

Азимут Удачи

№15

февраль 2013

журнал воронежских ориентировщиков

Ю. Тамбосов: ЧМ-2012 Швейцария, Лозанна

А. Войтова: 2012 - сезон открытий

Н. Лаврентьев: Ветераны на озере Велье

О великих спортсменах-ориентировщиках

Строчки в японском стиле



В ЭТОМ НОМЕРЕ

- **Лучшие результаты 2012 года3**
- **Чемпионат Мира-2012 Лозанна.....4**
- **Сезон-2012 Сезон открытий.....8**
- **Ветераны на озере Велье.....11**
- **Великие ориентировщики: Валентин Новиков, Тьерри Жоржиу, Симона Ниггли, Минна Кауппи13**
- **Дни Карназис - бегун-сверхчеловек17**
- **Немного о марафоне.....18**
- **Веселые истории из жизни ориентировщиков от Н. Молотковой.....20**
- **Строчки в японском стиле21**
- **Календарь соревнований 2013 г.23**

Фото на обложке: Призеры Российского Азимута-2012:

Маргарита Георгиева с дочерью Маргаритой, Анастасия Свирь, Маргарита Молоткова с дочерью Алисой, Анна Королькова, Александра Войтова

<p>АЗИМУТ УДАЧИ Периодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха</p>	<p>Главный редактор Молоткова Нина Петровна т. 275-43-58 8-910-245-71-35</p>	<p>Исполнительные редакторы: Александр Тураев Маргарита Георгиева Художественный редактор Леонид Молотков</p>	<p>Тираж ограничен Цена договорная Подписано в печать январь 2013г.</p>
--	--	---	---



**ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2012 ГОДА**

- 1. Харченко Александр, Заревенко Павел отобраны в Сборную России на Чемпионат Европы**
- 2. Щербаков Александр – II место на Чемпионате России Марафон-2012, Ярославль**
- 3. Свирь Анастасия – присвоено звание Мастера Спорта Международного Класса**
- 4. Войтова Александра, Свирь Анастасия – II место в 2-х этапной эстафете на Чемпионате России в Смоленске**
- 5. Кралинов Константин – I место на Матче СНГ Украина, Киев**

ПОЗДРАВЛЯЕМ И ЖЕЛАЕМ НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ!





ЧМ-2012 ЛОЗАННА



Юрий Тамбасов

(национальная сборная Республики Беларусь, участник ЧМ-2012 в Швейцарии)

Для меня и моей семьи события, связанные с Чемпионатом Мира - 2012 в Швейцарии, начались уже в Воронеже. Я намеревался принять участие в ЧМ в составе белорусской сборной команды. Маргарита и ее родители (Леонид Сергеевич и Нина Петровна Молотковы) участвовали в многодневке параллельной Чемпионату. Наша дочь Алиса готовилась к первому крупному путешествию в ее жизни и готовилась стать одним из самых юных болельщиков предстоящих соревнований в возрасте 4-х месяцев. Было решено совершить автомобильное путешествие из Воронежа в Лозанну и обратно, преодолев в общей сложности более 7000 километров. Со стороны наше решение может показаться сумасшествием!

Мы решили взять размеренный темп и, воспользовавшись случаем, достаточно много времени уделить осмотру европейских достопримечательностей. Забегая вперед, отмечу, что маленькая Алиса хорошо перенесла этот «автомарафон», а салон автомобиля стал для нее вторым домом.

► В Варшаве

Из Воронежа мы отправились на северо-запад, в Беларусь, в город Полоцк, на мою Родину, где живут мои родители. Оттуда наш экипаж в составе 5-и человек взял курс на юг к польской границе. По пути мы посетили мемориальный комплекс «Хатынь», посвященный памяти погибших жителей сожженных оккупантами деревень в период Великой Отечественной Войны. Комплекс впечатляет масштабом, своеобразием и особой атмосферой. На месте всех сожженных домов установлены стилизованные печные трубы с колоколами, траурный печальный звон которых, звучит ежеминутно в окружающей лесной тишине. Как отмечают многие, посетившие Хатынь, - здесь даже птицы не поют...

Двигаясь на юг, мы пересекли белорусскую столицу, но времени хватило лишь на осмотр из окна автомобиля. С большим удовольствием посетили комплекс «Мирский замок», включенный в мировое наследие Юнеско. Средневековый замок сохранился до нашего времени практически в первозданном виде. Место очень красивое! И заочевали уже на польской земле неподалеку от столицы, в мотеле с романтическим названием «Под дубом», с весьма уютной обстановкой и особо сытным завтраком. Утро начали с пешего осмотра Варшавы. Откровенно говоря, город мало чем удивил — типичный европейский город со средневековыми элементами. Остаток дня провели на узких польских шоссе с

многочисленными круговыми перекрестками в надежде к ночи добраться до Берлина. Кстати, в дороге по Европе очень помог навигатор в машине, без которого передвижение по дорогам, и особенно в городах, было бы очень затруднено.

◀ С маленькой путешественницей

Посетив основные берлинские места, (а для нашего человека самым интересным является факт посещения здания Рейхстага и Бранденбургских ворот),

наш экипаж продолжил движение на юг, к Швейцарии. Если умышленно не заезжать в какие-либо города, то в Германии увидишь только шоссе. Сеть высокоскоростных шоссе развита настолько, что порой складывается впечатление, будто вся Германия и есть сплошное шоссе.

Отдушиной после Берлина стал Баден-Баден. В районе всемирно известного города-курорта мы остановились на ночлег в придорожном мотеле. К сожалению, искупаться или умыться в знаменитых источниках не довелось, но отведать местных угощений за завтраком смогли от души.

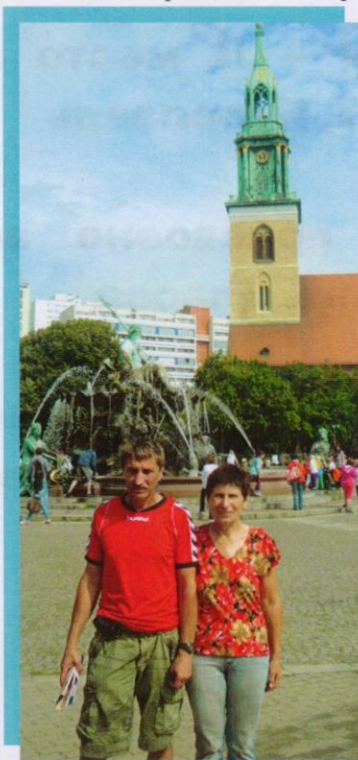
Помимо многочисленных остановок для осмотра достопримечательностей мы ежедневно тренировались в попадающихся по пути лесных массивах. Задачей было - как можно меньше подвергнуться стрессу из-за постоянного сидения в машине.

▼ Остановка в пути (Германия)



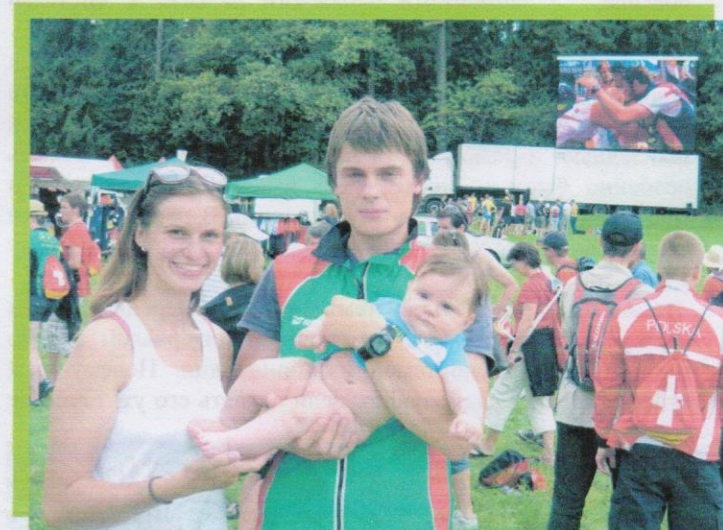
В позитивном расположении духа мы достигли Олимпийской Лозанны, встречающей участников и гостей предстоящего ЧМ. Прибыли за 3 дня до старта первой дисциплины с расчетом на отдых после длинной дороги и хоть какой-то адаптации.

Сразу оговорюсь, что после ЧМ - 2011 во Франции я знал, чего ожидать от



средней дисциплины, поэтому все мое внимание было направлено на «длинную», где местность давала мне определенные шансы.

Одним из самых веселых стал момент заселения в арендованный нами дом. Арендованное на время ЧМ жилье находилось во Франции, в небольшой деревушке, в 70-ти километрах от Лозанны (это связано с тем, что во Франции все значительно дешевле, чем в Швейцарии). В Лозанне мы появились на несколько дней раньше начала аренды и эти дни провели в горнолыжном кемпинге, также на французской стороне. Бронирование дома я производил через Интернет, у меня был адрес и номер телефона владельца. День заселения выпал на субботу и на День Независимости Франции. В общем, после многократных звонков владельцу, попыток достучаться в его жилище, мы узнали, что в этот день выходной не только в местном офисе для туристов, но и даже в отделении полиции, куда мы пробовали обратиться! К нашему счастью владельцы объявились. Ими оказалась вернувшаяся с прогулки пожилая пара, которая исключительно на французском долго пыталась что-то объяснить. К счастью, подоспевший их зять, который говорил по-английски, разрешил ситуацию. В итоге в наше пользование был предоставлен двухэтажный особняк с видом на горный хребет во французской деревушке. Единственным неудобством был довольно длительный ежедневный подъезд к месту соревнований с весьма «тошнотворным» серпантинном через перевал, который приходилось преодолевать по несколько раз в день.



▲ **Арена ЧМ-2012. На экране ведется прямая трансляция соревнований**

За эти два дня до ЧМ мы успели посетить большинство модельных карт. Как и ожидалось, средняя дистанция должна была пройти по местности схожей с ЧМ - 2011 во Франции. Пусть технически проще, но растительность и почва - идентичны. Альпийские леса, где встречаются смешанные леса, часто с ограниченной видимостью, почва - часто каменистая, с большим количеством валунов, покрытых мхом, малых трещин и разломов, что существенно влияет на скорость бега. Дорог и тропинок относительно мало. На «длинной» и эстафете местность не была столь специфичной для большинства спортсменов: лиственный лес с очень хорошо развитой сетью дорог и тропинок, твердый грунт, относительно небольшой перепад высот.

Под квалификацию спринта была выбрана территория университетского городка с парковой зоной, а под финал - городская застройка центра Лозанны и набережная Женевского озера - очень живописное место со множеством пришвартованных белоснежных яхт и заснеженными альпийскими вершинами на горизонте.. Первой дисциплиной был спринт.

Скорость, динамичность, трансляция по ТВ на огромном экране в режиме он-лайн, яркая толпа болельщиков, шумно поддерживающих участников Чемпионата - таков современный спринт в спортивном ориентировании!

Квалификация оказалась весьма простой, лишь с одной «ловушкой» - на территории, где велась стройка. При столь быстрой квалификации цена ошибки была особенно высока. Финал показался мне обычным. Так как я небольшой любитель спринтов, то не буду вдаваться в подробности.

На следующий день на местности спринтерской квалификации проводился первый день многодневки, а после обеда все отправились на квалификацию «длинной».

Итак, мой первый выход. С самого начала я решил взять довольно высокий темп, так как был уверен, что другие спортсмены будут бежать очень быстро. Сейчас на квалификациях практически никто не осторожничает, разве что «мэтры». Я был уверен в своих физических возможностях, - что смогу без трудностей сохранить высокий темп до самого конца. Местность способствовала быстрому ориентированию: лес в основном «прозрачный», местность относительно равнинная, дистанция технически не вызывала трудностей.

Быстрый ход + точное ориентирование = 100% - попадание в финал. У меня возникла заминка лишь с одним КП - смутили неточности с контурами на подходе. Потерял в районе 1,5 минуты. Трудностей с выбором вариантов не было. В итоге я в финале! Уверенное попадание в финал придало уверенности перед завтрашней средней квалификацией. На свою главную дисциплину я пробился!

► **Раздумья на финише ЧМ**

Отмечу, что сюрпризов на квалификации практически никто не преподнес, разве что запомнился *Оли Маркус Тайванен*, фаворит финской команды - не смог справиться с собой и «пролетел» мимо финала.



▲ **Алиса - самая юная болельщица ЧМ-2012**

Как сильно я ни пытался мотивировать себя на «среднюю», но это так и не удалось. В «средней» мне не

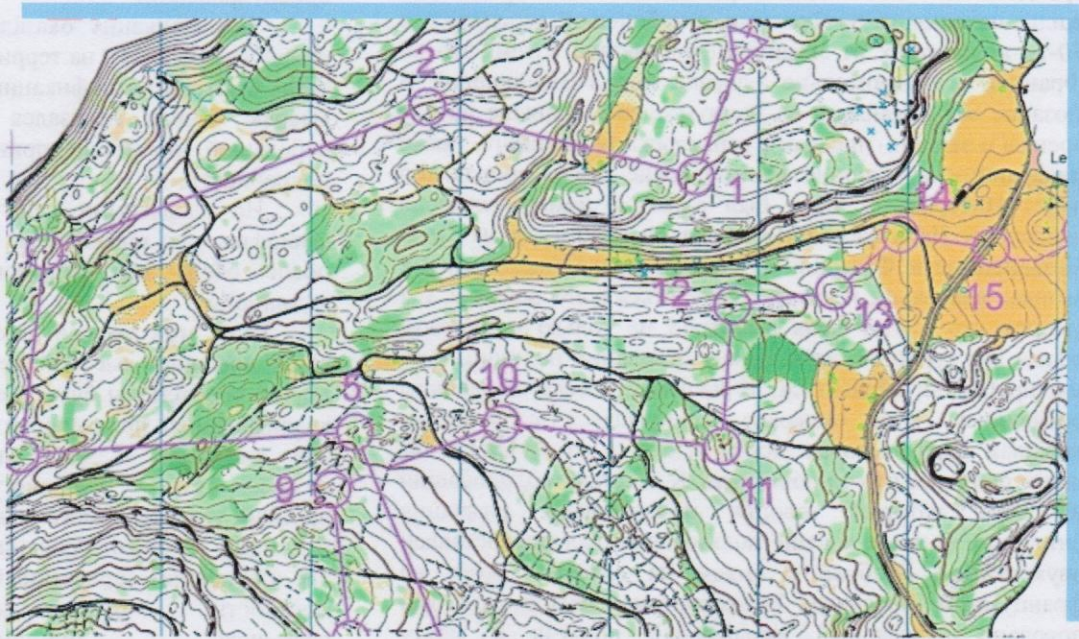
6 хватает именно целостно быстрого прохождения дистанции. Я пробегаю «среднюю» в стиле «длинной», - размеренно. Этот «гвоздь» недооценки себя на «средней» засел во мне довольно глубоко. Далеко не на каждой «средней» я могу сделать все как надо. Так и на этой квалификации. Помимо физической вялости во время прохождения, я допустил еще и целый «букет» ошибок. Дистанция для меня была сложнее физически, нежели технически, но я никак не мог сконцентрироваться на качественном ориентировании. Местность была сильно отличная от «длинной»: большой перепад высот, каменистая почва с многочисленными разломами и трещинами. В финал пробиться удалось. Отмечу, что на ЧМ гораздо проще это сделать, нежели на ЧЕ.

▲ Дистанция средней - финал

Финалом следующего дня я разочаровался еще больше. Вопреки всем установкам самому себе, я допустил крупную ошибку в первой половине дистанции. Оставшуюся часть добегал в режиме «сохранения энергии» перед финалом «длинной». Уже позже я пришел к мысли, что не стоило вообще выступать на «средней» на этом ЧМ. Ведь у меня не было мотивации и подходящего подхода к этой дисциплине. Согласитесь, ЧМ - не лучшее место для тренировок! В итоге к дополнительному стимулу для «длинной», я получил еще большее ощущение усталости. К счастью, впереди был день отдыха, на который все спортсмены возлагали большие надежды.

На этом Чемпионате в Швейцарии всего несколько спортсменов соревновались на всех дисциплинах, что говорит о все большей специализации.

▼ Дистанция средней - квалификация

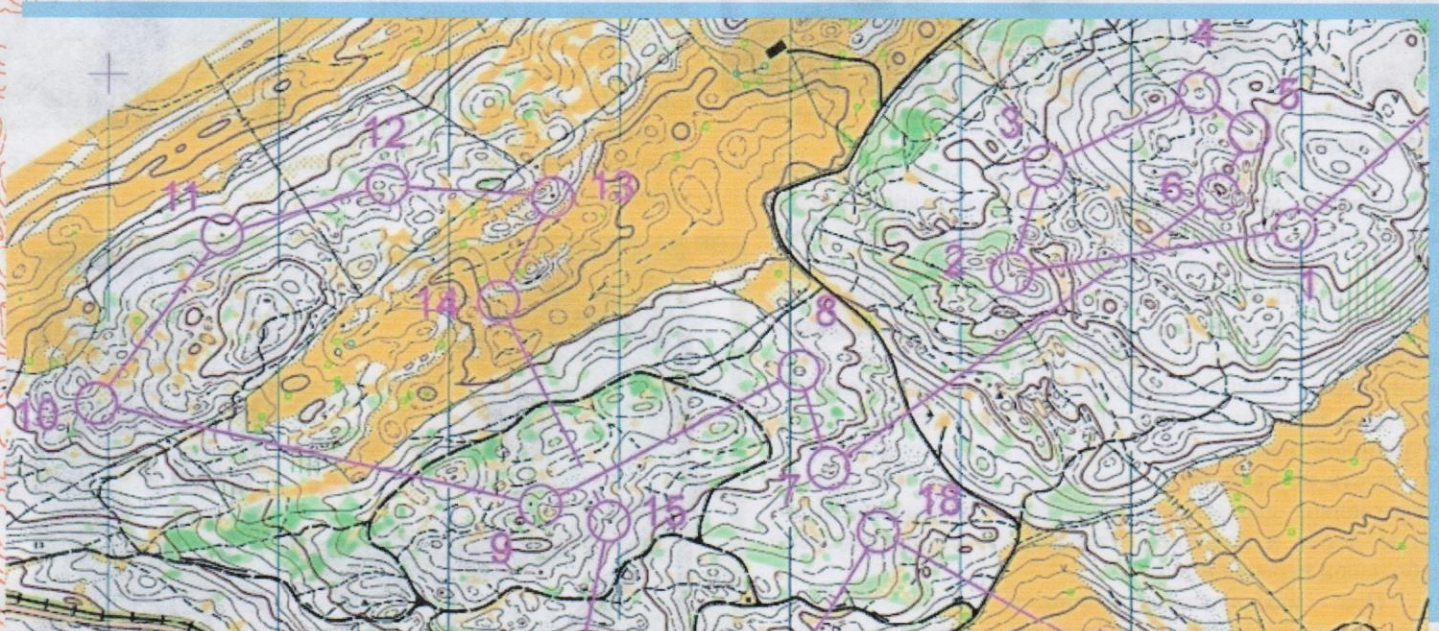


Эдгарса показал - чего может достичь спортсмен из нескандинавских стран в результате мотивации профессиональных спортсменов в сборных, где спортивное ориентирование достаточно хорошо финансируется.

В день отдыха перед финалом «длинной» я вышел на сверхкороткую тренировку по модельной местности. В отличие от квалификации, на финале горки обещали быть повыше, с элементами овражного рельефа с крутыми склонами. Тревожное «завтра» неминуемо приближалось...

Все начиналось как и в предыдущие дни. Перед стартом я решил хорошенько размяться. Этого требовали твердый грунт, хорошо развитая сеть дорог и тропинок и заявленные параметры. Было ясно, что нужно бежать особенно быстро. Также было известно об отсутствии рассеивания спортсменов на дистанции. В принципе, это и не нужно было - благодаря огромному количеству вариантов движения.

Погода была солнечной, температура умеренная, я бы сказал, - самое то. С 2-х минутным интервалом передо мной стартовал спортсмен из Финляндии. Почему-то я отнесся к этому равнодушно, цели догнать его уж точно не



Не обошлось без сенсации и в этот день. Чемпионом Мира на средней дистанции стал представитель Латвии **Эдгарс Бертуке!** Его триумф потряс всех. Однако в карьере Эдгарса уже было несколько весьма удачных выступлений на ЧМ, так что его победа стала заслуженной. Результат

было. В своих физических возможностях я был уверен и старался максимально сконцентрироваться на ориентировании. Стартовый коридор и путь до пункта «К» проходили через большое поле, что давало отличную

возможность для зрелищной телетрансляции со старта.

С самого начала я взял высокий темп. Начало состояло из коротких перегонов, лишь к 9-му пункту появился первый более или менее длинный перегон. Особенностью выбора пути на длинных перегонах было то, что приходилось постоянно выбирать «микроварианты» - было практически невозможно сразу выбрать глобальный путь движения. Даже после финиша, анализируя карту, а тем более через какое-то время, трудно определиться с путями движения. По ходу дистанции я был поражен тишиной и чувством одиночества в лесу. За большую часть дистанции мне не довелось встретить ни ориентировщиков, ни случайных людей. Лишь ближе к финишной поляне изредка среди ветвей начали мелькать разноцветные беговые костюмы. На подходе к 17 КП я увидел спину финна, который стартовал передо мной. Я начал бежать быстрее, а далее следовала серия нескольких коротких перегонов.

► На красном диване лидеров ЧМ

На 19 КП я потратил достаточно времени на поиски самого КП. Пункт стоял в сети канав, прикрытых срубленным подлеском. Финн скрылся из виду. Тут наступил самый «болезненный» момент. После ускорения я почувствовал сильное утомление. В попытке преследовать выбрал совершенно неправильный вариант ухода с 20 КП. Пришлось взобраться в крутую гору. К счастью, очередная серия коротких перегонов дала хоть как-то передохнуть.

И тут у меня снова возникли трудности, но уже с картой. Чуть севернее на местности, параллельно просеке к 26 КП имеется такая же, но заваленная срубленными кустами, которые безвозвратно отобрали у меня драгоценное время...

Стараясь из последних сил, с максимальной концентрацией я прошел финишную петлю. И - долгожданный финиш! О финиш! Пересечение финишной линии - самый приятный момент состязаний, конечно же, за исключением награждения.

Комментатор объявил, что я лидер на настоящий момент. Стартовав в середине, мне стало ясно, что буду как минимум в районе 20-и. Тут же меня пригласили на «красный диванчик» лидера, на который приглашают всех лучших на данный момент спортсменов. Если кто-то улучшает результат, то приглашают его. Я решил не отказываться от такой возможности посидеть на победном диване и попозировать перед камерой! Такие моменты и есть вознаграждение за все те усилия на дистанции. В итоге я оказался на 11-й позиции. Заветная десятка была так близка, лишь в 6-и секундах! Больше всего обидно за глупейшие ошибки. Так всегда.

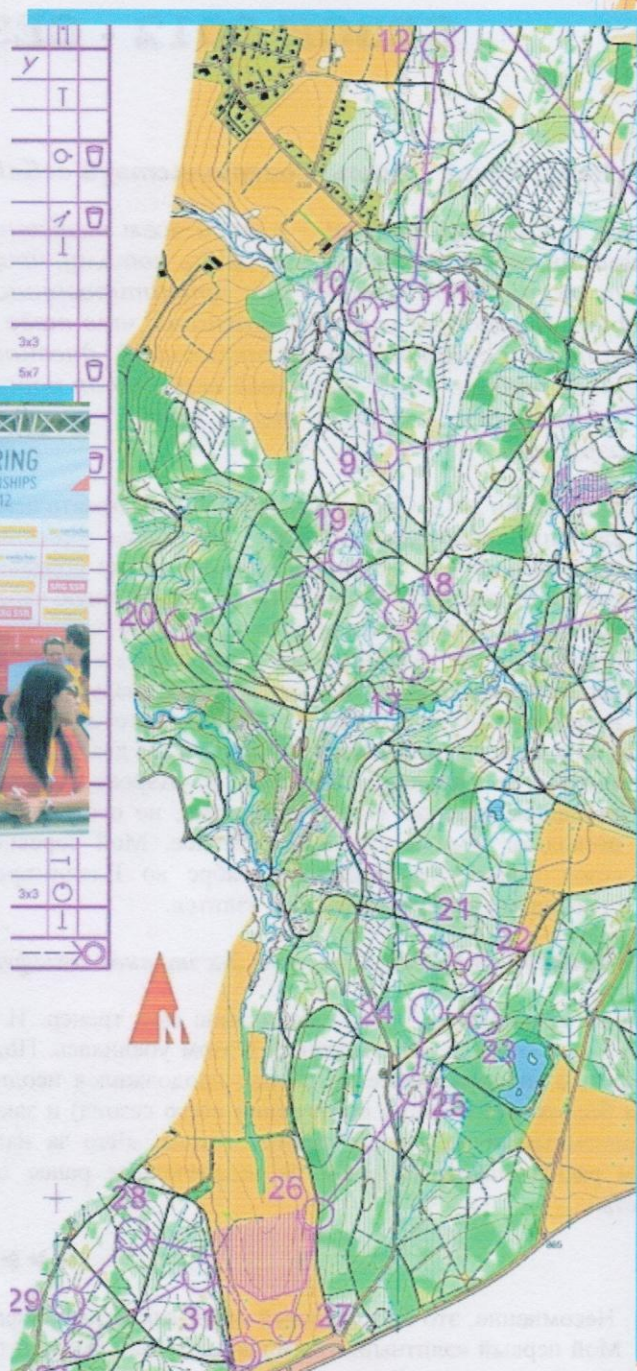
Через день стартовала эстафета. Традиционно я бежал на первом этапе. На удивление я ощущал себя прекрасно физически так, что даже позволял себе некоторые мелкие ошибки на столь простой местности. Наш второй этап ушел 11-м с отставанием где-то в 1 минуту. Выступление нашей команды не стало удачным из-за травмы спортсмена на 3-м этапе.

Всех поразила чрезмерная простота эстафетной местности, никак не стыкующейся с понятием «ЧМ». На мой взгляд, это и позволило произойти еще одной

сенсации. У мужчин лидером стала команда Чехии!

7

▼ Дистанция длинной - финал



Чешский спортсмен уходил первым в толпе преследователей на последний этап и не отдал победу до конца!

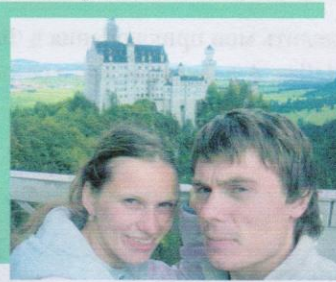
Прошедший Чемпионат Мира запомнился абсолютно разными местностями для каждой дисциплины, что дало возможность ориентировщикам разных стран претендовать на награды. Запомнился безупречной швейцарской организацией, запомнился сенсациями, такими как Эдгаре Бертукс и чешская мужская команда, запомнился путешествием туда и обратно через всю Европу.

Чемпионат окончен. И мы отправились в обратный путь. Ключевыми моментами которого стало посещение немецкого городка Фюссен недалеко от Австрии с великолепными замками Нойешванштайн и Хоэншвангау, а также старой Праги с изумительной средневековой архитектурой.

◀ У замка Нойешванштайн

Чемпионат в Швейцарии оставил в памяти очень яркие впечатления и укрепил мои надежды на будущее.

Уверен, грядущий Чемпионат Мира-2013 по спортивному ориентированию в Финляндии будет не менее ярким и запоминающимся!



СЕЗОН 2012 - СЕЗОН ОТКРЫТИЙ

Александра Войтова

Не умеешь? - Учись! Совершенствуй себя!

«Учиться никогда не поздно!» - с этой всем известной фразы хочу начать своё повествование, лишь потому, что считаю её очень актуальной именно для ориентирования. Никогда не поздно и никогда не стыдно признать, что тебе ещё есть чему учиться и с каждой новой пройденной дистанцией ты пытаешься понять - над, чем тебе ещё стоит поработать и чему научиться, будь ты хоть мастер, хоть перворазрядник.

Итак, сезон 2012. Сначала хотелось бы рассказать немного о том, как шла подготовка к нему. На волне успешных летних выступлений и с приходом осеннего цикла соревнований мне совсем не хотелось заканчивать эту бесконечную череду стартов, хотелось поучаствовать во всех и, конечно же, побеждать...И я бежала, но, как говорится, всё должно быть в меру. И тут я явно переборщила! Вместо того, чтобы как следует отдохнуть пару недель и набраться сил перед зимним подготовительным этапом, я ринулась в марафонский бой, пробежала два марафона (один из которых в Саратове, а другой в «Аэропорту») и исчерпала последние резервы своего организма, не осознавая до конца - насколько тяжело мне будет дальше. Мой соревновательный сезон закончился только в ноябре во Владимире довольно успешными выступлениями по «элите».

► Чемпионат России, Смоленск, 2-х этапная эстафета, 2 место

«Жадная до тренировок» - так говорит мне мой тренер. И как же, черт возьми, он прав! Закончив этот сезон, я действительно в этом убедилась. Подготовительный период начался проблемами с коленом, далее на сборах продолжился неоднократной травмой голеностопа (которая беспокоила меня на протяжении всего сезона) и закончился сильнейшим вирусным заболеванием накануне первых стартов сезона. «Что за напасть!?» - думала я. А это мой организм расплачивался со мной, за незалеченные ранее травмы и, конечно же, за мою «жадность»...

►►► Финиш одного из дней FIN-5

Несомненно, это был сложный сезон для меня как физически, так и психологически. Мой первый «элитный» год «показал» мне, как много ещё пробелов я имею во всех направлениях моей подготовки. Сравнивая юниорские и взрослые соревнования, теперь я понимаю, что это совсем другой уровень. Другой уровень дистанций, соперников, соревнований. Всё это сначала сбивает с толку. Потому что, например, раньше ты мог ошибиться на три минуты и всё равно выиграть, а теперь - нет права на ошибку, ведь ошибка даже в одну секунду - это уже слишком много.

Просто чтобы понять всё это, через это надо было пройти, преодолеть все трудности, слёзы, обиды, поражения, победы. Сейчас, анализируя прошедший сезон, я стараюсь выработать в себе устойчивость и внутреннее спокойствие, как в отношении самого процесса ориентирования, так и в отношении эмоционального состояния.

Повествуя об этом сезоне, отдельной главой хочу выделить мои приключения в Финляндии. В прошлом сезоне я несколько раз выступала за шведский клуб Hellas. А с началом этого сезона решила

76 дней Финляндии



◀◀◀ Тампере Финляндия



В этом деле я нашла себе напарницу - Екатерину Родионову, с которой мы вместе вели переговоры с Rasti-Kurikka. Вот так мы стали ещё одними воронежскими представителями в этом клубе, после Маргариты Молотковой, которая состоит там уже несколько лет. Сам клуб находится в маленьком и уютном городке Kurikka (примерно 350км от Хельсинки на северо-запад). Перед первой поездкой в Финляндию я решила подготовиться и выучила около 300 слов на финском и несколько десятков фраз, - так мне хотелось произвести положительное впечатление. Так и произошло, - все были приятно удивлены моими знаниями. К слову скажу, что я ужасно боялась ехать, ведь, как известно всё незнакомое пугает, - новые люди, незнакомые места, чужая страна и язык. В общем, моему волнению не было предела. Но, к великому счастью, всё оказалось намного проще.

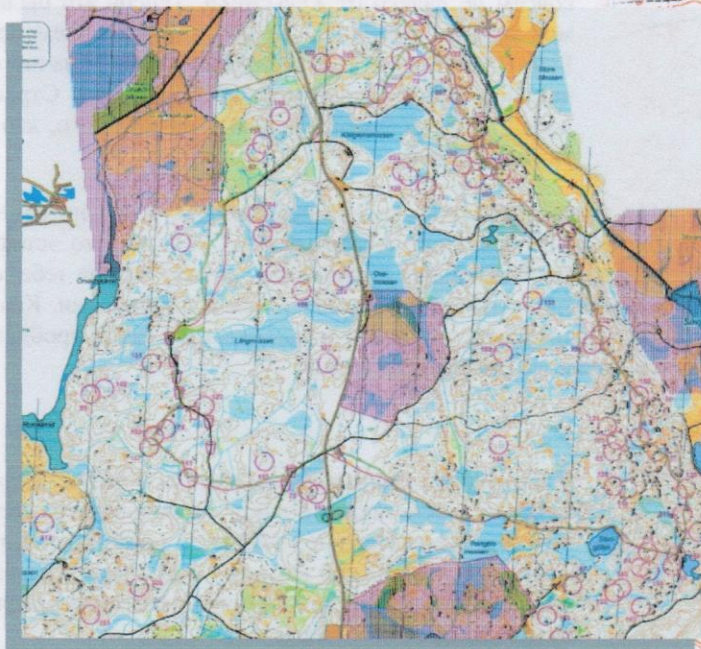
Весь этот клуб и все люди, с которыми мне пришлось общаться, оказались большой удачей. И уже с первых дней моего приезда все поддерживали и помогали мне освоиться. На второй день после моего приезда мне предстояло бежать соревнования на средней дистанции (это было открытие сезона финских стартов). Ох, как же это было трудно - просто ориентироваться! Да ещё и новая система отметки «эмит» создавала помеху - я тратила на отметку какое-то не реальное количество времени. После финиша в моей голове была лишь одна фраза: «Я просто не умею ориентироваться!». Мне было и стыдно, и обидно и сразу захотелось уехать домой. Работа над собой самая трудная, вот она-то и стала моей дальнейшей целью. И с каждой дистанцией я старалась усвоить специфику ориентирования на этой местности. Были удачные попытки, были и провальные, но не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

Ещё одной довольно важной задачей было освоить новую технику бега, так как финская местность требует умения передвигаться по сплошь каменистому грунту, преодолевать болота, перелезать скалы и ещё множество координационно-сложных навыков. И при всём этом ты должен не забывать ориентироваться! Это невероятно сложно, но вместе с тем и безумно интересно. Думаю, что мне нужно будет пробежать там ещё не один десяток стартов, прежде чем буду уверенно чувствовать себя в лесу.

Дальше хочу рассказать о двух самых важных и интересных клубных эстафетах этого года.

Tiomila

В первых числах мая мы с моим клубом на пароме (это моя самая любимая часть путешествия) отправились в Швецию на первую в моей жизни Tiomila (женская 5-ти этапная эстафета, мужская 10-ти этапная ночная эстафета). В этом году я начала привыкать к соревнованиям такого уровня организации и уже не так переживала как раньше, что конечно радует.



▶▶▶ «Общая» карта Tiomila-2012

Изначально планировалось, что я побегу первый этап (около 7км), но к началу эстафеты всё поменялось и мне предстояло бежать пятый последний этап -11км по местами заснеженному и довольно сложному шведскому лесу. Было страшно от таких цифр, и не одной мне. Одноклубники мне очень сочувствовали и переживали - дождутся ли меня из леса. К моему старту мы шли где то рядом с сотым местом, и я была полна решимости улучшить наше положение в финишном протоколе. Главным было - забыть о километрах и сосредоточиться на дистанции, что в целом, как я считаю, у меня получилось. Ошибки имели место, но они были скорее уже от усталости (потеря 3мин на 9-м километре дистанции), да и преодоление километрового перегона по мокрым болотам сильно вымотало меня. Самый трудный отрезок на всей дистанции это, конечно же, финиш. Он, как принято на таких клубных эстафетах, около 300 метров. Здесь я отдала последние силы, которые, оказывается, ещё остались после 11 км.

◀◀◀ Александра Войтова на финише Tiomila с 5-го этапа

Наверное, это один из самых счастливых моментов, когда ты несёшься по финишному коридору, вокруг все вопят и кричат, подбадривая тебя, а перед тобой - то самое табло, которое показывает: на какой позиции ты финишируешь. И, о радость, если удалось что-то отыграть! Вот и мои девчонки были довольны тем, что я смогла приблизить нас где-то на 10 мест. Таким образом, мы заняли скромную 92-ю позицию из 350 команд. Этот результат был значительно лучше, чем год назад и дает нам стимул стремиться показать себя ещё лучше на следующей Тиомиле.



Спустя несколько часов после женской эстафеты, поздно вечером начинается старт мужской 10-ти этапной эстафеты. И тут начинается всё самое интересное. Ночь. Темнота. И только ориентировщики, как светлячки, с фонарями, сквозь лес несутся к заветным КП. Несмотря на усталость, каждый из нас был увлечён происходящим, мы не сомкнули глаз до утра, болея за нашу мужскую команду. Устроившись перед огромным экраном, кто-то на стульчиках, а кто-то даже в спальниках, многотысячная толпа, включая и нас, следила за ходом гонки. В итоге наши мужчины заняли 62-ю позицию и расстроились, так как в прошлом году они заняли 37 место.

Русский «якорь» После того как я прошла «боевое крещение» последним этапом Тиомилы, меня стали называть «ankkyri», что в переводе с финского означает – «якорь» (так принято называть тех, кто бежит последние этапы). Так вот, теперь я всегда бегаю только последние этапы, и пусть они, частенько, самые длинные, но для меня это честь - быть русским «якорем»!

Valio - Jukola

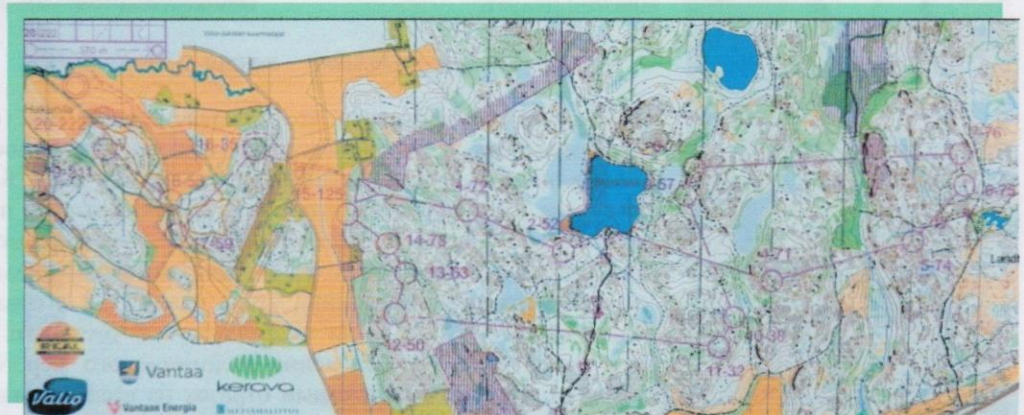
Каждый год в середине июня в Финляндию со всех уголков мира спешат спортсмены, чтобы принять участие в поистине грандиозных соревнованиях по ориентированию Jukola. В этом году она проходила совсем не далеко от Хельсинки. Теперь это была уже моя вторая Jukola, но не менее важная, чем первая. Быть участником таких соревнований - значит стать частью чего-то действительно чудесного. Страсть к победе и азарт борьбы захватывает каждого, кто хоть раз попал сюда.

Моя команда была настроена решительно, и я с нетерпением ждала свой последний четвёртый этап. Думаю, что эстафета - это самая волнительная дисциплина, потому как на тебе лежит ответственность гораздо большая, чем в личные дни. Каждый, кто уже пробежал, подходит и рассказывает какие проблемы и, что сложного он встретил в лесу.



▲▲▲ Старт Jukola-2012

В этом году организаторы оставили в лесу сюрприз для всех участников. Это были чучела животных, а именно - медведи (представляете как я «обрадовалась», встретив одного из них в лесу!), но мужчинам было ещё веселее они то - бежали ночью. Убегала я на 82 позиции и мне предстояло пробежать 8,6 км по традиционной финской местности, пестрящей камнями и скалами и изрезанной множеством бугров. От места старта до пункта «К» был маркированный участок длиной около километра и с двумя значительными подъемами, («вот это начало, что же будет дальше?!» - думала я). А дальше началось ориентирование, которое то вдруг позволяло немного расслабиться на дорогах, то снова требовало максимальной концентрации и полной отдачи.



▶▶▶ Дстанция на Jukola А. Войтовой, 4-й этап

В такой динамичности прошла вся дистанция, и на финише, под крик моих одноклубников, я пересекала финишное табло на 72-й позиции. Женских команд было 1140 и наше 72 место смотрелось очень достойно, к тому же мы улучшили результат прошлого года более чем в два раза.

Вот так прогрессируя от старта к старту, маленькими шажками, наш клуб продвигается всё выше и выше. Сейчас все мы полны целей и надеж на следующий сезон. Один за всех и все за одного!

Никогда не сдавайтесь! Боритесь, пытайтесь, старайтесь, учитесь

и помните, что нет ничего невозможного! Держайте!

Войтова Саша



ВЕТЕРАНЫ НА ОЗЕРЕ ВЕЛЬЕ

Николай Лаврентьев

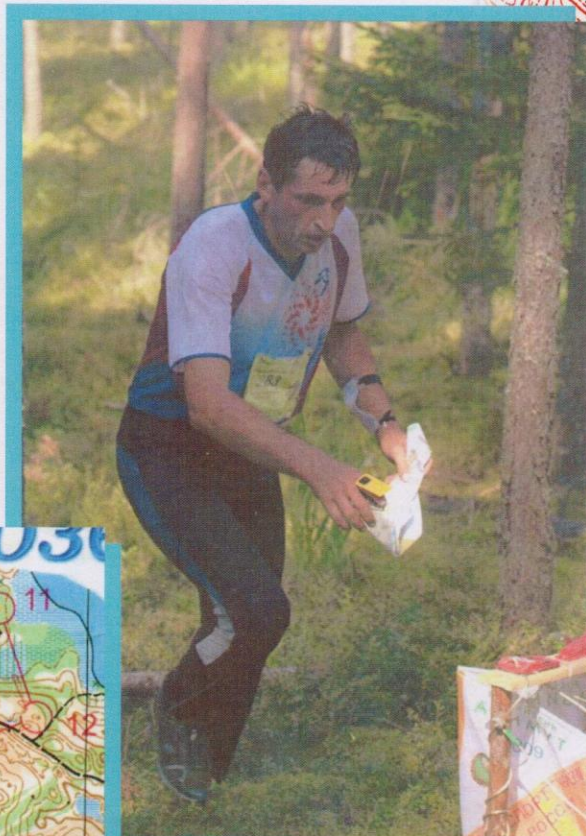
В Опочинском районе Псковской области с 25 по 30 июля 2012 года состоялись Всероссийские соревнования среди ветеранов

От Воронежа на соревнованиях были супруги Грибановы, Большуновы, Таратуы, Макейчики, а также А. Насонов, М. Голик и автор этих строк.

«Чем труднее - тем памятнее!». Эти слова говорил нам наш ротный ст. лейтенант Зуй. Эти же слова подойдут для характеристики этих соревнований.

Густой хвойный лес в окрестностях озера Велье, интересный мелкий рельеф, озера и болота, редкая дорожная сеть, жара, влажность, мох под ногами, - все это погрузило нас в неповторимую атмосферу настоящего праздника ориентирования.

Все четыре дня запомнились надолго, особенно второй - кросс. При длине дистанции 9 км опытный планировщик В.М. Алешин порадовал участников двумя длинными перегонами,



от выбора вариантов на которых многое зависело, ну а решающим для многих оказалась ходка с 12-го на 13-й КП.

Да, давно я не испытывал таких трудностей, как на последних двух километрах дистанции 2-го дня - сказались как влажность, так и недотренированность.

◀ **Дистанция «кросса»**
27.07.2012

Праздник ориентирования продолжился и в 3-й день участникам были предложены дистанции по картам «рельеф и гидрография» (ностальгия по аналогичным стартам 25-летней давности!).

Проявить все свое техническое мастерство потребовала от нас «классика» четвертого дня соревнований. Из воронежцев победителем в

группе М-45 стал Макейчик Сергей, а призером третьего дня в группе М-50 – Насонов Александр.

Теплый прием со стороны организаторов, интересная реликтовая местность, спелая черника, купание в озере Велье, общение с ветеранами со всей России – надолго запомнятся нам с Александром Васильевичем Насоновым!

В заключение, хочется всех друзей - ориентировщиков поздравить с наступившим Новым 2013 годом, пожелать здоровья, радости, счастья, спортивных успехов, и чтобы число «взятых» КП всегда равнялось числу КП в легендах!

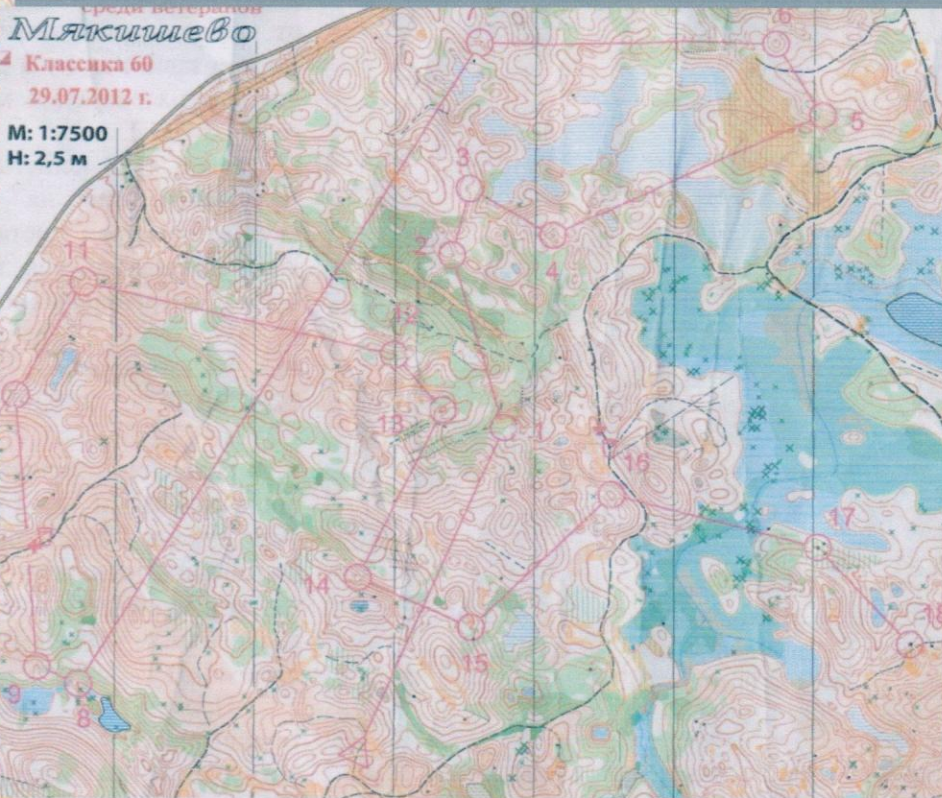
Дистанция по карте «рельеф и гидрография» 28.07.2012 г. ►



Мякишицево

Классика 60
29.07.2012 г.

М: 1:7500
Н: 2,5 м



◄ Дистанция «классики»
29.07.2012 г.

ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ - ОРИЕНТИРОВЩИКИ



Валентин Новиков



ЗМС, Чемпион мира и Европы по спортивному ориентированию

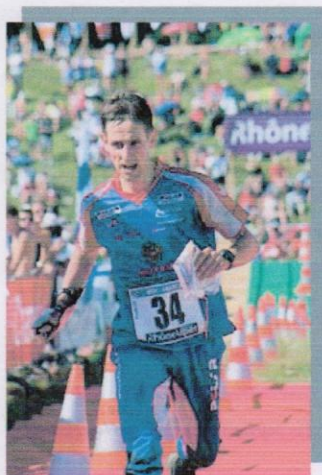


Родился 1 октября 1974 года в Белгороде. Ориентированием начал заниматься с 7 лет, параллельно занимался туризмом, ходил в походы по области и на Кавказ. Первым тренером была мама -

Новикова Людмила Ивановна, потом подключился и отец (Новиков Юрий Степанович). Одно время тренировался под руководством Шварёва Олега Анатольевича и его жены Ксении. До 18 лет регулярно тренировался и участвовал в соревнованиях по лыжам и зимнему ориентированию. Месяц ходил в секцию бокса, затем вместе с братом Леонидом два года занимался тхэквондо. Как позже отмечал сам спортсмен, все растяжки и психологическая подготовка пригодились и в ориентировании. Свои первые крупные соревнования «Первенство РСФСР» выиграл в 15 лет. Первый международный старт — Первенство среди юниоров 1992 года в Финляндии. На последнем для себя юниорском Первенстве 1994 года прибежал первым на последнем этапе эстафеты. Закончил факультета физической культуры и спорта БелГУ.

Женат на Юлии Новиковой - одной из лидеров женской сборной команды России по спортивному ориентированию.

Его младший брат Леонид Новиков также выступает на высшем уровне и является членом сборной команды России. На третьем Чемпионате Европы (Трускавец 2000) Валентин Новиков завоевал сразу две золотых медали — на средней и длинной дистанции. Это был первый



большой успех российских спортсменов на европейских Чемпионатах мира по спортивному ориентированию бегом. На Чемпионате мира в Дании (Орхус, 2006) российская мужская команда в составе: Роман Ефимов, Андрей Храмов и Валентин Новиков впервые в российской истории завоевала золотую медаль в эстафете. В настоящее время тренируется под руководством «тандема» тренеров — Баландинский С. В., Новиков Ю. С. Выступает за финский клуб Delta. Выиграв в 2008 году заключительный седьмой этап в самой престижной клубной эстафете Юкола (фин. *Jukola*), привел свою команду к первой в ее истории победе. Стал первым нескандинавским спортсменом, выигравшим одно из самых крупных и престижных соревнований в мире спортивного ориентирования O-Ringen.

Спортивные достижения В. Новикова:

Чемпионаты мира		
Золото	<u>Орхус 2006</u>	Эстафета
Золото	<u>Киёв 2007</u>	Эстафета
Золото	<u>Тронхейм 2010</u>	Эстафета
Серебро	<u>Вестерос 2004</u>	Средняя
Серебро	<u>Вестерос 2004</u>	Эстафета
Серебро	<u>Оломоуц 2008</u>	Эстафета
Серебро	<u>Мишкольц 2009</u>	Эстафета
Серебро	<u>Лозанна 2012</u>	Средняя
Бронза	<u>Киёв 2007</u>	Средняя
Бронза	<u>Оломоуц 2008</u>	Средняя
Чемпионаты Европы		
Золото	<u>Трускавец 2000</u>	Средняя
Золото	<u>Трускавец 2000</u>	Длинная
Золото	<u>Вентспилс 2008</u>	Эстафета
Золото	<u>Приморско 2010</u>	Средняя
Серебро	<u>Фалун/Мура/Уша 2012</u>	Средняя
Бронза	<u>Отёпя 2006</u>	Средняя
Бронза	<u>Фалун/Мура/Уша 2012</u>	Длинная
Чемпионат мира среди юниоров		
Золото	<u>Гдыня 1994</u>	Эстафета

ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ - ОРИЕНТИРОВЩИКИ



Тьерри Жоржиу



Его имя (фр. *Thierry Gueorgiou*) слишком трудно для произношения, поэтому в Финляндии его называют Теро Кеттунен (фин. *Tero Kettunen*), а в Норвегии Терье Гундерсен (норв. *Terje Gundersen*) - французский ориентировщик, многократный чемпион мира и Европы. Вероятно, самая большая звезда в мире мужского спортивного ориентирования. Известен как «король средней дистанции» или «летучий француз».



«В 2001 году я был ориентировщиком, который в точности знает, где он находится. Сейчас я ориентировщик, который знает, где он будет находиться следующие 100 метров»

Тьерри родился 30 марта 1979 г. Отец и мать занимали ответственные посты в клубе ориентирования «Натюр Орьентасьон Сент-Этьен». Именно отец Мишель сыграл важную роль в развитии Тьерри-ориентировщика. «*Без карты нет тренировки*», - вот была его философия воспитания. «*Даже по дорожке бегать нужно с картой*». Уже в четыре года Тьерри прошел свою первую дистанцию в Пила (природный парк на юге Франции вблизи Сент-Этьена) вместе со своими родителями и своим братом Реми. До 15 лет играл в гандбол. Получил диплом по прикладной этологии (фр. *Biologie comportementale*) — науке, изучающей поведение животных, но позже в 2004 году полностью переключился на профессиональную карьеру спортсмена. Живет во Франции в Сент-Этьене. По словам спортсмена он работает над книгой о своей карьере ориентировщика, в которую будет включено много аналитики и советы по тренировочному процессу. Летом 2011 года его партнершей стала шведская ориентировщица Анника Бильстам. Вместе с ней они проводят много времени на тренировках и соревнованиях, однако, по признанию спортсменов, жить вместе пока не планируют.

Юниорский спорт 1995г. Первый раз Тьерри Жоржиу участвовал на мировых юниорских первенствах в 1995 году (Дания) в одной команде со своим старшим братом Реми. Во второй половине 1990-х годов в программу юниорских мировых первенств входило две индивидуальные дисциплины (классическая и короткая) и эстафета трех участников. На короткой дистанции Тьерри показал 60-е время. Бронзовым призёром стал Михаил Мамлеев, тогда еще российский спортсмен, позже поменявший гражданство на итальянское. В эстафете сборная Франции была десятой. Тьерри бежал на первом этапе, его брат Реми — на втором.

1996г. Первенство мира среди юниоров проходило в Румынии. На короткой дистанции Тьерри занял 100-е место. В эстафете — 13. 1997г. Бельгия. Тьерри Жоржиу стартовал в финале на классической дистанции и в эстафете. На

**Тьерри Жоржиу**

классической дистанции он был 43-м, с эстафетной командой занял 14-е место. 1998г. Первенство мира проходило во Франции. Именно здесь, на домашнем первенстве мира, Жоржиу завоевывает свою первую медаль. На классической дистанции он показывает второй результат, на секунду опередив норвежца Йоргена Рострупа. На короткой дистанции ему не удалось развить успех — с седьмым временем он остался за числом участников цветочной церемонии. Однако в эстафете сборная Франции в составе Тьерри Жоржиу, Жан-Баптист Буррен и Франсуа Гонон впервые в истории завоевала медаль юниорских первенств.

1999г. В Болгарии, на последнем для Тьерри Жоржиу юниорском первенстве он завоевал две медали. На короткой дистанции выиграл бронзу (вторым был россиянин Сергей Детков) и серебро в эстафете (Бенуа Пейвель, Тьерри Жоржиу, Франсуа Гонон). На классической дистанции Жоржиу был 8-м, проиграв победителю Андрею Храмову около восьми минут.


Взрослая карьера Дебютировал в составе сборной Франции на чемпионате мира 1997 года в возрасте 18 лет. С тех пор является бессменным ее лидером. Выступает за французский клуб NO St-Etienne и финский клуб Kalevan Rasti, с которым три раза (2004, 2005 и 2007) выигрывал престижнейшую клубную эстафету Jukola.

◀ С русскими девушками - ориентировщицами

2011г. Победив на длинной дистанции на домашнем чемпионате мира, Тьерри стал первым ориентировщиком, завоевавшим золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах чемпионатов мира - спринте, средней и длинной дистанциях. Так же Тьерри победил на средней дистанции и привёл сборную Франции к победе в эстафете. 2012г. На чемпионате Европы 2012., проходившем в Швеции в середине мая Тьерри успешно прошел квалификацию, но был вынужден сняться с финальных гонок миддла и лонга и пропустить эстафету из-за воспаления голени. Травму он получил еще на соревновании Tiomila, но надеялся, что она не будет его чрезмерно беспокоить.

Перед финалом средней дистанции он стал чувствовать боль даже во время ходьбы. Поэтому не дожидаясь окончания чемпионата он уехал к себе домой в Сент-Этьен, чтобы как можно быстрее начать лечение и успеть восстановиться к августу, к чемпионату мира.

ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ - ОРИЕНТИРОВЩИКИ

OF Симона Ниггли 

Симона Ниггли (родилась 9 января 1978) - швейцарская ориентировщица, семнадцатикратная чемпионка мира, самая титулованная спортсменка за всю историю спортивного ориентирования

♦ Симона Лудер (после замужества некоторое время выступала под двойной фамилией Ниггли-Лудер), в настоящее время выступает под фамилией мужа — Ниггли) выросла в коммуне Бургдорф швейцарского кантона Берн. В 2003 году закончила Бернский университет, где изучала биологию. В том же году она вышла замуж за швейцарского ориентировщика Маттиаса Ниггли. В настоящее время они живут в городе Мюнзинген рядом с Берном и в городе Ульрисехамн, Швеция.

♦ Она рано познакомилась со спортивным ориентированием, начав заниматься в швейцарском клубе OLV Хиндельбанк. В возрасте 10 лет Симона Лудер участвовала в своих первых соревнованиях.

♦ Список побед Симоны Ниггли-Лудер в спортивном ориентировании впечатляет: она выиграла золотую медаль на Чемпионате мира среди юниоров, является двадцатикратной чемпионкой Швейцарии, один раз выиграла Чемпионат Финляндии и девять раз — Чемпионат Швеции, пятикратная победительница Кубка мира, выиграла пять золотых медалей на Чемпионате Европы и в общей сложности 16 золотых медалей на чемпионатах мира. В 2003 году она выиграла во всех дисциплинах на Чемпионате мира в Рапперсвилль-Йона в Швейцарии (спринт, средняя и длинная дистанции, и эстафета вместе с Леа Мюллер и Врони Кёниг-Салми). Ей удалось повторить это достижение два года спустя на Чемпионате мира в Айти, Япония.

♦ В 2001 году она провела один год в Финляндии, выступая за финский клуб Turun Suunnistajat, и выиграла Чемпионат Финляндии. С июля 2003 года выступает за шведский клуб Ulricehamns OK.

♦ На Чемпионате Европы в 2006 году в Отепя, Эстония, она выиграла золото в спринте и на длинной дистанции, а также стала пятой на средней дистанции. Швейцарская команда (женщины) заняла второе место в эстафете, уступив лишь команде Финляндии. На Чемпионате мира 2007 года в Киеве, Украина, она снова завоевала золото в спринте и на средней дистанции, став третьей на длинной дистанции — следом за двумя финскими спортсменками, разделившими первое место.

► Швейцарка Симона Ниггли и Тьерри Жоржиу с золотыми медалями Чемпионата Мира-2006(Киев)



♦ В 2008 году Симона взяла тайм-аут, отказавшись от участия в соревнованиях в связи с беременностью. После рождения дочери Малин она в 2009 году вернулась в ориентирование, выиграв золотую медаль на длинной дистанции, бронзовые медали в спринте и на средней дистанции на Чемпионате мира в Мишкольце, Венгрия. Была вынуждена пропустить чемпионат мира 2011 года из-за второй беременности

♦ В августе 2011 года у нее родились близнецы Аня (Anja) и Ларс (Lars). Осенью того же 2011 года ее личным тренером стала бывшая швейцарская ориентировщица Врони Кёниг-Салми. Она спланировала длительный тренировочный план, ввела больше тренировок с монитором сердечного ритма, на начальном этапе набора формы было много занятий в бассейне. По словам спортсменки, работа с Врони дала ощутимый результат и она чувствовала себя намного сильнее, чем когда либо. Хотя общее число тренировочных часов сократилось, но качество тренировок повысилось. По словам Симоны весной в тестовых забегах она показала скорость, которую до этого не показывала никогда.

♦ Первым крупным соревнованием для Симоны Ниггли после рождения двойни стал чемпионат Европы 2012 года в Швеции. На средней дистанции Симона Ниггли выиграла с большим запасом, на минуту и 25 секунд опередив Минну Кауппи из Финляндии, занявшую второе место. На следующий день в финале на длинной дистанции (long) Ниггли победила еще с большим преимуществом, выиграв у Татьяны Рябкиной, занявшей второе место, ровно 4 минуты. На следующий день после длинной дистанции Симона выиграла спринт, таким образом собрав в свою копилку все золотые медали чемпионата в индивидуальных дисциплинах



ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ - ОРИЕНТИРОВЩИКИ



Минна Кауппи



Финская ориентировщица, многократная Чемпионка Мира и Европы по спортивному ориентированию, родилась 25 ноября 1982 г.

«Я считаю, что мы должны рассказать, насколько мы сильны, чтобы избавиться от образа собирателей ягод, которым нравится бегать в лесу. Мы спортсмены высокого уровня»

Минна Кауппи

♦ На чемпионате мира по спортивному ориентированию в Чехии в 2008 участвовала во всех четырёх видах программы — спринт, средняя и длинная дистанция, а также в эстафете. Завоевала три медали из четырёх возможных. Два золота (на средней дистанции и в эстафете) и серебро в спринте.

♦ В 2007 году на чемпионате мира в Киеве разделила первое место на длинной дистанции с другой финской ориентировщицей Хели Юккола. Следует отметить, что длина дистанции составляла около 12 километров с 23 контрольными пунктами и результаты (1:20:17) спортсменок совпали с точности до секунды. Обеим ориентировщицам была вручена золотая медаль чемпионата мира.

♦ Замужем за финским ориентировщиком Паси Иконеном (Чемпион мира 2011 г.) в Ювяскюля, хотя сама родом из маленького местечка на юге Финляндии — Асиккала.

♦ Ориентировщики знают Минну как спонтанную, веселую и импульсивную спортсменку. Сама себя считает «человеком настроения». Любит шить для себя одежду и печь. Будущая профессия - шведский и английский языки, журналистика.

♦ 23 марта 2010 года в Финляндии вышла почтовая марка с изображением Минны Кауппи.

♦ В январе 2011 года Минна Кауппи удостоилась приза «спортсмен года» за 2010 год. Приз вручается лучшему спортсмену Финляндии по итогам года.

♦ На чемпионате мира 2011 года, проходившем во Франции, Минна Кауппи на длинной дистанции не смогла взять первый КП и сошла с дистанции. На средней показала четвертое время, оставшись без медалей. Все неудачи индивидуальных гонок компенсировала в эстафете, ровно проведя свой третий заключительный этап, вырвала победу у ближайших конкурентов, спортсменок Чехии, Швеции и Норвегии.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

ДИН КАРНАЗЕС – БЕГУН – СВЕРХЧЕЛОВЕК

(по материалам СМИ)

«Моя цель – поднять «хомяков» со своих диванов... я докажу, что человеческий организм способен на многое! Поддержите меня, бегите со мной!»

Дин Карназес (США), 50 лет, владелец фирмы, производящей здоровое питание считается лучшим бегуном на длинные дистанции

Он преодолевал невероятно длинные расстояния, будучи учеником начальной школы. Он вырос, а вместе с ним выросли и его достижения.

18 октября 2005 года в Калифорнии состоялся забег, в котором он пробежал дистанцию в 350 миль по территории бухты Сан-Франциско. Еще в 2007 году Карназес предпринял попытку пробежать из Нью-Йорка до Сан-Франциско, но в Сент-Луисе он был вынужден сделать остановку - Карназес разочаровался. Да, уж такой это человек - пробег в 2,6 тысячи километров разочаровал его. Правда, спустя три года бегун все же собрался с силами и добил эту дистанцию, потратив 75 дней.

Иначе, как точно отлаженной машиной Карназеса не назовешь. После его марафона по всем американским штатам врачи измерили уровень креатинфосфокиназы в сыворотке крови бегуна. КФК показывает количество мышечных повреждений, вызванных физической активностью. Так вот, если у обычного спортсмена уровень КФК составляет 2400, то у Карназеса - всего 447. Кроме того, оказалось, что в кровеносной системе бегуна больше крови, чем положено, что помогает ему избегать обезвоживания.

И напоследок: путем некоторых расчетов исследователи выяснили, что теоретически, держа скорость в 160 метров в минуту, Карназес может бегать вечно!

Дин Карназес : «Года два тому назад я пробежал 419 км - десять марафонских забегов за десять дней. Так что первые 80 км мне нипочем. Марафонскую дистанцию я пробегаю чисто для разминки...»

♦ «...Километр 160 Тело начинает побаливать.

♦ Километр 224. Истрепал первую пару шитых на заказ кроссовок. Начинают ныть квадрицепсы, икры, торс. Боль тупая, но иногда неожиданно переходит в спазмы. Особенно страдают икры — такое ощущение, будто по ним колотили молотком.

♦ Километр 320. Уже две ночи без сна. Я весь измотан. Но когда бежишь всю ночь, на рассвете обретаешь второе дыхание.

♦ Километр 336. Убил вторую пару кроссовок. Голова работает плохо. Появляется ощущение, будто смотрю

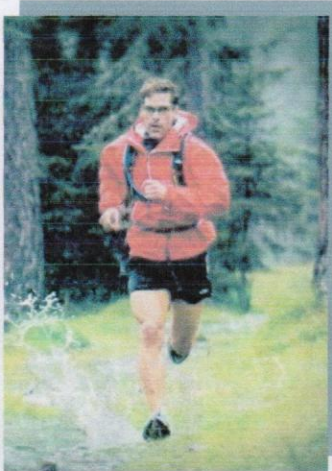
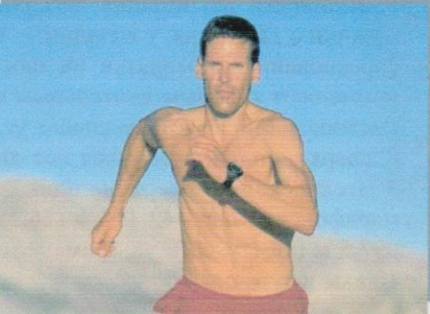
на свое тело со стороны. Зрелище плачевное.

Километр 480
Третья ночь без сна. Бегу, как в бреду, петляю из стороны в сторону. Меня то

и дело заносит на проезжую часть. Водители сигналият. В 2 часа ночи засыпаю секунд на сорок: прямо на ходу, не прерывая бега. Знаете детскую книжку «Там, где дикие звери»? У меня начались галлюцинации: мерещилось, что еноты и опоссумы на обочине шоссе оборачиваются чудовищами из книжки. Ассистенты обливали мне голову ледяной водой.

♦ Километр 488. Так больно, что криком кричу. Бегу по пустынному шоссе и ору. Потом осознаю всю комичность ситуации, и меня разбирает безудержный смех. Перестаю смеяться — опять начинаю вопить. И мне опять смешно становится. Наверно, я похож на сумасшедшего.

♦ Километр 496. «Марш смерти, марш смерти, марш смерти». Выбрасываю из головы все мысли о километрах и сосредотачиваюсь только на одном: левой-правой, левой-правой... Шаркаю подошвами по асфальту. Переобуваюсь в четвертую пару кроссовок. Главное — не сбиться с ритма.



♦ Километр 544. Вдруг оживаю. Припускаю со скоростью 16 км/час. Как одержимый. Вообще-то это даже не я бегу — бежит мое тело, а я парю сверху. Ног под собой не чувствую, ничего не чувствую. Буквально лечу по воздуху.

♦ Километр 560. (15 октября, 22:44, Стэнфорд, штат Калифорния). Кайф невероятный. Сбросил 3 килограмма. Сжег 40 тысяч калорий. Через несколько минут после финиша тело немеет от переохлаждения. Меня засовывают в специальный спальный мешок. Помню лишь, как кто-то кормил меня с ложки хумусом. Потом провал. Проспал всю ночь и утром благополучно проснулся...»

НЕМНОГО О МАРАФОНЕ

Маргарита Георгиева

(по материалам СМИ)

Марафон (греч. Μαραθών, Marathōn) — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов). Марафон — олимпийская дисциплина легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин — с 1984 года. Марафонские соревнования проводятся на шоссе, но само слово часто применяют к любым длительным пробежкам на пересечённой местности или в экстремальных условиях.

К сверхдлинным относятся все дистанции более 20 000 м. Классической сверхдлинной дистанцией является марафонский бег - 42 195 м (26,2 мили). Полумарафон - 21 097,5 м (13,1 мили), ультрамарафонские дистанции - бег на 100 км и суточный бег.

История бега на сверхдлинные дистанции

Согласно легенде греческий воин по имени Фидиппид (по другим источникам — Филиппид) в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал замертво. (Однако это сильно укороченная легенда)...

Много веков спустя, на первых Олимпийских играх современности в 1896 г. в Афинах впервые были проведены соревнования по марафонскому бегу для мужчин. Дистанция марафона отличалась от принятой в настоящее время и составляла 40 км, или 24,85 мили. Результат первого олимпийского чемпиона в этом виде программы грека С.Луиса составил 2:58.50.

Олимпийская традиция

Международный олимпийский комитет в 1896 году измерил фактическую длину дистанции от поля битвы в Марафоне до Афин; она оказалась равной 34,5 км.

На первых Играх современности в 1896 году и на Играх 2004 года марафонский бег действительно проходил по дистанции, проложенной от Марафона до Афин.

Идея организации такого забега была предложена французским филологом Мишелем Бреалем, который хотел, чтобы эта дисциплина была введена

в программу первых Олимпийских Игр современности в 1896 году в Афинах. Эту идею поддержал Пьер де Кубертен, основатель современных Олимпийских Игр, так же как и её греческие организаторы.

Женский марафон был впервые введён в программу Летних Олимпийских игр (Лос-Анджелес, США) в 1984 году.

Становление

Появился ещё один вид спорта, а слово марафон приобрело новое значение. Теперь это была уже не сверхъестественной длины дистанция, а проверка человеческой выносливости, и нашлось немало желающих принять этот вызов.

В двадцатые годы марафон окончательно стал легкоатлетическим видом спорта с более строгими правилами и нормативами. Международный олимпийский комитет решил, что дистанция 1908 года 42 км 195 м должна была навсегда стать стандартной для марафона. Постепенно на новый стандарт перешли организаторы всех наиболее крупных соревнований. Марафон стал спортом всех народов мира.

На Олимпиаде 1928 года победу одержал спортсмен из Алжира Бугера Эль Уафи, который бежал за французскую команду. Он стал первым среди африканцев Олимпийским чемпионом.

Золотая медаль 1932 года досталась аргентинцу Хуану Карлосу Сабале.

На Олимпиаде 1936 года первенствовал японец Ки Тей Сон. Вторыми на двух последних олимпиадах к финишу приходили английские бегуны.



Современность

Сегодня марафоном открыто занимаются десятки тысяч людей, для них останавливают движение на самых

оживленных магистралях, им аплодируют целые города. Нынешнее поколение одержимо бегом, а марафон - его наивысшая форма.

В 1969 году в США было проведено всего 44 марафонских забега, а в 1974-м - более 130. Уровень участников неизмеримо вырос. В бостонском марафоне 1974 года стартовало в шесть раз больше спортсменов, чем десятью годами ранее. Причем более 92% участвовавших в забеге финишировало менее, чем за четыре часа.

Результат 2 часа 40 минут впервые покорился женщинам в 1975 году, а в 1979-м норвежская учительница Грете Вайц пробежала Нью-Йоркский марафон быстрее 2 часов 30 минут. В 1984 году женщины впервые вышли на старт олимпийской марафонской дистанции в Лос-Анджелесе.

Различают марафоны: некоммерческие — входящие в программу летних Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, континентов, чемпионатов стран и других стартов; коммерческие марафоны ежегодно проводятся во многих крупнейших городах мира, среди них выделяется World Marathon Majors (Большая пятёркамарафонов); все коммерческие марафоны открыты для участия любителям бега.



С целью достижения высоких результатов целесообразно выбирать наилучшее время старта и профиль дистанции. Оптимальная температура для проведения марафона около 14—16 °С. При повышении температуры воздуха выше 14—16 °С результат ухудшается в среднем на 40—60 секунд на каждый градус прироста температуры воздуха. Температура свыше +18 °С уже считается опасной для некоторых категорий бегунов, а при температуре свыше +28 °С рекомендуется отменять старт.

Старт большинства известных марафонов жестко привязан к дате в календаре и известен заранее, что сразу видно из официальной страницы марафона. Обычно постоянен и его маршрут. Это удобно как для организаторов, так и для участников и зрителей, которые могут заранее строить свои планы.

Обычное время старта коммерческих марафонов в первой половине дня приблизительно в 8:30—11:00 утра. При проведении марафонов в программе некоммерческих соревнований время старта бывает привязано к общей сетке соревнований и церемонии открытия и закрытия. Старт в этом случае может быть дан и во второй половине дня. Дистанция должна быть измерена с точностью до 0,1 % (42 метра).

Мировые рекорды и лучшие результаты

Мировые рекорды не были официально признаны федерацией легкой атлетики en:IAAF до 1 января 2004; до того велась статистика «лучших марафонских результатов». Дистанция марафона должна соответствовать стандартам федерации en:IAAF, чтобы лучшее достижение было признано в качестве рекорда мира.

Лучшее время на марафонской дистанции было установлено в апреле 2011 года в Бостоне - кенийец Джеффри Мутай пробежал 42 километра за 2 часа 3 минуты и 2 секунды

Двукратными олимпийскими чемпионами по марафону становились Абебе Бикила (Эфиопия) и Вальдемар Церпински (ГДР). Уникальное достижение принадлежит Эмилю Затопеку (Чехословакия), который в 1952 году выиграл три золотые медали на дистанциях 5 000 м, 10 000 м и в марафоне. При этом марафон он бежал в первый раз в жизни. 4-кратный олимпийский чемпион

Мировой рекорд для мужчин, 2 ч 3 мин 38 с, был установлен во время Берлинского марафона кенийским бегуном Патриком Макау 25 сентября 2011 года.

Лучший в мире результат среди женщин показан Полой Рэдклиф из Великобритании на Лондонском марафоне 13 апреля 2003 года: 2 ч 15 мин 25 с; это время показано с помощью мужчин-пейсмейкеров.

Лучший в мире результат среди женщин без участия мужчин, 2 ч 17 мин 42 сек, был также показан Полой Рэдклиф на Лондонском марафоне 17 апреля 2005 года.

Известные марафонские забеги

Ежегодно во многих странах мира проводится около 800 марафонских забегов. Старейшим марафоном Европы считается Кошицкий марафон (Словакия), который проводится с 1924 г.

Наиболее престижным марафонам IAAF присуждает специальный статус (лейбл): Золотой, Серебряный и Бронзовый лейблы (Silver Label Road Race).

Наиболее массовые и престижные Бостонский, Нью-Йоркский, Чикагский, Лондонский и Берлинский марафоны входят в серию World Marathon Majors и имеют Золотой лейбл. На них проходят этапы кубка мира для профессиональных марафонцев. Количество участников на старте достигает 30 тысяч и более человек.

Другие известные марафоны (Silver Label): Роттердамский марафон, Амстердамский марафон, Вашингтонский марафон, Гонолулский марафон, Лос-Анджелесский марафон, Римский марафон и Парижский марафон.

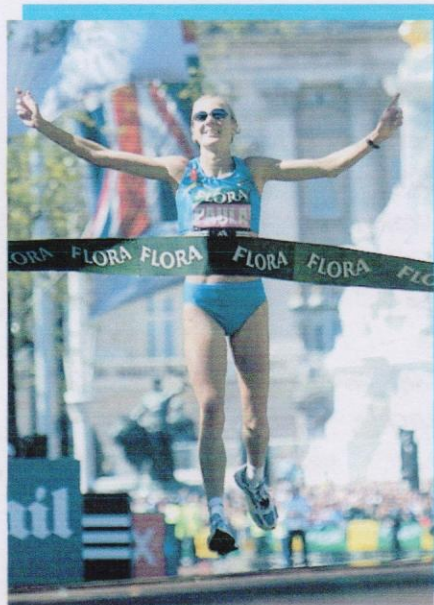
Россия

В России ежегодно проводится порядка 50 марафонов, примерно столько же, сколько в соседней Финляндии. В целом марафонское движение в России сильно отстаёт от мирового, учитывая количество крупных городов, жителей и участников марафонов. Самые крупные по количеству финишировавших: Московский международный марафон мира, Белые ночи и Сибирский международный марафон. Сибирский международный марафон вошёл в список 50 лучших марафонов мира по версии AIMS в 2011 г. и в конце 2011 г. первым из российских марафонов получил статус Road Race Bronze IAAF.

Участие в марафоне

Организация марафонов для участников чрезвычайно проста: достаточно зайти на официальный сайт, выбрать категорию (дистанция, возраст и пр.), подать заявку, заполнить анкету и заплатить.

Примерно за день до проведения участник получает номер участника, персональный чип с креплением на кроссовку, брошюру с правилами, и обычно фирменную футболку. Чип фиксирует прохождение участником стартовой и финишной линии и иногда промежуточных



Итоговая таблица публикует список финишировавших в каждой категории по брутто-времени, - время от стартового выстрела до прохождения финиша. Дошедшие до финиша получают медаль участника, позднее диплом с результатом брутто- и нетто-времени и рейтингом в категории. Это время является квалификационным нормативом, если марафон числится в

списке IAAF.

Практически на всех массовых пробегах участникам дарят экипировку с символикой соревнований, а всем финишировавшим – памятные символические призы.

ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

ОТ Н.П. МОЛОТКОВОЙ

На Кубке России в Тамбовской области а 2003 году С.П. Крамарев сделал «чудесные» фото - одни деревья и ни одного участника - «...Они слишком быстро бежали!..»

Зима 2003г. Корольков Павел на удлиненной дистанции (две карты - на лицевой и оборотной стороне) после 1-го круга, не перевернув карту, пробежал 2-й раз ТУ ЖЕ ДИСТАНЦИЮ до конца (!) - «Думал, что так задумано...»

Кисловодск УТС-2003г. Бежим на зарядку вдоль кипарисовой аллеи. Новиков Алексей: «Здесь очень красиво ПОДСТРИГАЮТ деревья!»

Тренировочный старт. В районе старта небольшой поселок с красной штриховкой на карте - «бег запрещен». Аминев Ефим: «А я ие бежал, я ШЕЛ пешком!»

Соревнования в районе пос. Березки. Семенов Влад заблудился. Его нашел Цветков Сергей Михайлович. Спрашивает: «А знаешь - какой аварийный азимут?» - «Да, - Северо - Юг!»

Столяров Александр на соревнованиях взял всего два КТ. - «Я заблудился!» - «Ну и как?» - «Сначала бежал прямо..» - «И куда?» - «До сосен»

Волков Юра: «Бегу по горизонтали, вижу бергштрих, а КТ - нет!»

Волков Юра: «Бегу, а вокруг - вековые сосны... Недаумеваю - нет, это явно не заблоченность!»

Бурдастых Олег рассказывает, что в деревне он с 6 утра ловит рыбу, потом бегают, играет в футбол, а потом еще и в КЛУБ идет! Долбилов Ваня (любитель компьютерных клубов): «А какие у вас там компьютеры?»

Бурдастых Клава с недоумением читает этикетку состава на пакете: «животные БЕПКИ» (ударение на первом слоге)

2005 г. УТС. в Крыму. Спустились с горного массива Демерджи вниз, к пос. Лучистое. Зашли в магазин, там на витрине большой кусок сливочного масла, на нем сидит мышонок и спокойно уплетает масло! Показываем продавщице - та только отмахнулась: «Не обращайтесь внимания!»

Апрель 2005г. Приехали на соревнования из шумного многолюдного Воронежа в тихий, безлюдный утренний Павловск. Ваня Бавыкин: «Нина Петровна, а куда ВСЕ ЛЮДИ УЕХАЛИ?»

У Димы Зарвенко на дистанции случилось ЧП: сам перепрыгнул через ручей, а карта упала в воду и УТПЛЫЛА!

2008 год. «Лыжня России». Пятиклассник Рома Орлов перед стартом выяснил, что лыжные ботинки ему малы! Надевает толстые шерстяные носки, босоножки на липучках, кое-как вставляет ноги в крепления и так стартует! Шел по трассе очень долго, но преодолел всю дистанцию!

Ваня Долбилов долго бегают по дистанции, не зная, где находится. Но говорит: «Дай-ка я возьму азимут!»

Участвуем в легкоатлетических соревнованиях на стадионе «Факел». Юра Волков опоздал и простоял в вестибюле 1,5 часа (!),... так и не догадавшись выйти на стадион.

Строчки в японском стиле

Леонид Молотков

От автора

Дорогие ориентировщики! Эти «Строчки» прямо или косвенно касаются темы ориентирования и составлены в духе коротких японских стихов «хокку» и «танка». В них мне хотелось передать поэтичность нашего прекрасного вида спорта, неразрывно связанного с Природой. Надеюсь, что прочитав их, Вас снова и снова будет неудержимо тянуть на трассы нашего «зеленого стадиона»!

◆◆◆

Карты старые достал, и сердце вдруг унеслось
Туда – в лесные дали, пахнувшие хвоей!

◆◆◆

Медленно-медленно ползёт ориентировщик -
Совсем заблудился он!

◆◆◆

Маленький шаг по лесной тропинке – первый
Из тысяч и тысяч, ведущих к победе...

◆◆◆

Вот и КП притаился за корявой сосной
Как ребенок – играет в прятки!

◆◆◆

Окутал туман вершины сосен...
Не страшно – компас есть у меня!

◆◆◆

Радуга в темном небе – обещанье удачи?
Огоньки – в каждой капле на мокрых ветвях...

◆◆◆

Солнце жгучее заслонить ленится
Тучка, плывущая в синеве...

◆◆◆

Пот солёными брызгами орошает листву
О, этот подъём! Ты бесконечен!?

◆◆◆

Качает ветер старые дубы... Что шепчут они?
Хотят указать путь?

◆◆◆

Ходка на КП длинная – длинная!
Есть время помечтать...

◆◆◆

Взял в руки улитку, ползущую по дороге
Ей и невдомёк, что спасена!

◆◆◆

Тень, рождённая солнцем,

С тобой веселее в пути!

◆◆◆

Лечу на КП как ветер
Но стрекозы, увы, быстрее!

◆◆◆

Карта вся – лабиринт чёрных скал...
Скрежет острых шипов...

◆◆◆

Бук в ущелье, обвитый плющом...
Тихий шорох камней...

◆◆◆

Скал седых долог сон -
От рожденья - до нашей встречи!

◆◆◆

Крепко хватает колючая ежевика –
Редкого гостя жалко отпускать

◆◆◆

Змейка блестящая на узкой тропе...

Прощай! Нам не по пути!

◆◆◆

Дождь хлещет сердито плетью холодных струй...
Карта размокла совсем!

◆◆◆

Лучик солнца пробил листву

Он - мой друг в стремлении к победе!

◆◆◆

Собаки дикие насторожили уши
Удивлены – не боятся их!

◆◆◆

Мелькнула тень за стволами,
Хруст веток, дыханье соперника...

◆◆◆

О, призма красно-белая, - волнуясь
Как на первом свидании!



Смотрю на карту – лощинка, - та ли?..
Тревога в груди...

Валуны в одеянии мха...
Запах багульника, комариный звон...

О, эти стволы поперёк тропы!
Мстите кому?!

Шнурок – похититель секунд –
На потёртой кроссовке развязан...

Тихий шелест сухого тростника –
Совет обойти болото?

Грязь болотная – глубже и глубже...
Порханье юрких стрекоз...

Туман холодный, прощай!
Первый солнца проснулся луч!

Разорили гнездо в старом пне...
Кто утешит тебя, зарянка?

Сорока стрекочет весело, прыгая с ветки на
ветку – Знает, где КП!

Ночной ветер - воришка шарит в перелесках
По дуплам старых ив...

Земляника спелая, зачем дразнишь и
манишь?
Совсем не до тебя!

Кабан несется, ломая кусты -
Соревнование сегодня!

Лыжи скрипят средь заснеженных сосен
- Потревожен их сон!

Лесной родник - старый друг, попить
наклонился
Только на миг ... прости - долгий путь
вперед!

Часы прикрыл рукавом – не видно так
Ускользящих секунд...

Мелькнула спина в зарослях у КП,...
И снова один - в осеннем лесу...

Маленький чип в жёлтой листве –
Виновник поражения!

Коснусь руки, отдав все силы на этапе –
Команда мы!

Призма – старая, линиялая, забытая в лесу...
Даже Чемпионы склонялись пред тобой!

Вновь и вновь удивляешь – радость
Натруженных ног!

Даже долгий - долгий день гаснет
Будет и ей конец – этой дистанции!

Разве это не радость –
Дистанция – позади?!

Вот и финиш! Не пил, а шатает,
И весело на душе!

Горькие слезы поражения -
Предвестницы побед!

Протокол результатов смотрю, вновь понимая:
Всё ещё впереди!



Календарь спортивных мероприятий на 2013 год (соревнования бегом, лето)

Дата проведения	Название мероприятия	Спортивные дисциплины	Возрастные группы	Место проведения	
07.04	Чемпионат и Первенство г. Воронежа	общий старт - кросс	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Областные
12.04-14.04	Областные соревнования Кубок Дона - 2013	Спринт, классика, классика	МЖ12-60	Воронежская область г.Павловск	Областные
20.04-21.04.	Чемпионат и Первенство Воронежской области	Спринт, кросс	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	
28.04	Кубок Парков г.Воронеж 1-й этап		МЖ12,14,16,18,20,Э, Вет	г. Воронеж по назначению	Городские
01.05-03.05	Чемпионат и Первенство г. Воронежа, "Синтез-2013"	Спринт, Кросс, Классика	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
10.05-11.05	Чемпионат и Первенство Воронежской области	Выбор, общий старт, кросс	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	Воронежская обл Бобровский р-н	Областные
26.05.	Всероссийские массовые соревнования «Российский Азимут 2013»	Выбор	МЖ12-80	Воронеж	Россия
01.06-02.06	Городские соревнования Семейные эстафеты 2013 посвящ. дню Защиты детей	Командный выбор 6-этапные эстафеты	МЖ11-МЖ60	по назначению	Городские
12.06	Чемпионат и Первенство Воронежской области	общий старт - классика	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Областные
16.06	Кубок Парков г. Воронеж 2-й этап		МЖ12,14,16,18,20,Э, Вет	г. Воронеж по назначению	Городские
07.07	Чемпионат и Первенство Воронежской области	классика	МЖ12,14,16,18,20,Э, вет	по назначению	Городские
14.07	Кубок Парков г. Воронеж 3-й этап		МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	г. Воронеж по назначению	Городские
21.07	Чемпионат и Первенство Воронежской области	Марафон	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Областные
01.09	Кубок Парков г. Воронеж 4-й этап		МЖ12,14,16,18,20,Э,вет	г. Воронеж по назначению	Городские
08.09	Чемпионат и Первенство Воронежской области «О-Сафари-2013»	Общий старт-спринт	МЖ12,14,16,18,20,Э, Вет	по назначению	Областные
14.09-15.09	Первенство СДЮСШОР-18 «Кубок Клубов-2013»	Классика, эстафеты	МЖ12,14,16,18,20,Э, Вет	по назначению	Городские
22.09	Кубок Парков г. Воронеж 5-й этап		МЖ12,14,16,18,20,Э,вет	г. Воронеж по назначению	Городские
28.09-29.09	Чемпионат и Первенство Воронежской области «Мемориал Лысенко Н.И.»		Многодневный кросс-пролог, Многодневный кросс-финал	по назначению	Областные
06.10	«ЧЕМПИОНАТ г.Воронежа СРЕДИ СТУДЕНТОВ». Первенство ВГУИТ	Классика	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
13.10	Кубок Парков г.Воронеж 6-й этап (финал)		МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
20.10	Городские соревнования	Спринт	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
02.11-03.11	Первенство г. Воронеж	Выбор 2 эт. эстаф	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
10.11	Первенство г. Воронеж	Общий старт, кросс	МЖ12,14,16,18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
16.11	Кубок СДЮСШОР 18 по спортивному ориентированию в ночных условиях 1-й этап		МЖ18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
23.11	Кубок СДЮСШОР 18 по спортивному ориентированию в ночных условиях 2-й этап		МЖ18,20,Э,Вет	по назначению	Городские
30.11	Кубок СДЮСШОР 18 по спортивному ориентированию в ночных условиях 3-й этап		МЖ18,20,Э,Вет	по назначению	Городские



АЗИМУТ УДАЧИ



Календарь спортивных мероприятий на 2013 год
(сериальный бетон, лето)

НОВЫХ УСПЕХОВ В НОВОМ СЕЗОНЕ!

