

Азимут Удачи

№4

ИЮНЬ

2004

ГАЗЕТА ВОРОНЕЖСКИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ АКТИВНОГО ОТДЫХА



**Новое ориентирование
начинается в Воронеже.
(интервью с В.М. Алёшиным)**

**Специфика тренировок в спортивном
ориентировании**

**Зимняя
спартакиада
школьников**

**Кубок Дона -
2004**

**Геленджик
«Чёрное море-
2004»**

**Весенний
Кисловодск**

Новое ориентирование начинается в Воронеже.

С 5-го по 9-е мая 2004г. в Воронеже проходил Чемпионат и Кубок России по спортивному ориентированию бегом. Инспектировал соревнования, а также планировал дистанции всеми уважаемый Виктор Максимович Алёшин. И хотя работы у него было - непочатый край, мне удалось с ним побеседовать и выяснить кое-что новое и, на мой взгляд, очень интересное.

В.М.: Я очень рад, что в очередной раз приехал на почти родную мне Воронежскую землю. Приятно видеть и знать, что ориентирование в Воронеже находится на подъёме и продолжает расцветать.

Прежде всего, я хочу поблагодарить всех, кто поздравил меня с двумя важными событиями в моей жизни: с Днём рождения и выходом новой книги «Карта в спортивном ориентировании». Интересно то, что на обложке книги – карта местности, где побегали все, присутствующие на этих соревнованиях.

Анализируя процесс подготовки и проведения соревнований в России за последние два года, я пришёл к выводу, что у нас сложился

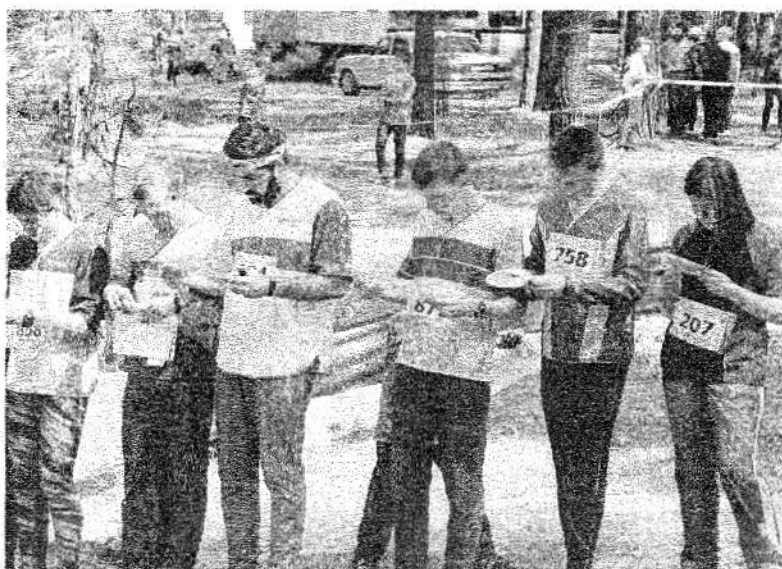


определённый стереотип ориентирования бегом, в котором нет существенных различий между дистанциями, кроме длины и времени прохождения. На мой взгляд, это значительно обедняет, упрощает ориентирование, препятствует росту спортивного мастерства как юных спортсменов, так и

элиты (в связи с чем им становится трудно конкурировать со спортсменами из других стран на международных соревнованиях).

В правилах ИОФ 2004г. существует раздел, в котором вводится новое понятие – «концепция дисциплин», которое характеризует разделение дистанций в ориентировании: спринт, короткая, длинная, эстафеты. Причём дистанции (дисциплины) различаются не только по длине, количеству КП, времени прохождения, но, что наиболее важно и ценно, по содержанию и сути ориентирования.

Спринт – это в большей степени парковое или городское





ориентирование. Местность очень насыщенная, может быть территория парка или города. Карта с большой степенью подробности (поскольку рисуется в М 1:2000). Большое количество КП. Это наиболее зрелищная дисциплина в ориентировании (если не считать эстафету), требующая от спортсмена высокой концентрации внимания.

Короткая – при планировании дистанций основной упор делается на

техническую подготовку. Наиболее важное значение имеет тщательное чтение карты вплоть до самой точки КП. А в качестве этих точек выбирают ориентиры, расположенные в «густонаселённых» похожими объектами участках местности.

Длинная – планируются сложные технически и тяжёлые физически дистанции (наличие болот, труднопроходимой растительности, больших перепадов высот). На дистанции должно быть 2-3 очень длинных этапа, длиной 1,5 - 3,5 км, в зависимости от характера местности. Эти этапы требуют внимательного анализа вариантов возможных путей движения, т.к. неправильно выбранный путь приводит к большим ошибкам и потере времени.

Таким образом, учитывая специфические особенности различных дисциплин в соответствии с местностью, задачами, решаемыми в процессе

ориентирования, и техническим мастерством спортсменов.

Служба дистанции этих соревнований попыталась реализовать эти новые подходы к планированию дистанций. Первые три дня соревнований были совершенно непохожи друг на друга как по местности, так и по задачам, предложенным спортсменам.

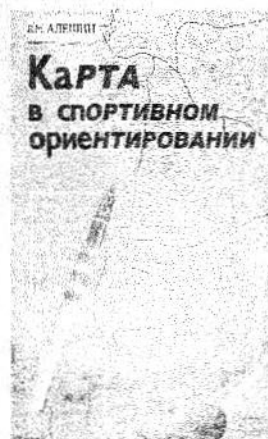
Возможно, эти соревнования станут началом нового этапа в развитии российского ориентирования.



ВНИМАНИЕ!

В этом году в Воронеже вышла в свет первая часть книги Виктора Максимовича Алешина «Карта в спортивном ориентировании». Книга выпущена в форме учебного пособия и представляет интерес как для составителей спортивных карт, так и для судей, спортсменов, тренеров, специализирующихся в спортивном ориентировании, а также для энтузиастов, желающих самостоятельно научиться создавать спортивную карту.

Очень надеемся на выпуск следующих частей книги и желаем Виктору Максимовичу дальнейших творческих успехов!



Ред. коллегия



Кубок Дона - 2004

Первым серьезным стартом для многих воронежских ориентировщиков в начале каждого сезона обычно бывает «Кубок Дона», проходящий в г. Павловске.

В этом году «Кубок Дона» стартовал уже в 16-й раз. Гостеприимная павловская земля приняла более 400 ориентировщиков из различных регионов нашей необъятной страны. По словам одного из организаторов соревнований, «если бы все, кто заявился, доехали, было бы 500 человек» - рекордное

обычно влиял на стартовые минуты второго дня, а зачет проводился по сумме второго и третьего дней. В этом году первый день, по-моему, не влиял ни на что. Важными были второй и третий дни. Поэтому некоторые, в частности и воронежские, ориентировщики, приезжают только на два дня.

Однако многие, в числе которых и студенты института физической культуры, приняли участие «по полной программе».

Все три дня дистанции были средними, технически интересными и довольно сложными, но, в то же время, требующими высокой технической подготовки. Местность — среднепересеченная, мелкий рельеф; лес сосновый, очень чистый. Погода стояла по настоящему весенняя.

Дистанции второго дня соревнований (р-н с. Бабка) были спланированы по новой карте, составленной в 2003 г. М. Замотой и Ю. Кобзевым. Место это

заповедное. Поэтому организаторы заранее предупреждали о возможных приятных встречах с представителями местной фауны. И не даром... После финиша Валерия Калинин оживленно рассказывала о встрече со здоровенным кабаном, а другая воронежская ориентировщица (Наталья Мирная) на дистанции наткнулась на небольшое стадо (5-6 штук) взрослых кабанов. После таких случаев и рождаются многие байки и легенды.

А вечером в павловской гимназии состоялось открытие соревнований и награждение победителей и призеров по итогам первого дня соревнований. Из числа воронежских ориентировщиков победителями и призерами стали:

МЭ Харченко Александр - I место
Ж18 Фадеева Полина - I место
М40 Рудницких Виктор - II место
ЖЭ Калинин Лера - II место
М18 Рудницких Владимир - III место

Третий день резко отличался от двух первых и погодой (похолодало, небо затянуло облаками) и местностью (заросший пойменный лес, «зеленка», через которую иногда приходилось продирается, достаточно сложный мелкий рельеф). Все приятные и не очень стороны ориентирования. Не обошлось и без небольшого «экстрима». Болота, которые приходилось преодолевать многим ориентировщикам, (Продолжение на стр. 9)



количество участников за все годы.

Соревнования проходили с 9 по 11 апреля. Первый день в прошлые годы

I зимняя спартакиада школьников (Кыштым)

В этом году в г. Кыштым Челябинской области прошел Финал I Спартакиады учащихся России по лыжному ориентированию. Отбор на эти соревнования проходил в два этапа.



Первым этапом была областная Спартакиада, проходившая в Воронеже 17-18 января 2004 года. Тренерский совет Воронежской области разработал критерии отбора ребят для участия во втором этапе, на который должно было отправиться 16 человек (МЖ16 – 4+4, МЖ18 – 4+4), но поехало всего 13 спортсменов:

М16

1. Летуновский Дмитрий

2. Тарасов Денис

3. Поляков Олег

4. Никитаев Никита

М18

1. Грибанов Илья

2. Жупиков Сергей

3. Таратута Дмитрий

4. Останков Стас

Ж16

1. Свирь Анастасия

2. Молоткова Маргарита

3. Евлакова Софья

4. Солдатова Анастасия

Ж18

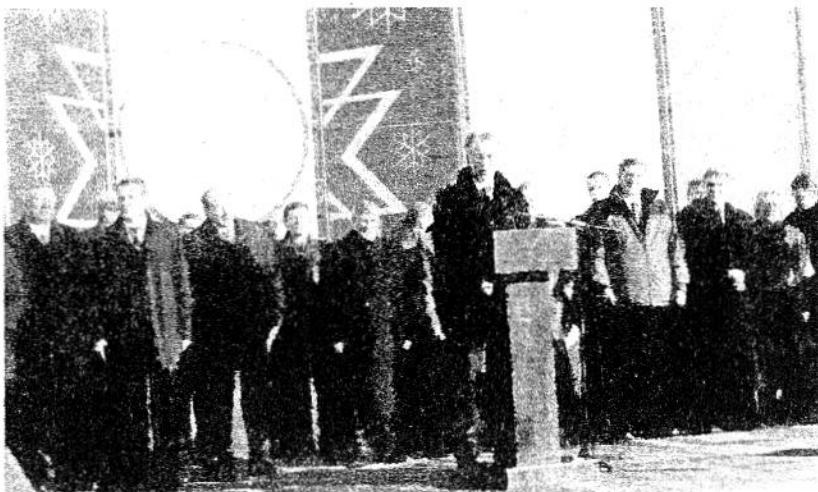
1. Королькова Анна

Второй этап Спартакиады проходил с 31.01 по 02.02.04 в г. Иваново. Наши ребята выступили очень хорошо. Из 13 человек 9 вернулись домой с медалями. А в командном зачете спортсмены Воронежской области заняли III место.

На финале Спартакиады от команды Воронежской области в состав сборной Центрального Федерального округа попали 9 человек: Грибанов Илья, Жупиков Сергей, Таратута Дмитрий, Тарасов Денис, Никитаев Никита, Летуновский Дмитрий, Евлакова Софья, Молоткова Маргарита, Свирь Анастасия.

В финале I Зимней Спартакиады учащихся России приняли участие 290 спортсменов. Эти соревнования стали для ребят настоящим праздником. Открытие Спартакиады, проходившее в г. Челябинске, не оставило равнодушным никого. Ребята на открытии приветствовали такие заслуженные спортсмены России, как Вячеслав Фетисов, Ирина Роднина, Лидия Скобликова,

(Продолжение на стр. 9)



Специфика тренировок в спортивном ориентировании.

Мне 42 года. С 12 лет занимался футболом. С 16 лет - многоборьем и спортивной радиопеленгацией. Спортивным ориентированием и лёгкой атлетикой - перед призывом в армию. За два года службы в спортивной роте выполнил Мастера Спорта по многоборью и спортивной радиопеленгации, КМС по ориентированию и II разряд по лёгкой атлетике.

В план подготовки к соревнованиям по ориентированию и спортивной радиопеленгации я включал соревнования по кроссу и лёгкой атлетике (стадион - манеж).

Мне очень повезло с тренером по лёгкой атлетике. Настенко Георгий человек мыслящий, с гибким складом ума (эрудит). В течение одной тренировки умудрялся подходить индивидуально к каждому спортсмену. Строил тренировки так, что всем было интересно. В группе занимались одновременно мастера и разрядники.

Простой пример: в зависимости от мастерства бегали 3000 - 2000 - 1000 и 500 м. Бег строился так, что все финишировали, борясь, спуртуя. Я, к примеру, подключался к бегу за 1 км до финиша и бежал со скоростью 2'55" - 2'58". Иногда выигрывал.

Тренировки постоянно приходилось адаптировать к требованиям ориентирования и спортивной радиопеленгации.

Вместе с Настенко мы пришли к выводу, что в ориентировании есть компоненты физической подготовки, чужеродные для

лёгкой атлетики. Например, укрепление боковых связок голеностопа - бегуны с этой проблемой не сталкиваются (бег по дорожке более комфортен, чем скачки по болотам и кочкам, пескам и «зелёнке» с буреломами). Ещё стало очевидно, что все ребята с нашей легкоатлетической группы, которые занялись ориентированием, на дистанциях кросса демонстрировали некоторые преимущества по сравнению с равными себе по силе (на дорожках стадиона) бегунами. Особенно это становилось заметно на заболоченных, песчаных, кочкообразных почвах, в меньшей мере - на крутых подъёмах и спусках.

Но для достижения высоких скоростей бега на трассах ориентирования одной легкоатлетической подготовки мало. Без ОФП и скоростных тренировок, пробегания различных по длине отрезков не обойтись.

Мне кажется нельзя приравнять по своей специфике ориентирование с длинной дистанцией (скажем 7 км, когда фактическое расстояние соизмеримо ~ 8-9 км) к легкоатлетической дистанции такой же длины. Даже высококлассному спортсмену не удаётся проходить сплошную трассу без замедлений темпа и даже остановок. Здесь напрашивается аналогия не со стаерским бегом, а с переменным бегом, т.е. чередование скоростных

отрезков с бегом трусцой и микроостановками. Например, в спортивной радиопеленгации я частенько вводил в цикл тренировок бег с переменной скоростью. То есть 10 000 м я бегал следующим образом: по 4 минуты с ЧСС 160, потом 1 минуту с ЧСС 180 и так далее; 4 минуты + 1 минута. Условно говоря, дистанцию 10 000 м можно рассматривать как примерно 20 отрезков по 4 и 1 минуте.

Видимо и ориентировщик должен освоить широкий диапазон беговых нагрузок. С одной стороны, на отдельных участках он должен развивать скорость до 15 секунд на 100 м и выше. Особенно важно это становится для финишного рывка на этапах эстафеты, где преимущество в 1-2 секунды может стать решающим для команды. Можно сделать вывод, что ориентировщику не чужды и спринтерские тренировки.

Главная задача ориентировщика - при максимальной скорости бега сохранить ЧСС в пределах 150-160 уд/мин. Становится неоспоримым, что спортсмен, имеющий результат на пятёрке 15 минут, при всех равных условиях будет соображать лучше, чем спортсмен, имеющий результат 18 минут. Понятно, что достичь высоких результатов можно только тогда, когда ты будешь скоростить. Если всю жизнь бегать пятёрку 5 минут на километр, то вряд ли когда-либо можно будет пробежать эту



дистанцию за 15 минут и даже за 17 минут.

Все, кто тренировался в нашей группе, имели преимущества в том, что в подготовительный период (осень-зима) наши тренировки включали и бег трусцой по асфальту, и темповый бег, и скоростные отрезки на стадионе (в манеже), в то время, как многие ограничивались лишь длинным бегом со скоростью 5 минут на километр. Но для достижения высоких результатов работа в таком режиме имеет такой же тренировочный эффект, как если бы рекордсмен мира Чемеркин по тысячу раз поднимал килограммовую гирю.

Г. Настенко ставил следующие задачи: при минимальном километраже в

максимально короткие сроки трусцой, а частотой сердечных достичь максимального сокращений;

результата и без травм. Листая старые дневники и подготовительный период просматривая планы, прихожу к желательному вводить в тренировки следующим выводам: циклический бег с

- изменение длины препятствиями; отрезков (желательно в - для общефизического процессе одной тренировки в развитии следует вводить один сторону уменьшения длины, но день, посвященный беговым увеличения скорости). упражнениям;

Например: 2000 м – ЧСС 160, - «летникам» имеет смысл 1500 м – ЧСС 170, 1000 м – ЧСС в подготовительный период не менее двух раз в неделю бегать 180;

- изменения скорости в отрезки в теплом манеже. течение пробега каждого В связи с этим, осмелюсь отрезка (желательно предложить типовые тренировки финишировать с максимальной из моего дневника. Планы скоростью – это полезная составляя Георгий Настенко. привычка); Планы универсальны, если

- интервал отдыха следовать рекомендациям по определять не временем и не ЧСС. Километраж может быть расстоянием пробега уменьшен или увеличен в

Понедельник	утро	разминка, ОФП	3-5 км
	обед	кросс	15 км ЧСС-150-160 уд./мин
	вечер	заминка	1-3 км
		заминка	3 км ЧСС 120-130
Вторник	утро	разминка	3-5 км, ОФП
	вечер, манеж	разминка, ОФП, БУ отрезки	3-5 км 5x1000 м, или 3x2000 м, или 2x3000 м
		заминка	3 км
Среда	утро	разминка, ОФП	3-5 км
	обед	переменный кросс	10 км (1 км – ЧСС 160, 1 км – ЧСС 180 и т.д.)
		заминка	3-5 км
Четверг	утро	разминка, ОФП	3-5 км
	обед	разминка	игровые виды спорта (футбол, волейбол и т.п.) 1,5 часа
	вечер	баня, сауна	
Пятница	утро	разминка	3-5 км
	обед, манеж	короткие отрезки	3x(800-600-400-200-100), или 5x(600-400-200), или 10x(400-200-100), или 2x(1500-1000-800-600-400-200)
		заминка	3 км
Суббота	утро	разминка	3-5 км
	обед	кросс	10 км ЧСС 160
	вечер	заминка БУ, ОФП	2 км
Воскресение		соревнования или	10-15 км ЧСС 160-180
	вечер	темп-кросс заминка	3-5 км



зависимости от подготовки и самочувствия.

В зависимости от разрядов и индивидуальных особенностей спортсмена можно планировать километраж и интенсивность. Недельные, месячные циклы надо рассчитывать индивидуально, согласно плану спортмероприятий и подводить тренировки к необходимым стартам.

У нас в группе мастера по лёгкой атлетике бегали 100% плана, КМС – 90%, I разряд – 80%, II разряд – 70-60%, III разряд – 50 % плана по километражу. ЧСС – единая на все группы.

А. С. Шахназарян



Подготовку к новому летнему сезону воронежские ориентировщики начали в тёплых южных краях: в Геленджике и Кисловодске. Так получилось, что все участники спортивных сборов разделились на две группы: в Кисловодск поехали спортсмены с тренерами А. А. Авдеевым, В. И. Рудницким и В. М. Даниловой, а другая группа с тренерами С. П. Крамаревым, Н. В. Свирь, Н. П. Молотковой отправилась

Геленджик «Чёрное море-2004»

в Геленджик. Весенние каникулы всегда являются стартовым периодом для предстоящего лета, и поэтому очень важно хорошо стартовать.

Геленджик нас встретил прекрасной тёплой погодой, цветением садов, свежей зелёной травой. Всё это способствовало успешному проведению сборов, выполнению полной

водопадах на р. Жене, а очень «горячие» даже искупались в водопаде.

Итогом спортивных сборов стали трёхдневные соревнования «Чёрное море-2004», проходившие в с. Адербиевка. В первый день старт был дан на новой карте (северная окраина села), специально подготовленной известным местным рисовщиком М. М. Замотой. Местность горная, сильно пересеченная, с крутыми склонами и многочисленными ручьями, очень характерная для районов Геленджика и Адербиевки. Да и в последующие два дня, на спринте и средней дистанции, приходилось сражаться с горным рельефом, что требовало хорошей физической формы и серьезной технической подготовки.

Результатом этих соревнований было множество призов, которые по сумме трех дней достались нашим спортсменам:

Думов Роман (М14), Аминев Ефим (М16), Тарасов Денис (М16), Летуновский Дмитрий (М18), Свирь Настя (Ж14), Фадеева Полина (Ж18), Свирь Н. В. (Ж35), Молоткова Н. П. (Ж45), Прозоровский Вл. (М13), Евлакова Софья (Ж16).

Н.П. Молоткова

спортивной программы. Каждый день мы тренировались на новых картах в районе с. Адербиевка и с. Широкая Щель, проводили кроссы по набережной Чёрного моря и по серпантинным дорогам, ведущим на Маркотосский хребет, и, конечно, игровые тренировки. В день отдыха, перед соревнованиями, мы совершили впечатляющую экскурсию в окрестностях пос. Возрождение, где побывали на дольменах и

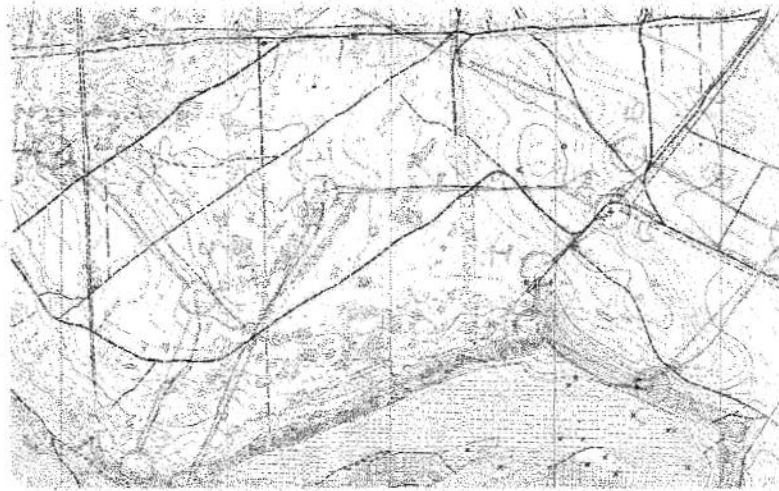


(Продолжение. Начало на стр. 4)
оказались не мелкими («короче, вам по пояс будет») и с очень холодной водой, после которой ноги сводило и бежать не хотелось.

После финиша главный судья Ю.Д. Кобзев убеждал, что зря лезли в болото, выгодным был обходной путь «посуху».

Поскольку победители определились по сумме двух дней, накал борьбы не спадал на протяжении всего соревнования, особенно в мужской элите, где после первого дня лидировал Харченко Александр (ВГИФК).

Однако, сохранить преимущество ему не удалось. В итоге победителем стал Вадим Толстопятков (Тамбов), А. Харченко занял II место, а еще один представитель ВГИФК Андрей Сигаев - III место.



В женской элите I-е место заняла Маргарита Георгиева (ВГИФК), выигравшая оба дня, II место - Наталья Макейчик (Павловск), III место - Татьяна Безумнова (Белгород - Олимп).

По другим возрастным группам победителями и призерами из воронежских ориентировщиков стали:

M18 Бирюков Евгений - II место

M16 Летуновский Дмитрий - I место

M14 Прозоровский Влад - I место

M40 Фоменко Геннадий (Россошь) - III место

Ж18 Макейчик Ирина (Павловск) - II место

Ж16 Евлакова Софья - III место

Ж40 Смородинова Надежда - I место

Молоткова Нина - II место

Жучкова Марина - III место

Вл. Невский

(Продолжение. Начало на стр. 5)
Елена Вяльбе и другие. Был зажжен огонь Спартакиады, а вечером состоялся праздничный фейерверк.

И, хотя выступления воронежских ребят были



скромнее, чем на соревнованиях в Иваново, первый абсолютный чемпион Спартакиады оказался в нашей команде. Им стал чемпион Европы среди юношей - Илья Грибанов.

В командном зачете из 54 субъектов Российской Федерации команда Воронежской области заняла 9 место.



Желаем нашим ребятам успешных стартов в новом зимнем сезоне!

Н.В. Свирь

Весенний Кисловодск

Вот и пришла она – долгожданная весна. Впрочем, такой долгожданной она была лишь для тех ориентировщиков, кому больше по нраву ощущение мягкого грунта под шиповками, и ни с чем не сравнимая радость от пребывания наедине с природой, на полностью неповторимой жизненной силой наших бескрайних российских лесов.

Наша молодая лыжная команда, которая с каждым годом всё лучше проявляет себя на соревнованиях высокого уровня, наверное, с некоторой грустью осознавала скорую смену такой удобной, чистой лыжной экипировки на грязный нейлоновый костюм и шиповки. Но все они с полной уверенностью в своих силах начинают подготовку к новому летнему сезону.

Уже несколько лет подряд большинство воронежских спортсменов открывают летний сезон на южных окраинах нашей страны, когда в родных лесах ещё очень много снега.

Школьники, не дожидаясь своих весенних каникул, отпрашиваются со школ, чтобы побыстрее отправится в тёплые края.

Несмотря на то, что Всероссийский УТС уже второй год подряд



проводится в Кисловодске, многие тренеры, и спуганные прошлогодними сугробами решили не рисковать и повезли своих детей к морю – в солнечный Геленджик, где уже наверняка нет снега в это время.

Однако четыре небольших группы отправились в Кисловодск. Студенты ВГИФК и ВГЛТА посчитали, что необходимо перед началом сезона поработать немного в среднегорье. А тренеры ДФСК «Локомотив»: Авдеев А. А. и Рудницких В. И. решили, что для их начинающей молодёжи, покорять высокие хребты Геленджика пока рановато, а в Кисловодском парке всё-таки можно найти подходящие места для тренировок подрастающего поколения.

Самыми первыми в Кисловодск приехали студенты ВГИФК и были немного огорчены, увидев

до боли знакомое белое покрывало на земле. Однако уже к приезду остальных (19 марта) от снега не осталось и следа, температура на солнце поднималась до +30°C, в нейлоне было жарко бегать.

Но никто из приезжих не поспешил заявиться на Всероссийский сбор, центром которого, как и в прошлом году, стал санаторий «Пикет», где в основном разместились члены списочных составов сборных команд России разных возрастов.

Воронежцы по прошлому году знали, что эти сборы проводятся в основном для детей, и интересных дистанций не предвидится. Единственным подспорьем к этому были интересные игры с элементами ориентирования и всевозможные психологические тесты, проводимые каждый вечер старшим тренером юношеской сборной – Ольгой Львовной Глаголевой.

В конце первой недели официальных сборов (с 21.03 по 4.04) практически все ориентировщики, находившиеся в Кисловодске и Железноводске, приняли участие в трёхдневных соревнованиях, посвящённых памяти военного топографа А. В. Пастухова; параллельно проводился и кубок Южного ФО.

Только самые элитные спортсмены - Климов Игорь и Детков Сергей - не стали



заявляться; как будто бы знали всё наперёд.

А дело было вот в чём...

Ни один день соревнований не прошёл «гладко». Создавалось такое впечатление, что организаторы совсем не были готовы проводить соревнования такого невысокого уровня.

Первый день, на горе Железной (Железноводск), прошёл достаточно неплохо, но многие тренеры возмущались, как столько бракованных карт оказалось в стартовых корзинах. Многие не совсем опытные спортсмены оказывались в трудном положении, когда внезапно - за два - три КП до финиша - красный цвет на карте заканчивался..., и оставалось только ждать соперника, чтобы «дотянуть до аэродрома».

У мужской элиты в этот день с большим отрывом (3 мин) выиграл один из лучших спортсменов России - Евгений Фадеев, заявленный только на этот день. В женской элите, где конкуренция была намного серьёзнее, первенствовала Наталья Томан.

Во второй день, в кисловодском парке, у мужчин и у женщин один и тот же КП (№45) был нарисован в разных местах (сто метров на крутом и заросшем склоне с множеством мелких полянок). Но даже то, что у женщин он был нарисован правильно, не помогло им, так как многих сбивал неправильный порядок

прохождения в легендах, когда номера не соответствовали пунктам, стоящим на местности. После финиша возникло множество предположений: «В чём же именно была ошибка организаторов с КП № 45» - очень занимательный вопрос (такого наворота ошибок я не видел уже давно). Организаторы, в свою очередь, на протяжении трёх часов финиша узнавали о себе очень много новых слов, однако дистанция так и не была аннулирована.

В третий день (там же) ситуация повторилась, но здесь уже больше пострадали женщины - пункта не было совсем. А у мужчин стоящий не там КП находился при заходе с прямого варианта. Обходной вариант, возможно лучший, получался из-за этого очень проигрышным, благо внимательных спасала бирочка с номером КП в точке, где должна быть призма с компостером.

В этих, по истине жёстких, условиях борьба за призы по сумме у мужчин, в отсутствие сильнейших, развернулась между «вчерашними» юниорами: Краснояровым Евгением (Н. Новгород), Малышевым Николаем (С.- Петербург) и спортсменом из Воронежа - Харченко Александром. К собственному удивлению самым удачливым оказался последний из них.

Женщин по сумме буквально разделили секунды, сильнейшей оказалась Ситдикова Алия.

Кроме Харченко призёром этих соревнований стала Калининцева Валерия по группе Ж20, уступившая только нижегородской спортсменке Захаровой Наталье.

Призы были очень скудными, по сравнению с прошлым годом, а элите даже не досталось медалей (мол, уже взрослые).

Когда официальные сборы подходили к своему завершению, погода, которая до этого всех радовала, резко изменилась. И в ночь на третье апреля выпало около 30 см снега, температура даже на солнце не поднималась выше 0 - +2°C. Самое ужасное для местного населения было то, что к этому времени некоторые фруктовые деревья начали зацветать...

Последним из воронежцев, кто покинул уже не столь тёплые края, был Александр Харченко, он единственный стал свидетелем этой непредсказуемости предальбрусского климата.

И всё-таки Кисловодск - это рай для лёгкой атлетики, а для ориентирования, это моё личное мнение, весной необходимо выезжать на более технически сложные районы: Железноводск, Геленджик, Алушта. И всё же в Кисловодске в этом году было здорово!

Александр Харченко





**Чемпионат мира
среди студентов в
Чехии (г.Пльзень
23-27 июня 2004г.)**



Результаты 23.06.2004 LONG:

Women, 8.900 km, 19 sp

1. BROZKOVA Dana (CZE) 62.19
2. STERBOVA Marta (CZE) 62.45
3. BERGLUND Camilla(SWE) 66.23
12. CHIZHIKOVA Ekaterina 70.42
21. STANCHENKO Larisa 73.29
39. GURCHENKOVA Nataliya 84.39
45. STRIZHKOVA Tatiana 86.56

Men, 14.400 km, 27 sp

1. SMOLA Michal (CZE) 82.58
2. LOSMAN Petr (CZE) 84.32
3. HORST Ingo (GER) 85.33
24. MINAKOV Alexandre 94.03
35. STAKHANOV Alexey 97.07
36. KRASNOYAROV Evgeny 97.14
49. TOLSTOPYATOV Vadim 105.55

24.06.2004 SPRINT

WOMEN 2.90 km, 23 sp

1. STERBOVA Marta CZE 15.58
2. MACUCHOVA Zuzana CZE 16.06
3. BROZKOVA Dana CZE 16.09
3. MAKRAI Eva HUN 16.09
15. KOTOVA Yulia 18.01
25. SHIBANOVA Olga 19.33
- STANCHENKO Larisa DISC

MEN 3.25 km, 30 m, 24 sp

1. OSTERBO Oystein NOR 14.42
2. HANSEN Christian DEN 14.59
3. USHKVAROK Pavlo UKR 15.02
3. SVIHOVSKY Jaromir CZE 15.02
5. SVIR Mikhail 15.11
22. STAKHANOV Alexey 15.58
39. SAFONOV Dmitru 17.04

25.06.2004 MIDDLE

WOMEN, 5.70 km, 20 sp

1. BERGLUND Camilla SWE 41.18
2. KLECHOVЬ Vendula CZE 42.12
3. STEHNOVЬ Zuzana CZE 43.30
5. CHIZHIKOVA Ekaterina 44.23
34. STRIZHKOVA Tatiana 50.47
43. SHIBANOVA Olga 53.07
47. GURCHENKOVA Nataliya 55.06

MEN 6.70 km, 24 sp

1. DAVIDIK Marian SVK 37.27
2. SMOLA Michal CZE 38.07
3. BARTOK Luka SVK 38.09
30. KRASNOYAROV Evgeny 42.20
51. SAFONOV Dmitru 45.58
61. SVIR Mikhail 48.47
63. TOLSTOPYATOV Vadim 50.10



**Чемпионат Европы
среди юниоров,
Зальцбург, Австрия.
Спринт.
25.06.04г.(первый
день).**

D16

- 1 Олейниченкова Нина (Rus) 12:31,7
- 2 Machitova Lucie (CZR) 13:23,4
- 3 Розова Татьяна (Rus) 13:25,2
- 55 Попович Екатерина (Rus) 18:00,4
- 65 Мендель Татьяна (Rus) 22:28,6

D18

- 1 Wicha Iwona (Pol) 15:03,3
- 5 Терехова Екатерина (Rus) 16:14,8
- 7 Борина Злата (Rus) 16:25,1
- 43 Фадеева Полина (Rus) 19:57,5
- 47 Салова Валентина (Rus) 20:24,1

M16

- 1 Chromэ Adam (CZR) 12:52,6
- 8 Летуновский Дмитрий (Rus) 13:33,6
- 20 Курмакаев Дамир (Rus) 14:14,7
- 37 Конюхов Василий (Rus) 15:20,4

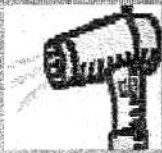
M18

- 1 Глебов Руслан (Ukr) 15:33,6
- 10 Корчагин Павел (Rus) 16:13,9
- 14 Алёшин Константин (Rus) 16:23,2
- 41 Ламов Андрей (Rus) 17:59,7
- 42 Глазунов Денис (Rus) 18:02,4

www.moscompass.ru

**Черно-белая и полноцветная печать
от 1 листа.**

Пр. Труда, 159, тел. 76-27-77



ООО "АВС - ИМИДЖ"

- Мягкая игрушка
- Электро-бытовая техника
- Посуда

Оптом и в розницу

г. Воронеж, ул. Платонова, 7,
тел. 53-20-15



АЗИМУТ УДАЧИ
непериодическое издание
воронежских
ориентировщиков и
любителей активного
отдыха
№4 2004г.

Учредитель МОО СК
"СИНТЕЗ"
Главный редактор -
Георгиева Маргарита,
оформитель - Цветков
Алексей

Адрес редакции: г. Воронеж,
ул. Вл. Невского, 24,
контактный тел. 74-60-89
При перепечатке материалов
ссылка на первоисточник
обязательна

Тираж 200 экз.
Цена договорная.
Подписано в печать
26 июня 2004г.
14:42