сил и эмоций предлагаем Вам немного расслабиться в приятной атмосфере Банкета Чемпионата, который состоится 6 июля в г. Печ.

### **Главное и основное:**

#### **1. Заявки**

Мы принимаем заявки в течение 2х сроков: **1 срок** до 1 февраля 2011г.; **2 срок** до 5 мая 2011г. Соответственно стоимость заявки 2го срока значительно выше стоимости заявки 1го срока.

#### **2. Визы**

Венгрия – страна, которая входит в Шенгенское соглашение. Следует заранее сообщить о наличии шенгенской визы. Если требуется виза, следует сдать паспорт и необходимые для этого документы (см. требования для оформления шенгенской визы) вместе с подачей заявки на соревнования, крайний срок сдачи документов на визу 1 июня 2011года.

#### **3. Проезд**

Москва – Ужгород – Печ и обратно Печ – Будапешт – Ужгород – Москва. Туда 28 июня из Москвы с Киевского вокзала поезд в 22:13, 30 июня в Ужгороде в 3:58. Далее на автобусе дог. Печ. Обрато 8 июля из г. Печ на автобусе в Будапешт, далее в ночь с 8 на 9 июля на том же автобусе в Ужгород. Далее 10 июля из Ужгорода поезд в 1:35 в Москву, 11 июля в 9:55 прибытие в Москву на Киевский вокзал. Возможен проезд в поезде на местах плацкарта или купе, просим заранее сообщать категорию.

#### **4. Проживание**

Предлагаем Вам широкий выбор размещения: палаточный лагерь, кемпинги, размещение на полу, хостелы, гостиницы, отели. Просим сообщить заранее выбранное Вами размещение.

#### **5. Питание**

Питание не организуется. Все расходы на питание спортсмены рассчитывают самостоятельно по своему усмотрению. Организаторы соревнований предлагают питание в местных кафе и ресторанах города, возможно приготовление пищи на собственных примусах (с баллонами), также есть отведенные места для костров (со своей посудой) и розетки. Наш совет – брать с собой электрочайник, термос или кипятильник, которые практически всегда оказываются полезными!

#### **6. Экскурсии**

Организаторами предложено несколько экскурсий, которые Вы можете заказать на месте. У нас также есть дополнительная программа экскурсий! *Комплекция поездки.*

*Для вашего удобства мы составили пакеты услуг:*

**1. Пакет «Спорт 1» - 19170 руб.** Стоимость пакета на одного человека включает: ● оформление шенгенской визы ● проезд в плацкарте и на автобусе туда-обратно

● проживание в палатке ● заявку по 1 сроку (см. выше в главном и основном) ● посещение на обратном пути



Будапешта и Ужгорода

#### **2. Пакет «Спорт**

**2» - 22380руб.** Стоимость пакета на 1 человека включает: ● оформление шенгенской визы ● проезд в плацкарте и на автобусе туда-обратно ● проживание в Хостеле в 3-х местном номере ● заявку по 1 сроку (см. выше в главном и основном) ● посещение на обратном пути Будапешта и Ужгорода

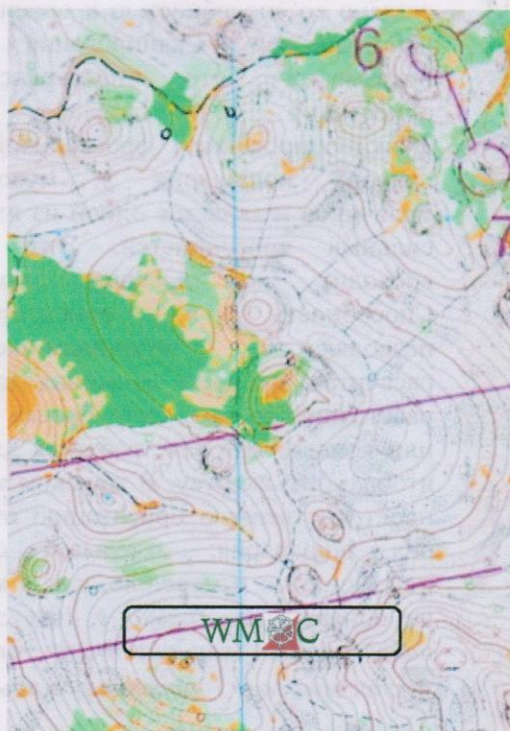
**3. Пакет «Отпуск 1» - 36260руб.** Стоимость пакета на 1 человека включает: ● оформление шенгенской визы; ● проезд в купе и на автобусе туда-обратно; ● проживание в Гостинице; ● заявку по 1 сроку (см. выше в главном и основном) ● посещение на обратном пути Будапешта и Ужгорода

**4. Пакет «Отпуск 2» - 36260руб.- плюс** Стоимость пакета на 1 человека включает: ● оформление шенгенской визы ● проезд в купе и на автобусе туда-обратно ● проживание в Гостинице ● заявку по 1 сроку (см. выше в главном и основном) ● посещение на обратном пути Будапешта и Ужгорода

В **дополнительные услуги** входят, например: ● организация более комфортабельного размещения ● аренда автомобиля в г. Печ ● организация дополнительных экскурсий на Адриатическое море или термальные источники с арендой местного транспорта ● заказ участия в банкете (места ограничены!)

Оплата принимается путем перечисления общей стоимости пакета на банковскую карту \_\_\_\_\_ до 4 мая 2011.

**Информация:** по тел. 8-925-048-6842 (Мск),  
+ 3584-65-927-885 (Финляндия)  
также можете писать на эл. почту  
[zarevna@yandex.ru](mailto:zarevna@yandex.ru) Маргарита  
и  
[katja.rodionova@gmail.com](mailto:katja.rodionova@gmail.com) Катя.





## Спортивное ориентирование - мужской вид спорта?



**Леонид Молотков**



Чтобы объяснить нашим читателям смысл столь интригующего и даже шокирующего заголовка, привожу весьма любопытные выдержки из текста замечательной книги Аллана и Барбары Пиз «Язык взаимоотношений (Мужчина и женщина)»:

«...Одного вида, но разных миров ...Мужчины и женщины отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга - они разные. Практически единственное, что у них есть общего - они особи одного вида ...Известно это каждому, но очень немногие, особенно мужчины, дают себе труд осознать это. Но истина именно такова... Эволюция мужчин и женщин протекала по-разному, поскольку разными были обстоятельства. ...Миллионы лет структура мозга мужчин и женщин изменялась под давлением отличающихся друг от друга требований...»

«...Ориентация в пространстве - карты, цели и параллельная парковка машины

...Умение читать карту и иметь представление о том, где вы находитесь, связано со способностью к ориентации в пространстве. Сканирование мозга показывает, что пространственная ориентация связана с функционированием фронтальной части правого полушария у мужчин и мальчиков и является одной из их самых сильных способностей. Этот талант восходит к древним временам. Способность к ориентированию позволяла мужчинам-охотникам рассчитать скорость движения добычи и расстояние до нее, силу броска камнем или копьем, которая требуется для того, чтобы убить жертву. В женском мозгу за пространственную ориентацию отвечают оба полушария: отдельной области, поддающейся измерению, как у мужчин, не обнаружено. Только у 10% женщин наблюдается хорошая или отличная способность ориентироваться на

местности. Приблизительно 90% женщин имеют весьма ограниченную способность к ориентации (выделено - Л.М.)».

«...Способность к пространственной ориентации означает умение сложить в уме картину, отражающую форму вещей, их размеры, координаты, движение и географию. Сюда же относится способность вращать в воображении предмет в пространстве, видеть его в трехмерной перспективе и мысленно прокладывать маршрут на местности, изобилующей препятствиями. Конечный итог - возможность отследить движение цели и поразить ее. Профессор психологии Университета штата Айова доктор Камилла Бенбоу провела сканирование мозга более миллиона мальчиков и девочек при исследовании способностей к пространственной ориентации. Она сообщила, что уже к четырем годам разница между ними была поразительной. Было установлено, что девочки мысленно отлично видели в двух измерениях, а мальчики в трех. В трехмерных видеотестах мальчики по способностям к ориентации превосходили девочек в отношении

4:1, и девочки с наивысшим уровнем способностей были хуже мальчиков с самым низким уровнем. У мужчин за эту функцию отвечает специальная область мозга, занимающая, по меньшей мере, четыре места во фронтальной части правого полушария. Не имея особой области, ответственной за пространственную ориентацию, женщины обычно плохо справляются с соответствующими задачами. .... Чувство места у женщин и девочек слабое, поскольку у них исторически не возникало необходимости преследовать добычу и искать затем путь домой. Вот почему женщинам так трудно разобраться в карте. У женщин плохие способности к



пространственной ориентации, поскольку в процессе эволюции они не занимались охотой...».

*«Почему мужчины знают, куда идти»*

Хорошая ориентация в пространстве позволяет мужчине разворачивать карту в уме, точно определяя направление, в котором надо двигаться. Если он возвращается в определенное место через некоторое время, то карта ему уже не нужна, поскольку географическую информацию он легко запоминает. Большинство мужчин могут читать карту, ориентированную на север, собираясь ехать на юг. Кроме того, мужчина может поглядеть на карту, а потом ехать по памяти. Исследования показывают, что мозг мужчины может измерять скорость и расстояние, определяя, где надо сменить направление.

...После погони мужчина должен был вернуться домой, иначе у него не было шансов на выживание. Большинство мужчин всегда могут указать на север, даже если они не имеют представления, где находятся. Зайдите на стадион, и вы увидите, как мужчина, покинувший свое место, чтобы купить воды, уверенно возвращается туда же. Поезжайте в любой город мира, и вам встретится туристка, которая, стоя на перекрестке, яростно крутит карту - она заблудилась. Заезжайте в многоэтажный гараж при большом магазине и посмотрите, как угрюмо бродит по нему покупательница, пытаясь отыскать свой автомобиль...»

*«Развитие мозга у мальчиков идет по-другому в сравнении с девочками»*

...Правая половина мозга у мальчиков растет и развивается быстрее по сравнению с левой. Появляется больше соединений внутри правого полушария и меньше между полушариями. У девочек

скорость роста и развития полушарий сбалансирована в большей степени, в результате чего у девочек

проявляется больший диапазон способностей. Поскольку у них к тому же лучше развито соединение между правым и левым полушариями через более толстый нерв - мозолистое тело, у них не столь резко проявляется разница во владении правой и левой рукой. Имеется очень много женщин, которые с трудом вспоминают, где у них правая, где - левая рука... Гормоны тестостерона сдерживают рост левой половины мозга в обмен на более быстрое развитие правой, способствуя тем самым лучшей ориентации в пространстве... эти способности



связаны с правой стороной мозга по меньшей мере у 80% мужчин и мальчиков...»

*«Тест на пространственную ориентацию»*

... Наши тесты показывают, что мужчины обладают способностью превратить в воображении двухмерное изображение на карте в трехмерное, но большинство женщин на это не способны. Способность женщины найти дорогу резко возрастает, если она пользуется картой, на которой дано перспективное изображение местности...»

*«Тестостерон и пространственное мышление»*

...пространственное мышление, которое является наиболее заметным атрибутом мужчины, связано с содержанием тестостерона... тестостерон формирует мозг зародыша мужского пола ... и устанавливает программу, связанную с пространственным мышлением, которое необходимо иметь охотнику и следопыту».

«...В то время как тестостерон улучшает способность к ориентации в пространстве, женский гормон эстроген подавляет ее. Женщины имеют несравненно меньшее количество тестостерона, чем мужчины, и, следовательно, чем больше женского начала в мозгу у человека, тем меньше его способность к пространственной ориентации. Вот почему женственные представители слабого пола с трудом ставят машину параллельно тротуару и плохо разбираются в картах...»

*«Можно ли улучшить свои способности к пространственному мышлению?»*

Если ответить одним словом, то да. Есть несколько способов. Вы можете подождать, пока естественный эволюционный процесс не возьмет свое, а тем временем надо постоянно практиковаться, чтобы в вашем мозгу появились

достаточно мощные соединения. Однако будьте готовы к долгому ожиданию при таком варианте. Биологи утверждают, что для завершения такого процесса потребуются тысячи лет. Поможет повысить способность к пространственному мышлению и курс тестостероновой гормонотерапии, но такой вариант

не очень хорош тем, что сопровождается повышением агрессивности, облысением и появлением бороды - большинству женщин это не понравится. В настоящее время уже точно известно, что практика и повторные упражнения помогают создать большее количество соединений в мозгу, требующихся для выполнения этой задачи. Крысы, которые выросли в клетке с игрушками, имеют большую массу мозга, чем крысы без игрушек. Человек, ничем не занимающийся после выхода на пенсию, теряет

в массе мозга в отличие от человека, который ведет активный образ жизни: активная умственная деятельность позволяет ему сохранить и даже нарастить массу мозга. Изучение карты и практические занятия могут резко повысить ваш практический навык в обращении с ней, так же как ежедневные музыкальные упражнения на фортепьяно приведут в конечном итоге к более легкой игре. Однако если устройство вашего мозга не способствует интуитивной игре на фортепьяно или чтению карт, вам для поддержания пристойного уровня потребуется много и систематически работать (выделено - Л.М.)...

### Комментарии

Прочитав эти строки из книги Аллана и Барбары Пиз, многие читатели-ориентировщики (точнее – ориентировщицы, наиболее эмансипированные их представительницы!), готовы обвинить авторов в яром «шовинизме», направленном против женщин. Но научные факты, приведенные в книге, подтверждают, что авторы, в основном, правы!

*Прирожденное абстрактное мышление, объемное воображение, чувство пространства и расстояния дают представителям мужского пола преимущество в таком виде спорта, как спортивное ориентирование.*

Это преимущество, в частности, заключается в том, что мужчины (обладая перечисленными врожденными психологическими свойствами) могут, например, быстрее выбрать наиболее рациональный вариант ходки на КП. Быстро, не вдаваясь в мелкие детали карты, отметить и взять на вооружение наиболее характерные, «реперные» ориентиры. Четко трансформировать изображение горизонталей на карте в объемную (трехмерную) модель рельефа.

Мужчины – ориентировщики, в силу своей эволюционной предрасположенности, чаще идут на риск («кто не рискует, тот ... и т.д.). Более четко ставят перед собой и реализуют тактические задачи. Более «яростно» идут на борьбу с противником («охотник-воин»). Менее чувствительны к боли (кожа «воина-охотника» намного толще женской). С меньшим «драматизмом» воспринимают допущенные ошибки...

Известно выражение: «мужчины любят глазами, а женщины – ушами». Однако это

всем сферам человеческой жизни. Поэтому мужчины хорошо приспособлены к «визуализации», анализу и прогнозу окружающей обстановки. Я неоднократно был свидетелем того, как некоторые мужчины – ориентировщики, стоя в стартовом коридоре, только на основании легенды и общего обзора карты (без дистанции), могли быстро угадать – где начальник дистанции поставил первое КП.

Не случайно, что «рисовщики» (составители) спортивных карт – практически одни мужчины.

Женщины, обладая большей эмоциональностью и «речевым синдромом» (склонностью к разговорам, а проще сказать – болтливости), чаще отвлекаются на соперниц и подруг, встреченных на дистанции, или же ведут «светские беседы» прямо перед стартом. Что, естественно, отвлекает и приводит к ошибкам (мужчины этому, как правило, не подвержены)...

Однако, не все так просто. Авторы книги, утверждая, что женщины с древнейших времен были только «хранительницами очага» или «гнезда», и занимались исключительно рождением и воспитанием детей, приготовлением пищи для членов своего племени, не совсем правы. Очевидно и то, что в древности женщины постоянно занимались собирательством (уделяя этому большое количество времени). Чтобы найти пищу, им приходилось преодолевать значительные расстояния в лесной и горной местности (тем большие, чем дальше племя находилось в одном месте, на одной стоянке) и находить обратную дорогу на стойбище. А заниматься этим без умения

ориентироваться в пространстве, согласитесь, невозможно!...

*Кроме этого, у женщин есть и ряд других врожденных качеств, дающим им преимущество и позволяющих успешно реализоваться в ориентировании.*

Например, они, в отличие от мужчин, способны (или



склонны к этому) четко и последовательно (как бы «нанизывая бусы на нитку») «считывать» с карты мелкие детали-ориентиры, постоянно «находясь в карте», что позволяет к минимуму свести ошибки на дистанции. Они более внимательны и осторожны (возьмут точный азимут по компасу, а не побегут грубо «по направлению», - как сделали бы мужчины), терпеливы и ответственны. С одной стороны, они способны бросить «змеиный» взгляд в сторону соперницы (среди мужчин – соперников чаще преобладают дружеские или приятельские отношения), а с другой, - имея склонность к эмоциональному контакту и соперничеству, они хороши в командной (эстафетной) борьбе...



А вот еще одно ценное качество в «обойме» женских преимуществ: «Мозг женщины запрограммирован на одновременное управление несколькими делами. Она может заниматься сразу несколькими не связанными между собой делами, и ее мозг никогда не отключается» (цитата из той же книги). А что такое процесс преодоления дистанции спортсменом – ориентировщиком? Это и есть несколько «разных дел» одновременно: оценка местности и ситуации, определение стратегии и тактики, чтение карты и легенды, выбор вариантов, отметка на КП, и, собственно, сам бег в постоянно меняющихся условиях. Еще и под ноги надо успевать смотреть (не дай бог – травма!) и о сохранности беговой формы помнить...

Одним словом, пример авторов книги с «блондинкой», блуждающей в городских лабиринтах, к нашим спортсменкам - ориентировщицам отношения явно не имеет! Доказательством этому служат выдающиеся результаты Симоне Ниггли, Минны Кауппи, Юлии Новиковой и многих-многих других замечательных представительниц «слабого» пола.

Что это - итог «естественного отбора» из большого количества девочек, пришедших в секции спортивного ориентирования (те 10%, о которых упоминают авторы), или результат кропотливого, упорного тренировочного процесса женщин – ориентировщиц (и приобретения не свойственных мужских качеств), либо особое соотношение гормонов в их организме? - остается только гадать...

Одно ясно (если рассуждать «глобально») - в эволюционный процесс человечества, о котором пишут авторы книги, женщины-ориентировщицы вносят весомый вклад!

А начинающим (и не только) спортсменкам можно посоветовать практически то же, что и авторы книги (см. выше - цитируемый раздел «Можно ли улучшить свои способности к пространственному мышлению?»): регулярно выполнять технические упражнения, направленные на развитие пространственного мышления («бег по горизонтали», рисовка профиля по нанесенной на карте линии и т.д.). Чаше анализировать карты и пройденные дистанции, сопоставляя изображение на бумаге с картиной реальной местности, «отпечатанной» в памяти. А также пробовать свои силы в корректировке и рисовке спортивных карт, начиная с более простых «плоских» и кончая более сложными «рельефными».

Думаю, что материал данной статьи может послужить поводом для продолжения дискуссии на данную тему. Однако кто бы ни набрал больше аргументов в свою пользу – мужчины или женщины, ясно одно – мы разные. И мы обречены: вечно удивлять, в чем-то дополнять и, главное, -

любить друг – друга! В этом и состоит чудесное «многоцветие» нашей жизни.



## Кольский полуостров. Сплав по реке Умба

Н. Молоткова

Когда в середине августа у нас в Воронеже стояла страшная жара, более 40°, и приходилось дышать смогом от лесных пожаров, я взяла, и сев в поезд, уехала в Заполярье – на Кольский полуостров, где когда-то, уже много лет назад, работала геологом. И чем дальше я уезжала, тем сильнее ощущалось дыхание Севера. Когда утром поезд проезжал мимо Хибин, все пассажиры увидели, что склоны гор и вершины покрыты свежеснеженным (!) белым снегом! Замечательный контраст после воронежского «пекла»!

В Мурманске было всего +2° и моросил затяжной дождик. Однако этот портовый город на берегу Кольского залива, окруженный суровыми скалистыми сопками, я люблю в любую погоду!

В Мончегорске (130 км южнее Мурманска, здесь расположен крупнейший металлургический комбинат «Североникель») было ненамного теплее – всего лишь +7°. Друзья – туристы из Мончегорска уже давно вели подготовку к походу – сплаву по реке Умба. Эта река берет свое начало в оз. Умбозере и впадает в Кандалакшский залив Белого моря.



В субботу утром 21 августа мы погрузились в «Газель» и



выехали на место маршрута. Нас было 7 человек на двух катамаранах – «четверках».

Было пасмурно и серо, моросил мелкий дождик, однако это не портило нашего радостного предвкушения отпуски и желания устремиться вперед – навстречу приключениям! (особенного после обеда – наваристого «полевого» борща!). Отмечу, что целью нашего путешествия был исключительно отдых (хоть и активный), без особого «напряга» и экстрима. Однако,



26 перед выходом наш «командор»

Виктор Грязов, как бы невзначай сообщил мне, что километров через десять вниз по реке нас ожидает порог «Падун» – самый сложный на всем протяжении маршрута. Это меня слегка насторожило – ведь я в первый раз в жизни сидела на катамаране! (хотя и имела геологический опыт сплава на надувных лодках).

После двухчасового сплава мы приблизились к «Падуну».

Оставив катамараны, по берегу подошли к порогу, чтобы получше рассмотреть место, где его надо проходить.

Я, как бывший геолог, отметила, что порог образован мощной кварцевой жилой, в виде уступа пересекающей русло реки. На самом видном месте на скале прикреплена металлическая



табличка в память о погибшей здесь в 2006 году воронежской туристке! А сразу за порогом, на берегу прибиты две каски двух еще совсем юных девчонок, погибших здесь в том же 2006 году! Вот такое «веселое» место! Но ничего не поделаешь, есть

такое слово «надо»! Мы первые «нырнули» в стремительный бурлящий поток. Страху не было, но ощущение незабываемое! Захотелось испытать его снова и снова!

После порога была первая стоянка: костер, ужин, красивый закат и долгие разговоры – воспоминания

бывалых туристов. Уже засыпая, ощутила боль в



правой руке – махать веслом все – таки непросто!.. А дальше, как быстрое течение реки, полетели день за днем, – все новые и новые места – перекаты и плесы, переходы и стоянки. Радовало изобилие грибов: подосиновики, подберезовики и даже белые! Каждый день на ужин было «жаркое» из грибов. Очень много ягод:

брусника, черника, голубика! И много рыбы

Погода всю неделю стояла

(отличная рыбалка!) – хариус, сиг, щука и даже кумжа! На привалах вечерами начинался «праздник живота» - рыба жареная, вареная, копченая, запеченная, грибы жареные, вареные ... и т.д! В одном месте мы остановились возле заброшенной рыбацкой избушки.



Сейчас здесь царит запустение, хотя когда-то кипела

рыбацкая жизнь (даже детские вещи сохранились). Рядом на грядках обнаружили много созревшей клубники, малины, черной и красной смородины. Собрали богатый урожай, конечно, поблагодарив мысленно хозяев, когда-то все это посадивших!

На Канозере нам удалось посетить уникальный природно-археологический памятник – остров «Каменный» (памятник ЮНЕСКО), где на каменных «бараньих лбах» (скалах, отполированных ледником) сохранились петроглифы (наскальные рисунки), датируемые 2 - 4 тыс. лет до н.э.!

В середине маршрута нашли подходящее место с песчаной косой, где устроили



полевую баню-

парилку. Делается она так: на песчаной косе складывается из камней печь в виде тура с отверстием для дров. Костер через несколько часов нагревает камни. Дрова и угли убираются, а сверху устанавливается палатка из полиэтилена (или брезента) с выходом (можно на молнии). Все – парилка готова! Свежие веники под рукой, а речка - в двух шагах!



По ходу сплава мы встречали различную живность: лисиц, уток-крохалей, гусей, лебедей, а одна любопытная чайка даже попала на рыболовную блесну! (ее, конечно, отпустили). Удивительно, но не смотря на относительную доступность реки Умбы, мы почти не встречали туристов (кроме двух катамаранов из Москвы и Новгорода).

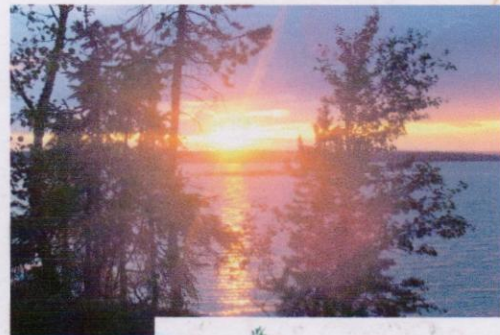
замечательная, некоторые дни были даже солнечными. По течению - на порогах, перекатах и быстринах мы плыли почти без весел, а на больших плесах и озерах шли на моторах.



Закончили поход 29 августа в пос. Умба. Возвращались на той же «Газели» по живописной дороге вдоль Терского побережья Кандалакшского залива Белого моря - через с.Колвица, Лувеньга, Кандалакша – в Мончегорск.

Я давно мечтала побывать в этих местах, а после этого сплава появилось и укрепилось желание приехать сюда и в следующем году! Незабываемые путешествия по замечательному краю диких гор, рек, озер и поморских сел!

Кто со мной?





# Лабиринт-головоломка

М. Георгиева

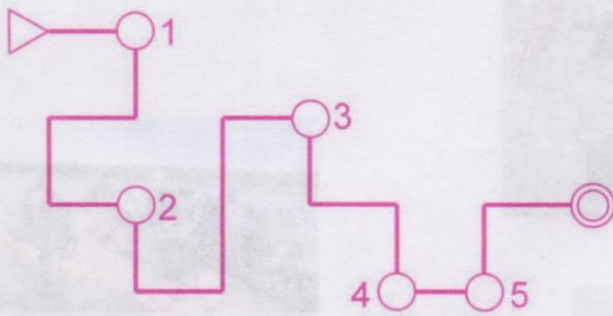
Перед вами *лабиринт*, но не настоящий – на местности, а нарисованный. В каждом месте, где лабиринт меняет своё направление, вы видите буквы.

Ниже нарисованы четыре схемы лабиринта с дистанциями. В каждой дистанции зашифровано по одному слову: начинаем со старта (треугольник) и двигаемся по порядку КП – 1, 2, 3 и так далее до финиша.

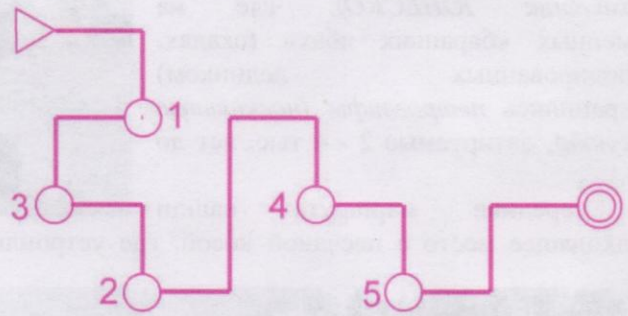
Угадываем первое слово и вписываем его в пустые клеточки, расположенные ниже. И так все четыре дистанции по порядку.

В результате должна получиться *русская народная скороговорка*.

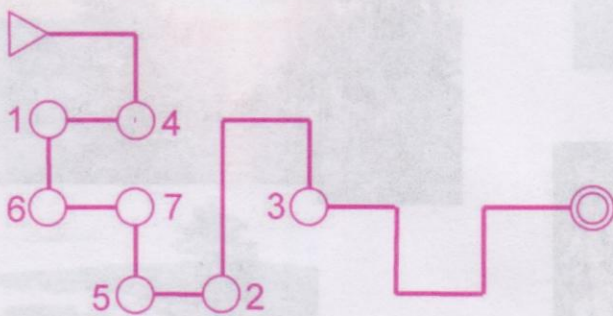
Желаем удачи!



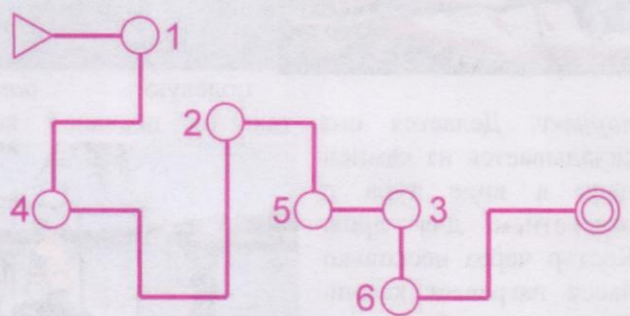
Дистанция № 1



Дистанция № 2



Дистанция № 3



Дистанция № 4

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Условные знаки спортивных карт

**Рельеф**

- 101 - основная горизонталь
- 102 - утолщённая горизонталь
- 103 - вспомогательная горизонталь
- 104 - бергштрих
- 105 - высота горизонтали над урв. моря
- 106 - земляной обрыв
- 107 - земляной вал
- 108 - маленький земляной вал
- 109 - промоина
- 110 - сухая канава
- 111 - бугор
- 112 - микробугорок
- 113 - продолговатый микробугорок
- 114 - яма
- 115 - микроямка
- 116 - воронка
- 117 - микронеровности
- 118 - особый объект рельефа

**Скалы и камни**

- 201 - непреодолимая скальная стена
- 202 - скальный столб
- 203 - преодолимая скальная стена
- 204 - скальная яма
- 205 - пещера
- 206 - камень
- 207 - большой камень
- 208 - каменная россыпь
- 209 - группа камней
- 210 - каменистая почва
- 211 - открытый песок
- 212 - голые скалы

**Обозначения дистанции**

- 701 - точка начала ориентирования
- 702 - контрольные пункты
- 703 - номер контрольного пункта
- 704 - соединительная линия
- 705 - маркированный участок
- 706 - финиш
- 707 - запрещённая для перехода граница
- 708 - проход в ней
- 709 - запрещённый для бега район
- 710 - опасный район
- 711 - запрещённый маршрут
- 712 - медпункт
- 713 - пункт питания

**Растительность**

- 401 - открытое, окультуренное пространство
- 402 - " " с отдельными деревьями
- 403 - неудобное для бега открытое пространство
- 404 - " " с отдельными деревьями
- 405 - легкопробегаемый лес
- 406 - медленнопробегаемый лес
- 407 - труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 408 - труднопробегаемый лес
- 409 - труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 410 - непроходимая растительность
- 411 - растительность легкопробегаемая в определённом направлении
- 412 - сад
- 413 - виноградник
- 414 - чёткая граница возделываемой земли
- 415 - пашня
- 416 - чёткий контур растительности
- 417 - нечёткий контур растительности
- 418 - особый объект растительности 1
- 419 - особый объект растительности 2
- 420 - особый объект растительности 3

**Гидрография**

- 301 - море, озеро, пруд
- 302 - прудик
- 303 - лужа
- 304 - непреодолимая река
- 305 - преодолимая река
- 306 - ручей, канавка
- 307 - пересыхающий ручей
- 308 - узкое болото
- 309 - непроходимое болото
- 310 - болото
- 311 - заболоченность
- 312 - колодец
- 313 - родник
- 314 - особый объект гидрографии

**Обозначения лыжных**

- 801 - лыжня шириной 2 м и шире
- 802 - лыжня шириной 1-1.5 м
- 803 - узкая, плохая лыжня шириной до 1 м
- 804 - заснеженная дорога
- 805 - дорога без снега, посыпанная песком
- 806 - накатанная площадка

**Искусственные объекты**

- 501 - автомагистраль
- 502 - широкая дорога с покрытием
- 503 - узкая дорога с покрытием
- 504 - улучшенная дорога
- 505 - грунтовая дорога
- 506 - тропа
- 507 - тропинка
- 508 - теряющаяся тропинка
- 509 - узкая просека без тропы
- 510 - чёткая развилка дорог
- 511 - нечёткая развилка дорог
- 512 - мостик
- 513 - переправа с мостиком
- 514 - переправа без мостика
- 515 - железная дорога
- 516 - телеграфная линия, канатная дорога
- 517 - высоковольтная линия
- 518 - тоннель
- 519 - преодолимый каменный забор
- 520 - полуразрушенный каменный забор
- 521 - непреодолимый каменный забор
- 522 - преодолимая ограда
- 523 - полуразрушенная ограда
- 524 - непреодолимая ограда
- 525 - проход в заборе
- 526 - постройка
- 527 - населённый пункт
- 528 - запрещённый для бега район
- 529 - территория с покрытием
- 530 - развалыны
- 531 - огневой рубеж, стрельбище
- 532 - могила, обелиск, памятник
- 533 - преодолимый трубопровод
- 534 - непреодолимый трубопровод
- 535 - высокая башня
- 536 - маленькая башня
- 537 - каменная пирамида, столб
- 538 - кормушка
- 539 - особый искусственный объект 1
- 540 - особый искусственный объект 2

**Технические символы**

- 601 - линии магнитного меридиана (синии или чёрные) проводятся через 500 м
- 602 - крест совмещения цветов
- 603 - 122 - отметка высоты

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ОРИЕНТИРОВЩИКА

▲ ПЕРЕД СТАРТОМ НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ, ПРОВЕРЬ ЭКИПИРОВКУ (РАЗВЯЗАВШИЙСЯ ШНУРОК ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ФАЙЛА В ДОЖДЬ, ИНОГДА МОЖЕТ СТОИТЬ ПОБЕДЫ!), ХОРОШО РАЗОМНИСЬ, НАСТРОЙСЯ НА ДИСТАНЦИЮ!  
НЕ ЗАБУДЬ ОЧИСТИТЬ ЧИП!  
НЕ ОПАЗДЫВАЙ НА СТАРТ!

▲ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ БЕЖАТЬ, ПОДУМАЙ - КУДА! СОРИЕНТИРУЙ КАРТУ ПО КОМПАСУ ИЛИ ВОЗЬМИ ТОЧНЫЙ АЗИМУТ!  
ПОМНИ, ЧТО НА ДЛИННЫХ (И НЕ ТОЛЬКО) ХОДКАХ ВСЕГДА МОГУТ БЫТЬ ВАРИАНТЫ: «СПРАВА», «СЛЕВА», «ПРЯМО». УМЕНИЕ БЫСТРОГО ВЫБОРА ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА – ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА!

▲ НЕ БЕГИ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТ ГОЛОВА!

▲ КАЖДУЮ СЕКУНДУ НА ДИСТАНЦИИ – ЗНАЙ, ГДЕ НАХОДИШЬСЯ!  
НЕПРЕРЫВНО «ЧИТАЙ» КАРТУ (СЛЕДИ ЗА СИТУАЦИЕЙ НА МЕСТНОСТИ – ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ «КАРТИНКЕ» НА КАРТЕ, ПРОГНОЗИРУЙ (ПРЕДСТАВЛЯЙ) В УМЕ ТО, ЧТО ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ ВПЕРЕДИ ПО ХОДКЕ, СТАРАЙСЯ ВЫДЕЛЯТЬ ХАРАКТЕРНЫЕ, ЧЁТКИЕ ОРИЕНТИРЫ)

▲ ВНИМАТЕЛЬНО ОТМЕЧАЙСЯ НА КП – ПРОВЕРЯЙ № (ШИФР) КП И ЛЕГЕНДУ!

▲ НА ДИСТАНЦИИ НЕ РЕАГИРУЙ НА СОПЕРНИКОВ (НО ИСПОЛЬЗУЙ КАК «ОРИЕНТИР» ИХ ПРИСУТСТВИЕ НА КП), БЕГИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, СПОКОЙНО, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ И НЕ ПОДАВАЯСЬ ПАНИКЕ В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ ОРИЕНТИРОВКИ, ЕСЛИ ПОПАЛ В «НАРОВОЗ» - БЕГИ С УМОМ, КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

▲ ИЗБЕГАЙ ТРАВМ – ОТМЕЧАЙ «БОКОВЫМ» ЗРЕНИЕМ ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ (ПОВАЛЕННЫЕ ДЕРЕВЬЯ, КОРЯГИ, ВЕТКИ, КАМНИ И Т.Д.)  
ИСПОЛЬЗУЙ ВОЗМОЖНОСТЬ «ОТДОХНУТЬ ГОЛОВЕ» НА ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКАХ ДИСТАНЦИИ (БЕГ ПО ДОРОГАМ, ПРОСЕКАМ, ДО ПЕРЕСЕЧЕНИЯ С КРУПНЫМ ЧЕТКИМ ОРИЕНТИРОМ)

▲ УМЕЙ ТЕРПЕТЬ, ТЕРПЕНИЕ – ПРИЗНАК ЛИДЕРА!  
ОТЫГРАННЫЕ СЕКУНДЫ НА ФИНИШЕ ИНОГДА РЕШАЮТ ВСЁ!

▲ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОАНАЛИЗИРУЙ ДИСТАНЦИЮ, ДОПУЩЕННЫЕ ОШИБКИ И ИХ ПРИЧИНЫ

▲ КАЖДЫЙ СТАРТ (НЕ ЗАВИСИМО ОТ РЕЗУЛЬТАТА) – ПОЛЕЗЕН, В СМЫСЛЕ НАКОПЛЕННОГО ОПЫТА

Фото на первой обложке – Александр Макейчик – бронзовый призер Первенства Европы в Испании, 2010 г.. Финиш третьего этапа эстафеты Российской юношеской сборной