

ГАЗЕТА ВОРОНЕЖСКИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ
И ЛЮБИТЕЛЕЙ АКТИВНОГО ОТДЫХА



АЗИМУТ



УДАЧИ



№3 ДЕКАБРЬ 2003г.



ИТОГИ ГОДА

2003 год - год юбилейного, пятого по счету Кубка межрегионального спортивного клуба «СИНТЕЗ». Этапов тоже пять: I (зимний) - в Тамбове, II - в Тульской области, III-IV - в Тамбовской области, V (финальный) - в Воронеже.

Если в прошлом году в командной борьбе Кубка «СИНТЕЗа» на кону стояла «Газель», то теперь призы можно будет увезти домой в кармане: организаторы решили не изощряться и отдать награды деньгами.

Правила игры в Кубке «СИНТЕЗа» тоже претерпели существенные изменения: в этом году командное первенство разыгрывалось отдельно в лиге элиты и в общей лиге. Призовых фондов тоже два: победители в обеих лигах получили по 80 тысяч рублей, обладатели второго и третьего командных мест - по 20 и 10 тысяч соответственно.

Команды, выступающие в лиге элиты, на единственном зимнем этапе не соревновались: если юноши и ветераны могут позволить себе универсальность, то в «красной» группе жесткая специализация. Пришлось пожертвовать зимой!

Зимний этап был не таким массовым, как летние: в целом соревнования собрали около 600 спортсменов из 23 регионов страны. Воронежскую область представляла сборная из 38 ориентировщиков во всех возрастных группах.

В прошлом году Воронеж был отброшен зимним этапом на 4-е место, весь год приходилось догонять соперников и брать с боем каждое очко. Выводы, конечно, были сделаны, но на кардинальное улучшение позиций тренеры не рассчитывали. Третье место очень неплохо, особенно если учесть, что в зачет на этом этапе шли не 24, а 12 лучших результатов. Правила оказались

удобными для тамбовского «СИНТЕЗа» и московского «ИСКАТЕЛЯ», которым мы в итоге проигрывали.

Организаторы соревнований потрудились на славу: отлично подготовленные трассы, интересные дистанции, густая лыжная сетка, хороший уровень судейства и использование электронной отметки - впервые на Кубке «СИНТЕЗа».

Итак, после первого этапа воронежская команда занимала третье место. Призерами в личном зачете стали: Илья Грибанов, Владимир Баркалов, Денис Тарасов, Нина Молоткова, Елена Евлакова. В эстафете вторыми стали девочки по группе Ж-14: Маргарита Молоткова, Анна Королькова и Анастасия Свирь.



Первое и второе место среди ветеранов в группе М-30 заняли: Борис Таратута, Аркадий Стекольников, Александр Грибанов, Александр Никитаев, Александр Насонов, Владимир Баркалов и в группе Ж-30 Елена Таратута, Нина Молоткова, Елена Евлакова.

Второй этап Кубка «СИНТЕЗа» состоялся на реке Оке, вблизи турбазы «Алексин - бор».

В этот раз и Кубок и проходивший параллельно с ним финал Кубка России были приурочены к тульской многодневке - юбилейной, 35-ой по счету. В соревнованиях участвовало около 1300 ориентировщиков. Дистанции были очень интересные, карты точные, судейство объективное. Правда местность непривычная, поздняя весна, глубокие овраги, очень мягкий глинистый грунт и невероятно «грязный» (заросший) лес.

Состоялось традиционное «ОРИЕНТ - ШОУ», впервые был проведен «ориент - прогноз», где требовалось угадать 16 победителей по группам, а в лиге «Элиты» - тотализатор.

Но главное внимание приковывала нарастающая интрига командной борьбы. Воронежский клуб на общем собрании поставил задачу: первое место в общей лиге и третье в лиге элиты.

Первый летний этап не оставлял сомнений в том, что борьба будет жестокой.

Белгород в этом сезоне серьезно усилился: в команду вместе со всеми своими подопечными вернулся Юрий Новиков. По мнению старшего тренера воронежского «СИНТЕЗа» Сергея Крамарева, «красная группа» Белгорода - главный претендент на победу в лиге элиты. По общей лиге серьезные шансы на победу у московского «Искателя», воронежцев и белгородцев.

В итоге после второго этапа командные результаты распределились следующим образом:

В общей лиге: 1. Белгород, 2. Воронеж, 3. Москва, 4. Тамбов.

В лиге элиты: 1. Белгород, 2. Москва, 3. Воронеж, 4. Тамбов.

В личном первенстве по сумме трех дней победителями и призерами стали: Ирина Литвина,



Анна Королькова (Ж13);
Мargarита Молоткова (Ж14),
Денис Тарасов (М14), Надежда
Авдеева (Ж17), Валерия Калинин
(Ж18), Александр Щербаков (МЭ),
Владислав Янишевский (М30),
Наталья Макейчик (М35), Надежда
Смородинова, Нина Свирь (Ж40),
Нина Молоткова (Ж45), Анатолий
Курченков (М50).

Третий и четвертый этапы
проходили в районе поселка
Тулиновка Тамбовской области.

общий успех внесли детские,
юношеские и юниорские команды.

Заключительный этап Кубка
«СИНТЕЗ» прошел в середине
сентября в Воронеже, в районе
турбазы «Березка», на новых
картах.

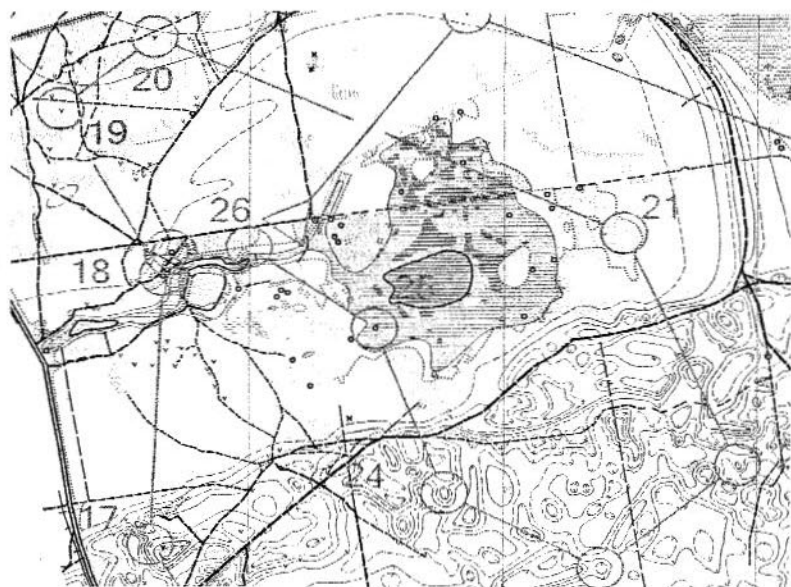
Соревнования приняли 530
ориентировщиков, которых
ожидало сочетание двух типов
местности: мелкосопочник
(песчаный грунт, сосновый лес с
хорошей проходимостью, но

Так или иначе, первые этапы
эстафеты стартовали нормально,
результаты выступления детских
групп укрепили надежду. Но к
середине эстафеты произошел
перелом: команда сникла, что-то
сломалось в командном
взаимодействии. В итоге Воронеж
откатился назад, на вторую
позицию Кубка в общей лиге и на
третью в лиге элиты (правда, в
элите на большее и не
рассчитывали).

Первыми в обеих лигах стали
белгородцы. Оставшиеся призовые
места занял московский
«ИСКАТЕЛЬ». Тамбов занял
четвертую строчку турнирной
таблицы.

По словам менеджера
регионального клуба Александра
Свирь, воронежцы проиграли и
тактически, и психологически,
некоторые спортсмены не были
готовы оказаться лидерами команд,
потому и ошибались. Воронежская
команда молодая и перспективная.
Сломались, скорее всего,
психологически: желание выиграть
переполняло через край. Белгород
достоин победы, это одна из самых
сильных команд в регионе. Но у
Воронежа все еще впереди.

Мечта спортклуба «СИНТЕЗ» на
будущий год - это
профессиональная лига
ориентирования России. Уже в
следующем году не будет
командных взносов, любой может
беспрепятственно участвовать в
Кубке «СИНТЕЗа» и, естественно,
претендовать на призы. В рамках
Кубка планируется два дивизиона.
Второй, в котором получают
прописку все, кто пожелает. И
первый, где будет шесть или
восемь команд. Две команды -
аутсайдера по итогам сезона будут
вылетать классом ниже, два лидера
второго дивизиона подниматься
наверх. Это будет настоящая битва
клубов, по всем возрастным
группам. И призы здесь
разумеется, будут уже совсем
другие.



Здесь, на территории в 25
квадратных километров
уместилось пять ландшафтных
зон. Пойма реки Цны и следующие
за ней надпойменные террасы,
осложненные деятельностью
текущих подводных вод ледника,
хранят скопление мелких бугров,
ям и болотцев.

Эти этапы Кубка прошли в
составе целого соревновательного
блока: Чемпионат и Первенство
среди КФК и СК России,
«синтезовские» состязания,
индивидуальная и эстафетная
программа, Кубок России по
велоориентированию.

Выступления воронежских
спортсменов превзошли все
ожидания. Порадовали эстафеты.
В итоге - пять первых мест в
первый день, семь - во второй.

В индивидуальной программе
воронежцы стали третьими, в
эстафете выиграли просто
безоговорочно. Основной вклад в

насыщенным рельефом) и
равнинные болота (с большим
количеством полей, контуров,
отдельно стоящих деревьев).
Смена ландшафта - хорошая
проверка технического мастерства.

Если в прошлом году в победу
воронежцев не верили даже их
самые верные болельщики, то
теперь в нашу команду верили все.
К решающему этапу «ВОРОНЕЖ
- СИНТЕЗ» уверенно вышел на
лидирующую позицию и
стартовал, ощущая поддержку
родной публики и родной природы.
О том, что произошло дальше, есть
разные мнения. Одни считают, что
при формировании эстафетных
команд были допущены
тактические ошибки. Другие - что
воронежцы оказались в крайне
сложной психологической
ситуации. Не зря говорят, что
победу легче завоевать, чем суметь
удержать ее в руках.

Статья подготовлена по
материалам Юлии Савельевой
(«Коммуна Спорт»,
№№8, 20, 35, 41, 2003г.)
Сост. Margarита Георгиева.



ГЛАВНЫЙ СТАРТ СЕЗОНА

С 17 по 22 сентября в п. Пржевальское Смоленской области проводился Финал Чемпионата России по спортивному ориентированию.

В летней программе российского календаря этот старт считается одним из главных для элитных спортсменов.

небольшой, но достаточно крутой подъём.

Для многих членов нашей команды представленная организаторами местность оказалась очень интересной, необычной и достаточно сложной. Она представляла собой еловый лес преимущественно средней

ожесточённая борьба на финише 7 спортсменов, разыгрывающих оставшиеся призовые места. В итоговом протоколе их разделили 25 секунд.

Александр Щербаков подтвердил свой высокий класс, завоевав 4-е место, и лишь 5 секунд не хватило ему до призовой тройки. Конечно, он остался не очень доволен своим результатом, ведь именно на этой дистанции Саша стал чемпионом в прошлом году.

Неплохо выступил Александр Харченко, замкнувший престижную десятку, проиграв призёрам чуть больше минуты и второй раз в этом году подтвердив выполненный этим летом разряд мастера спорта.

У женщин чемпионкой России стала жена Валентина Новикова – Юлия. Таким образом, они сделали друг другу подарок к первой годовщине их свадьбы.

Лучшей из наших девушек стала Валерия Калининцева, показавшая 24-й результат.

Вторым номером программы был спринт. Местность немного изменилась: лес почище, рельеф – более пологий, но появилось много заболоченных участков, которые приходилось преодолевать спортсменам на высокой скорости спринта.



Эти соревнования ежегодно проводятся в начале осени и практически все сильнейшие (спортсмены) принимают участие в них, чтобы выявить самого сильного ориентировщика года в четырех видах программы: ONE MAN RELAY (эстафета одного участника), спринт, эстафета и классическая дистанция. А так же по итогам всех дней соревнований выявлялась лучшая команда страны.

В этот раз состав команды Воронежской области был самым многочисленным за последние годы. К Александру Щербакову, бесменно и достойно защищающего честь нашей области на протяжении многих лет, прибавилось ещё 13 человек.

Наша команда состояла из 8 мужчин и 6 девушек.

Программу соревнований открывал общий старт. Очень интересно было болельщикам и тренерам наблюдать за тем, как сначала 80 девушек, а за ними 120 мужчин одновременно скрывались в лесу, штурмуя первый,

проходимости, насыщенный крупным рельефом (бугры до 50 м на склоне) с мелкими, но глубокими отрицательными формами.

Дистанция (12 км у мужчин и 9 км у женщин) проходила в 3 круга, что позволило тренерам и болельщикам постоянно следить за борьбой, разворачивающейся на трассе среди сильнейших ориентировщиков страны.

Убедительную победу среди мужчин одержал белгородец Валентин Новиков, оторвавшись от преследователей на две минуты. Украшением общего старта стала



И снова равных не оказалось семье Новиковых. Валя и Юлия стали двукратными Чемпионами России этого года.

Для воронежских ориентировщиков этот день оказался не совсем удачным. Лидер

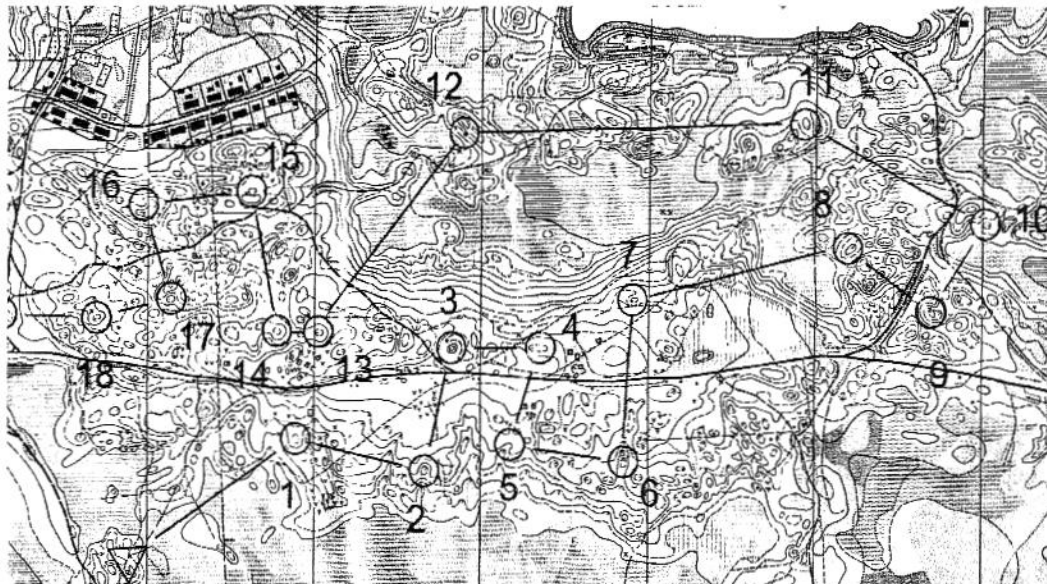


АЗИМУТ УДАЧИ

команды Саша Щербаков финишировал лишь на 27-й позиции, лучший из остальных – Андрей Столповский показал 39-й

У женщин чемпионками стали представительницы Хабаровского края: Потапова И., Наумова Н., Воронина Е. Лучшая воронежская

Владимиру Алексееву - две с половиной минуты. Но ему не суждено было стать 3-кратным Чемпионом России этого года.



Стартовавший самым последним москвич Евгений Гаврилов, ведомый своим тренером по времени Валентина, смог выиграть у него с запасом в полторы минуты.

Лучшим из воронежцев стал Александр Харченко показавший 21-й результат.

результат. Относительно порадовали наши девушки: Родионова Катя и Калинин Лера, занявшие 19-е и 20-е места соответственно.

В день отдыха наша команда решила провести небольшую техническую тренировку по карте полигона, на котором не удалось побегать до соревнований, тем более что местность полигона была ничем не легче соревновательной – очень насыщенная мелкими формами рельефа.

После дня отдыха проводилась эстафета – самый зрелищный вид Чемпионата России. В мужской группе наша команда в составе Свирь Михаила, Харченко Александра после двух этапов шла на 7-ом месте и вполне могла рассчитывать на место в 6-ке, но у Щербакова Саши что-то не сложилось на дистанции (видимо, от этого не застрахованы даже сильнейшие). В итоге - 9-й результат. А победителем у мужчин стала молодая команда Пермской области в составе Кечкина Дениса, Новикова Леонида, Ряполова Романа, где Леонид показал фантастический результат, выиграв по лучшему времени 2 минуты.

команда в составе Гутаревой Екатерины, Некрасовой Марии и Фадеевой Полины заняла 15 место.

Завершала программу соревнований классическая дистанция. Местность представляла собой две ландшафтные зоны. Первая с очень насыщенным рельефом и преимущественно хорошей проходимостью и видимостью, что позволяло получать истинное удовольствие при чтении карты на высокой скорости. Разогнавшись в этой части, спортсмены на второй половине дистанции попадали совсем в иной район, представляющий собой среднепроходимый лес с пологими формами рельефа, заболоченностями и камнями. Такая смена районов требовала от спортсменов высокого технического мастерства и совершенно иного ориентирования. В итоге многие сильные спортсмены, показывавшие на смотровом КП хорошие результаты, просто попадались на удочку оригинальных организаторов.

После финиша Валентина никто не сомневался в его очередной победе, ведь он «привез» ближайшему –

чемпионкой России стала так же москвичка – Татьяна Костылева, а лучшая из наших девушек Маргарита Георгиева заняла 17 место.

В общем зачёте команда Воронежской области в составе: А. Щербакова, А. Харченко, М. Свирь, А. Сигаева, Н. Рукавицына, А. Цветкова, М. Сычёва, А. Столповского, М. Георгиевой, В. Калининцевой, Е. Родионовой, Е. Гутаревой, М. Некрасовой и П. Фадеевой заняла 9-е место среди команд 33-х регионов нашей страны. А победителем стала команда Москвы.

Возможно, это не тот результат, которого от нас ожидали, но я считаю, что это только начало, и у нашей молодой команды впереди ещё много побед.

Стоит сказать “Большое спасибо!” нашей тренерской бригаде: Александру Владимировичу Свирь, Александру Кузьмичу Зязину и Толику, которые очень сильно переживали за нас и готовы были помочь и поддержать в трудную минуту.

Харченко Александр



ВПЕРЕДИ ТОЛЬКО ЧЕХИ И НОРВЕЖЦЫ

10-12 октября этого года в Германии, в районе г. Бад-Харубург, прошел Чемпионат Европы среди юниоров. В составе сборной команды России на этих соревнованиях принимали участие трое воронежцев: Сычев Максим (М20), Грибанов Илья (М18), Родионова Екатерина (Ж20).

Соревнованиям предшествовали четырехдневные сборы, организованные на горнолыжной базе недалеко от г. Дрезден. Кроме лыжных трасс и трамплинов в районе базы оказалось ещё и несколько интересных карт. Две-три тренировки в день. Первая – развивающая легкие: в семь утра, одев парадную форму, строились во дворе и пели государственный гимн. Вторая (то есть, на самом деле, первая) – дистанции, которые планировал и ставил для нас местный ориентировщик. Третья тренировка легче – короткая дистанция или пробежка, или shopping.

Один день был отведен на экскурсию в г. Дрезден (запомнились: мосты, старый город, оперный театр Zwinger, королевский дворец Августа II).

К месту соревнований выехали рано утром 10-го октября. Спринт бежали в этот же день вечером. Центр соревнований все дни был расположен на территории ипподрома: трибуны, зелёная трава газонов, ограды и “живые” изгороди. Здесь же бежали спринт: 2,9 км, 15 КП у юниоров и 2,65 км, 13 КП у юниорок. Первые медали: с результатом 13.01 стал победителем Женя Краснояров из Нижнего Новгорода, больше минуты выиграл у второго – Вадима Еличева из Башкортостана (14.05). Стала второй Наташа Захарова, тоже из Нижнего Новгорода (14.50), проиграв 10 секунд Elise Egseth из Норвегии.

11 октября бежали классику: 12,5 км, 26 КП у юниоров; 8,5 км, 19 КП у юниорок; 9,9 км, 19 КП у юношей; 7,15 км, 15 КП у девушек. Плюс ещё два с лишним километра

в гору от центра соревнований до старта.

Местность классики в общем похожа на карты сборов: предгорье, много скальных выходов и отдельных камней. Лес пробегается скорее легко, хотя встречаются и мрачноватые ельники, и завалы, и колючая проволока, так что мало кто вернулся из поездки без «памятного сувенира» – ссадины или растяжения. Впрочем, серьезно никто не пострадал, из леса все вернулись живыми и относительно здоровыми.

И снова медали: опять в призах Женя Краснояров – второй по М20 (75.32); второй среди девушек по Ж18 стала Женя Острикова из Белгорода (52.44), решающие 4 секунды она потеряла на финишном перегоне. Пятая по Ж20 – Наташа Захарова (65.12).

Вечером – церемония награждения, которую ждали больше часа: сначала награждали победителей Кубка Германии, который проходил параллельно с ЧЕ. После награждения объявили предварительные результаты командной борьбы: Россия идет третьей. Но все знают, что эстафета – наш вид, так что все ещё вполне может измениться в лучшую сторону.

И вот – эстафета. Первыми стартуют юниоры. Основная надежда на команду Russia III (Вадим Еличев, Василий Лексин, Евгений Краснояров). Вадим уходит со старта в головке «паровоза». Некоторое время с трибун ещё можно видеть цепочку спортсменов, поднимающихся по зелёной поляне ипподрома. Потом они скрываются в лесу.

Через 10 минут – старт девушек. Ставки на команду Russia III (Галина Овсянникова, Евгения Острикова, Наталия Захарова). Дистанция 5,35 км, 15 кп. Стартовали.

Ждем теперь ребят... Прошло 35 минут. Ждём...

Вот на смотровом двое – не наши. А вот на дороге показался

кто-то в красно-сине-белой форме. Вадим бежит! Или нет, это Белов Илья из команды Russia I. Он финиширует третьим и передает эстафету Максиму Нарватову. Где же Вадим? Вот уже Саша Лысенков отправил на дистанцию Илью Грибанова. Наконец Вадим финиширует – 46.23, уже за десяткой.

Начали финишировать девушки. «Нога в ногу» приходят с первого этапа две норвежки: 39:58. За ними – чешки, финки... Галя Овсянникова финиширует седьмой.

Дистанция не так сложна технически, как физически. Задачи на выбор не ставились, зато были подъёмы – и пологие «тягунки», и крутые; были крутые спуски и, наконец, был финишный «лёгкоатлетический» километр по ипподрому. Кто способен не ошибаться на заданной скорости – тот и чемпион.

Подбегают к финишу вторые этапы. Вася Лексин на 3 минуты догнал Максима Нарватова: Вася 8-ой, Максим 9-й. Женя Острикова финишировала 4-й, одновременно с финкой из команды, занявшей в итоге 2-е место. Ждём теперь нижегородцев: Женю Красноярова и Наташу Захарову.

Двое спортсменов отмечают на смотровом! Жени нет. Через некоторое время появляются ещё двое. За ними бежит Краснояров – слишком далеко. Вторая петля – беговая, больше нескольких секунд на ней не отыграть. Но вот – финиш, и: «Евгений Краснояров, команда Russia III- третье место!». Оказывается, двое предыдущих спортсменов заканчивали только второй этап.

Начали финишировать девушки. Чехия, Финляндия, Норвегия. Вот в финишном коридоре Наташа Захарова. Она только шестая. Нет – пятая! В команде Norway II дисквалифицировали спортсменку, бежавшую третий этап.

Да, эстафетный день не оправдал надежд. Мы даже не



были уверены, удалось ли сохранить третье командное место. Снова ждём. И вот – награждение. Наши парни третьи – ура! Чемпионы пьют шампанское... Командные результаты.. понятно, что результат скорее ближе к началу. Но насколько близко?

Шестое место... Австрия. Не мы! Пятое место... Швейцария. Не мы! Четвёртое место... Финляндия. Есть! Сделали финнов! – Третье место... Россия!!! Вторыми стали норвежцы, первыми – чехи.

Фотографии на память... Теперь можно и домой. Обратный путь (до Москвы ехали двое суток) запомнился ночёвкой в автобусе, McDonald's-овским меню и прогулкой по Брестской крепости.

Родионова Екатерина

ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ

В последние годы новых воспитанников я не набирал (как это обычно делается); их приводили ко мне родители-ориентировщики. Они хотели, чтобы их дети во время соревнований по ориентированию не томилась в ожидании, пока их папы и мамы закончат бег по лесу, а сами занимались поиском красно-белых пунктов. Так появились у нас в ориентировании

сентября я провел набор (6-тиклассников). Наступили осенние каникулы, и 17 спортсменов, среди которых 10 новичков, отправились со мной на учебно-тренировочный сбор, который был организован на б/о ВГУ. В течении 5 дней дети изучали окрестности Веневитиново, постигая азы ориентирования под руководством старших ребят. С утра - работа с компасом и картой, после обеда -

Я считаю, что сбор удался. Ребята ориентируются в ситуации, проходят простые дистанции (у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже), не боятся леса. Даже девочки одни выходили на дистанцию. Но самое-главное это то, что 9 ноября, в день отъезда, никто не рвался домой. У Димы Авдеева день рождения, дома ждут родственники и друзья, но он просит папу, приехавшего за ним, подождать, пока пробежит заключительную дистанцию.

Сбор получился плодотворным. И это благодаря тому, что активное участие в его организации и проведении приняли Суворова Т., Авдеева Н., Калинин В., Ижокин А., Столповский А., Авдеев Д., ну и конечно же тётя Маша, которая решала бытовые вопросы.

За время сбора сложился добрый коллектив, где младшие с уважением относятся к старшим. Старшие с пониманием относятся ко всем проблемам, которые возникают у новичков; они помнят, что сами были такими же "неумехами" и сейчас с удовольствием помогают своему тренеру. Ответная реакция при добром отношении видна сразу.

Через день после возвращения со сбора шестиклассники пришли на тренировку и первые вопросы которые они задавали: "А придет ли Таня?", "Побежит с нами Кирилл?" и, конечно же, "Когда опять на сборы?". Хочется верить, что на следующий сбор состав изменится только в сторону увеличения.

*Авдеев А.А.
тренер ДЮСШ "Локомотив"*



братья Таратуты, Жупиковы, Никитаев - младший, Евлаковы, Летуновский и ряд других спортсменов. Но шли годы, и времени, которое я уделял этим ребятам на сборах, соревнованиях и редких тренировках, уже стало недостаточно для дальнейшего роста их уровня ориентирования. Поэтому и возникла необходимость передачи этих спортсменов тренеру, который имеет возможность систематически проводить с ними тренировки.

У меня появилось свободное время, встал вопрос о смене поколений. Поэтому в конце

игра в футбол и лапту, а вечером - подведение итогов дня и "время смеха". А сколько впечатлений осталось за эти пролетевшие дни: первый памятник Ленину на воронежской земле; купание в ноябрьской Усманке (после бани); а ещё приезжал дядя в суперсапогах-скороходах (Никитаев в Ялосах). За успешное завершение сборов старшие ребята вручили всем новичкам медали на ленточке, блестящие золотым цветом, и ничего, что начинка медали из шоколада. Мы верим, что эти медали в будущем обретут настоящий золотой блеск.

ALTROS 2003



В начале августа в Краснодарском крае недалеко от г.Крымска состоялся XIV Всероссийский турнир по спортивному ориентированию "ALTROS", посвящённый памяти кубанцев, павших в Афганской

Программа соревнований (спортивная и развлекательная составляющие) традиционно отличалась разнообразием. Ещё до начала соревнований все желающие поучаствовали в шоу-конкурсе "Отметун - 2003"



войне и других вооружённых конфликтах. Центр соревнований располагался в живописных окрестностях пос. Саук-Дере, на берегу озера, среди садов и плантаций винного завода "Саук-Дере".

Неизменными организаторами этой популярной многодневки являются Подолян Андрей Фёдорович и Дабагян Александр Георгиевич, а освещает и с юмором комментирует всё происходящее блестящий оратор Артёменко Анатолий Александрович, чем постоянно поднимает настроение у всех участников. Традиционно спортивные карты подготовил Замота Михаил Михайлович - ветеран "лесного" спорта, легендарная личность среди ориентировщиков юга России.

В турнире приняло участие около тысячи человек, прошлогоднее наводнение несколько повлияло на численность участников, однако в этот раз были гости даже из ближнего зарубежья (Белоруссии и Украины). Наша воронежская команда насчитывала 20 человек.

(отметка КП на скорость). Это была настоящая скоростная тренировка.

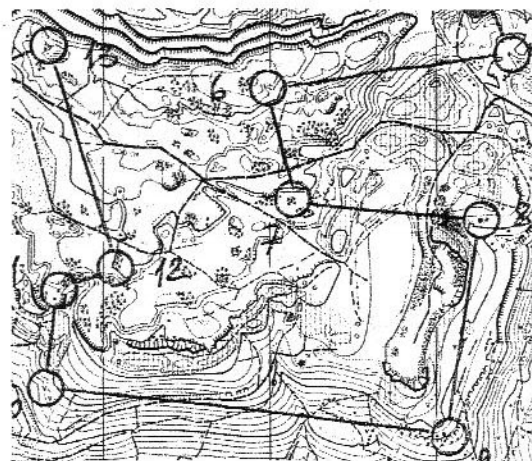
Основной старт первого дня заставил всех участников хорошо попотеть и почувствовать, что мы находимся в горной местности: "пересечёнка" и особенно последний подъём к финишу многим дался с большим трудом. После финиша невольно возникал вопрос: "Что же будет дальше?". Предчувствия нас не обманули. На дистанции спринта почти все группы поджидал "сюрприз": КП в скалах. Брать его всем пришлось "с боем", многие карабкались, сползали и скатывались вниз по сыпучему склону ущелья и снова шли на штурм... (особенно запомнился этот КП Каракулиной Алле!). А на финише эмоции переклестывали через край, и начдису приходилось отбивать атаки "потерпевших".

Много ярких впечатлений оставила ночная двухэтапная эстафета. Организаторы дождались полной темноты, и, когда был дан старт первого этапа, кругом, как светлячки, замелькало множество фонариков.

И если на обычных стартах наши зарубежные гости не вошли в число призёров, то на ночной дистанции они были явными лидерами, да и экипировка у них посolidнее, чем у других. А вот представители местной краснодарской команды так "заориентировались" на 1-ом этапе, что на второй этап участнику уже не удалось выйти, т.к. закончилось контрольное время..., вероятно местные ориентировщики предпочитают дневные старты.

Быстро пролетела многодневка, мы стойко выдержали все испытания и в результате победителями и призёрами (обладателями памятных призов турнира) стали: Бурдастых Клава, Молоткова Маргарита, Прозоровский Владислав, Каракулин Николай Иванович и Молоткова Нина Петровна.

А после соревнований, как заключительный этап и награда за



терпение, - три дня на море. Солнце, песок, вода, морские прогулки, "Аквапарк", вечерняя Анапа ... и знакомый всему побережью (особенно району Джемете) анапский чебуречник - всё это так же составляет ёмкое понятие "ALTROS".

Н. Молоткова



Приключения Политеха в Окуловке

(1-7 июля 2003 года)

Станция Окуловка. Время стоянки две минуты. Нас шестеро, поэтому Федору пришлось выпрыгивать уже на ходу. Местная природа и урбанистический пейзаж жили в гармонии, и казалось что, к какому-нибудь 2015 году здесь ничего не изменится: бетонная платформа, рассчитанная на скромную электричку, разваленный сарай-вокзал, табличка «билеты в кассе» на окне одинокого вагона и музей Миклухо-Маклая. Однако через полчаса мы уже прощались с «окуловской цивилизацией» и направлялись в деревню Зуево (восемь домов, а вокруг лес таежного типа). Погода была типичная для севера: моросил дождь, то и дело мешая нам поставить палатку. Холод, сырость, ледяная речка - все удобства для ориентировщика.

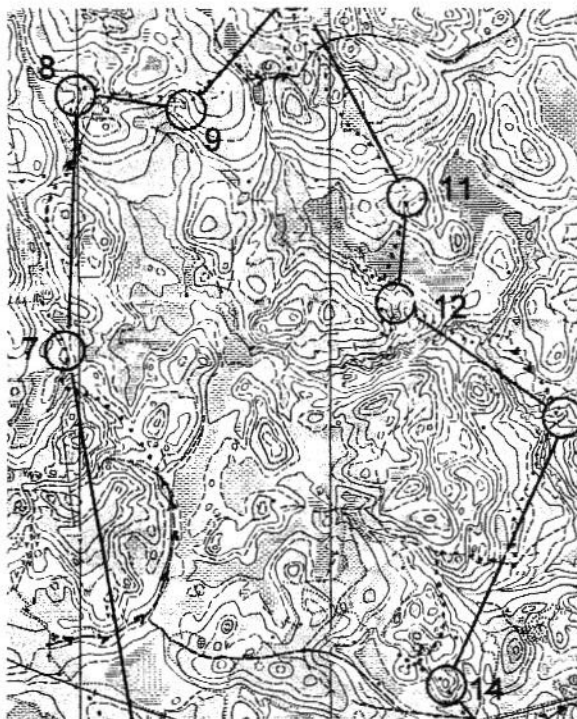
Команда ВГТУ состояла из шести человек: четверо ребят (Федоров Миша, Пошвин Саша, Менков Федор, Корольков Павел), наш тренер (Насонов А.В.) и одна девочка (Гутарева Катерина).

Единственную девочку в команде интересовал только один вопрос: «как будем готовить?». Надо отметить, что наши ребята просто умнички: котлы были всегда вымыты, костер поlyphал, вода набрана, оставалось лишь отмерить и засыпать. Настоящее удовольствие. Все воронежские продукты были на высоте, но вот местные тайли в себе массу секретов: гречка оказалась с булжниками, сухофрукты черные как уголь, а тушенка, как полагается, соевая. Видимо, не любят здесь туристов.

Первый день соревнований продемонстрировал все прелести местной природы. В сказках мы читали про дремучий лес с огромными елями, высокими зарослями папоротника, мягким мхом на болотах - кругом пахнет грибами и сыростью, а любой, даже далекий, звук кажется живым.

Именно в таком месте мы и ориентировались.

В положении говорилось: «лес от 'легко проходимого' до 'трудно идти'». Мне показалось, что они немного преувеличили. На самом деле - «от 'трудно идти' до 'не проползешь'». Хотя, конечно, были места, где можно было показать свое умение бежать,



например, смотровой перегон по полю. Кто-то скажет, что я преувеличиваю, но мне лично на эстафете пришлось ползти на четвереньках, чтобы добраться до пункта в зеленой воронке.

Нам круто повезло с погодой, почти все дни было ясно, жарко, и мы даже загорели. Лишь одно обстоятельство нас огорчало - это речка: неглубокая, местами по пояс, с каменистым дном и ледяной водой (минута, и ты уже не чувствуешь ног). Но и это обстоятельство не сломало дух политехника.

Кто нас «умилял», так это местные насекомые. Чуть наступал вечер, как невозможно было присесть - комары кусали за все

мыслимые и самые немислимые места. Поэтому к ужину мы больше были похожи на мусульманских женщин - только глаза выглядывали из-под тюрбана на голове. Единственным спасением было постоянное движение, и, не дай бог, ты присядешь - труп и белые косточки. Днем нас мучали оводы и бесчисленные муравьи. Когда к нам в гости приходил ВГИФК, они задавали лишь один вопрос: «Как вы здесь живете?»

На самом деле - замечательно. Жара, волейбол, речка, веселые соседи якуты.

С нашей командой жили еще двое ребят - это Нинка Верхоглядова из В Г А С У (Волгоград) и Цветков Алексей, который защищал честь ВГУ. Так как они в одиночку представляли свои Вузы, то борьба между ними

развернулась нешуточная.

Команда ВГТУ из 14 полных (всего было 32 команды) заняла 11 место, и мы считаем это отличным результатом для дебюта. Первое место заняла команда МГСоцУ, второе - наш воронежский ГИФК и третье КГУ (Красноярск).

Грустно было покидать столь экзотичное для нас место, но лето еще только начиналось. Расстались все на перроне. Кто-то приехал домой раньше, кто-то позже, но впечатления остаются красочными и пушистыми, как северный лес.

Гутарева Екатерина

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ



Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Выделяются следующие основные мотивации людей к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации. Однако наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными

сдвигами в системе кровообращения и снижением заболееваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки



и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты. Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в

повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное



положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям.



Положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности.

Помимо увеличения функциональных резервов и максимальной аэробной мощности, немаловажное значение имеет экономизация сердечной деятельности, снижение потребности миокарда в кислороде, более экономное его расходование, что проявляется в снижении частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) и в ответ на стандартную нагрузку. Под влиянием тренировки на выносливость снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта.

Благодаря активизации жирового обмена бег является

эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у не бегающих. Как показали исследования, дозированная физическая нагрузка позволяет нормализовать массу тела не только за счет увеличения энергозатрат, но и в результате угнетения чувства голода (при выделении в кровь эндорфинов). При этом снижение массы тела путем увеличения расхода энергии (с помощью физических упражнений) более физиологично. После окончания тренировки работавшие мышцы «по инерции» в течение нескольких часов продолжают потреблять больше кислорода, что приводит к дополнительному расходу энергии. В случае выраженного ожирения наиболее эффективно сочетание обоих методов – тренировки на выносливость и ограничения пищевого рациона (за счет жиров и углеводов).

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. Улучшение функции печени

объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2-3 раза. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Мирная Наталья

ВОТ ЭТО МАСТЕРСТВО!

2003г. ознаменовался событиями, которые нельзя назвать обыденными и ординарными. После значительного перерыва (почти 2 года) сразу несколько воронежских спортсменов добились заслуженного и почетного звания Мастер Спорта России:

1. Георгиева Маргарита (Кубок России, Тульская обл., г. Алексин)
2. Харченко Александр (Чемпионат России среди студентов, Новгородская обл., г.Окуловка)
3. Родионова Екатерина (Чемпионат Центрального

Федерального округа, Рязанская обл.)

4. Цветков Алексей (Первенство России среди юниоров, Владимирская обл.)
5. Столповский Андрей (Первенство России среди юниоров, Владимирская обл.)

Особенно хочется отметить успешное выступление в этом сезоне Харченко Александра, который, выполнив норматив Мастера Спорта России на Чемпионате России среди студентов, успел уже дважды его подтвердить (во Владимире и

Смоленске), что говорит о стабильности и больших перспективах этого спортсмена.

С уверенностью заявляем, что все это является блестящим достижением не только для самих спортсменов и их тренеров, но и для воронежского ориентирования в целом.

Редакция газеты от имени всех ориентировщиков Воронежской области поздравляет наших спортсменов и желает им дальнейших успехов и новых побед!

Ред.коллегия.

Дорогие друзья!

В преддверии нового 2004 высокосного года, хочется пожелать всем Вам, дорогие ориентировщики, чтобы этот год – год обезьяны, - принес только радость и удачу! В этот год можете рискнуть, Вам все удастся! Ведь год благоприятен для новых идей, воспользуйтесь этим!

Обезьяна обладает жадой двигательной активности, поэтому двигайтесь, выходите на лесные старты, общайтесь, будьте красивы, грациозны и элегантны! В этот год все может произойти (изменения в политике, революции, бунты...), но, в любом случае, суть изменений происходит внутри нас самих, внутри каждого человека. И только с верой в самого себя, в будущее нашего спорта, в воплощение всех наших идей мы легко и без скуки преодолеем любые проделки деревянной обезьяны.

Радуйтесь жизни, любите друг друга и будьте рациональными и благоразумными!

Удачи вам!

Свирь А.В.

Вице-президент ФСО Воронежской области

<p>АЗИМУТ УДАЧИ Газета воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха №3 2003г.</p>	<p>Учредитель МОО СК «СИНТЕЗ» Главный редактор Маргарита Георгиева Оформитель Михаил Свирь</p>	<p>Адрес: г. Воронеж ул. В. Невского, 24 при перепечатке материалов ссылка на первоисточник обязательно</p>	<p>Тираж 200 экз. Цена договорная Подписано в печать 11 декабря 2003г. 13:00</p>
---	--	---	--