

АЗИМУТ ДАЧИ

№6
август
2005

газета воронежских ориентировщиков

Мценск:
отборочные старты

**Анализ выступлений
воронежской команды**
(интервью со Свирь А.В.)

Всемирные Игры -2005
(Дайсбург, Германия)

СИЗМ - 2005
(интервью с Новиковым Л.)

Волшебная неделя
(рассказ о FIN-5)

**III-я летняя
Спартакиада учащихся**



О работе ФСО ВО

Интервью с вице-президентом
ФСО ВО - Свирь А. В.



«АУ»: Какие на ваш взгляд перемены произошли в структуре ФСО ВО, какие первые итоги ее работы?

А.С.: Сразу хочу оговориться: структура Федерации была заложена при ее формировании в начале года, и меняться она не должна. Есть комиссии, отвечающие за отдельный спектр вопросов, они работают и выполняют свои функции, кто-то успешнее, кто-то не очень, но положительные сдвиги есть. Федерация спортивного ориентирования ВО – общественная организация, поэтому в ней должны работать люди, которые сами являются энтузиастами, фанатами вида спорта. Они работают в основном на безвозмездной основе.

«АУ»: Планируется ли годовой отчет о работе федерации, и насколько продуктивным он будет?

А.С.: Структура работы ФСО ВО подразумевает проведение итогового отчета, где будет проанализирована работа отдельных комиссий. В этом году это должно быть рабочее, продуктивное мероприятие. На конференции будет поднято много вопросов, которые проявились в связи с количественным ростом числа спортсменов в Воронеже и области. При существующем уровне организации работы возникают трудности роста. Они во многом связаны с отсутствием четкого разделения обязанностей. Нельзя допускать, чтобы тренеры и спортсмены все текущие вопросы пытались решать через людей, которые должны выполнять совершенно другие функции. Необходимо оптимизировать работу Федерации.

«АУ»: Какую роль будет в дальнейшем играть спортклуб «Синтез» в развитии ориентирования Воронежской области?

А.С.: Спортклуб «Синтез» за последние несколько лет вложил много средств и ресурсов в развитие ориентирования в Воронежской области, и это начинает давать ощутимые плоды в виде взрывного роста и подъема ориентирования в области. Но спортивный клуб не может полностью взять на себя развитие отдельного вида спорта в отдельном регионе. Клуб – это скорее объединение единомышленников, людей, объединенных общностью интересов и стремлений. И существовать спортивный клуб должен в идеале на самоокупаемости – то есть за счет спонсоров и вложений его членов. И теперь необходимо строить внутри клуба «Синтез» отдельные коллективы, а сборная клуба может формироваться по результатам отборов, в которых участвуют спортсмены более мелких коллективов, за счет укрепления более мелких единиц в клубе можно в целом укрепить и усилить спортклуб «Синтез».

Интервью провели: Цветков А., Столповский А.

Перемены в организации работы межрегионального спортивного клуба «Синтез»



После сообщения в Интернете о роспуске региональных филиалов, многие неправильно восприняли его смысл. Межрегиональный спортклуб «Синтез» не собирается сворачивать деятельность по развитию ориентирования в отдельных регионах. Но взаимодействие с регионами будет осуществляться через соответствующие областные Федерации спортивного ориентирования. Это связано с тем, что договорное взаимодействие (в том числе связанное с направлением финансовых потоков) возможно только с организациями, имеющими юридический статус. Но далеко не все «филиалы» спортклуба «Синтез» его имеют. Те же организации, которые официально оформлены как филиалы межрегионального клуба, фактически являются автономными в своем существовании и осуществлении своей деятельности. Головной клуб «Синтез» не имеет возможности контролировать их деятельность и работу руководителей филиалов. Поэтому было принято решение взять «тайм-аут» до нового года, а затем производить реорганизацию деятельности межрегионального спортивного клуба «Синтез». Тем не менее, фирма «Синтез» как генеральный спонсор межрегионального клуба не прекратила финансирование мероприятий по развитию ориентирования в регионах. По-прежнему будет оказываться помощь при рисовке новых карт, при проведении соревнований и т. д.

Председатель Межрегионального спортивного
клуба «Синтез»
Грибанов А. И.

Спортивный клуб «Синтез»



АЗИМУТ УДАЧИ
непериодическое
издание воронежских
ориентировщиков и
любителей активного
отдыха
№6 2005г.

Учредитель МОО СК «СИНТЕЗ»,

Главный редактор -
Георгиева Маргарита,
Ответственный редактор -
Цветков Алексей,
Исполнительный редактор -
Столповский Андрей,
Верстка - Столповский Андрей

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
3 августа 2005г.
18:00

В этом номере:

1. Анализ выступлений воронежской команды
(Интервью со Свирь А. В.)
2. Весенний УТС в Анапе
3. Матч городов-героев
(Кубок России, Смоленск)
4. Мценск: отборочные старты
5. Только сильнейшие
(ЧР, железноводск)
6. Гостеприимный Чебаркуль
(Финал II Летней Спартакиады)
7. СИЗМ - 2005
(интервью с Новиковым Л.)
8. Всемирные Игры в Дайсбурге
(интервью с Щербаковым А.)
9. Волшебная неделя...
(рассказ о FIN-5)
10. ЧМ среди юниоров в Швейцарии
(интервью с Рыжанковым С.)
11. Тренировки в жаркую погоду
12. Лесные байки
13. К вам с улыбкой :)

Анализ выступлений воронежской команды

(Интервью со Свирь А. В.)

«АУ»: Как вы оцениваете уровень подготовки спортсменов Воронежской области после зимнего сезона и в период до первых весенних отборов?

С.А.: Мне кажется, что зимний период для летней сборной области оказался по ряду причин неудачным. Судя по весенним стартам, базовая подготовка спортсменов проводилась не совсем правильно. В частности весенние сборы, как в Алусте, так и в Анапе дали неоднозначные результаты. В Анапе была слабая техническая часть, слабая базовая часть, почти не было горной подготовки. В Алусте, напротив, был резкий переход на высоту, большой перепад на дистанциях, и многие оказались к этому не готовы. А если взглянуть еще раньше, то зимние сборы в I следжике и Кисловодске, возможно, оказались неудачными по срокам проведения и погодным условиям. И в итоге перед отбором многие спортсмены оказались больны, либо далеко не на пике формы. В этом кроются корни проблем, помешавших воронежским спортсменам попасть в состав Сборной России. А потенциально, я считаю, от нашей области их могло быть 6-7 человек.

«АУ»: Нсужели у всех тренеров одновременно не получилось подвести спортсменов к отборам?

С.А.: У всех были различные обстоятельства, но за себя могу сказать, что план подготовки был немного «скомкан», из-за затянувшейся зимы, «зимники» закатывались до апреля, кроме того, например, у Жупикова и Летуновского этот год является выпускным, им надо готовиться к поступлению. Мы думали, что запаса базовой подготовки у них хватит для отборочных стартов, а подготовку мы вели к предстоящему Чемпионату Европы. Спринт они бежали неплохо, а на длинную дистанцию их не хватило.

«АУ»: Как вы оцениваете выступление воронежских спортсменов на отборочных соревнованиях в Железноводске?

С.А.: В Железноводск мы планировали три человека из расчета того, что они должны либо отбираться в сборную страны, либо им надо готовиться к тому, чтобы отбираться в нее... Ну что тут сказать... Железноводск это относительно тяжелая местность – высотный уровень, горная база. У нас даже Щербаков был готов не достаточно хорошо, хотя он там показал все-таки достойный результат. Он сам говорит, что на первых стартах он практически шёл пешком. Хотя остальные наши спортсмены, впрочем, выступили в свою силу, Харченко показал неплохой результат, да и Щербаков, всё-таки попал в списки сборной запасным.

«АУ»: Что Вы можете сказать о сложившейся ситуации в топошеском спорте, в частности о Спартакиаде?

С.А.: К сожалению, Федеральное Агентство отказало нам в финансировании 3-его этапа Летней Спартакиады учащихся, поэтому нам пришлось своими силами проводить его совместно с Чемпионатом округа. От Воронежской области на финал Спартакиады попали 5 человек, хотя по результатам отбора у нас могло поехать человек 7-8. Тем не менее, благодаря Спартакиаде, ориентирование занимает одно из ведущих мест в областном спорте, особенно среди неолимпийских видов, ориентирование даст большое количество очков области в общий зачет по Спартакиаде России.

На финале Спартакиады ребята выступили неплохо, особенно в личные дни, и команда Воронежской области заняла 6-е место, что можно считать очень высоким результатом, если учесть, что участвовали команды 58 территорий, а также, что в некоторых командах было до 15-ти человек (при том, что зачет идет по всем спортсменам). Это подтверждает высокий уровень развития ориентирования в Воронеже (особенно детского, которое сейчас находится на подъеме). Причем я хочу подчеркнуть, что как летом, так и зимой финал Спартакиады собирает сильнейших спортсменов своего возраста, чего нельзя наблюдать даже на Первенствах России.

Особенно хочется отметить одну особенность Спартакиад: на этих соревнованиях четко прослеживается сплоченность команды Центрального округа, проникновенность каждого командным духом. Ребята разных регионов сдружились, поддерживали друг друга, вместе сочиняли кричалки на финише.

Интервью провели: Цветков А., Столшовский А.

Центр наградной атрибутики
и экипировки спортсменов



**Спорт
интез**

394000, г. Воронеж, ул. Театральная 28
тел. (0732)399246,
e-mail: sport_sintez@land.ru



Весенний УТС в Анапе

Первый месяц весны у всех каникулы, отдых, но только не у ориентировщиков!!! Снег ещё не успел сойти, как любители погонять в лесу закинули лыжи в кладовку и достали с полки кроссовки!!! И уже несутся на встречу новым, летним рекордам!!!

Вот и мы не исключение, и с первых дней каникул летели на встречу анапским горам! Там проходил Всероссийский Учебно-тренировочный сбор! Приехав на место, мы разместились в частном секторе неподалеку от центра

вторых тренировках предлагалась

растяжка в компании со старшим тренером сборной России Глаголевой Ольгой Львовной, вспомнив несколько упражнений из йоги, мы плелись домой и в ожидании следующего дня могли только гадать, что нам придется пережить в дальнейшем.



местности выглядела в виде колючек, которые не менее нас сопротивлялись. Но что нам колючки, если мы только и ждали момента, когда в руки попадет разноцветная карта с красными



проведения сбора, что в итоге оказалось намного лучше и по цене, и по удобствам, чем лагерь, который предлагали организаторы сбора.

В первый же день нам была предложена тренировочная дистанция, пролегающая по песчаному берегу моря!!! Огромное впечатление произвела надвигающаяся гроза! Необыкновенно красивое небо, волны и дюны... Одним словом - **РОМАНТИКА!!!**

Далее последовали эстафеты, ставшие традиционными на весеннем сборе.

Участники команд были различных возрастов, борьба шла до последнего метра, не огорчило даже то, что никто не знал и не мог уследить лидеров! На

скатилась по горлу, когда мы увидели, что нам предстоит преодолеть! Горы, горы и ещё раз горы!!! Да ещё и с непролазной зеленью, которая на

Земля крутится, время идет, и вот подошли сроки проведения соревнований «Черное море 2005»

Первый день. Спринт, старт был направлен прямо на море, спортсмены

линиями и кружочками! И вот мы уже скачем мимо всех этих зеленек и ручейков, крутых склонов и камней!

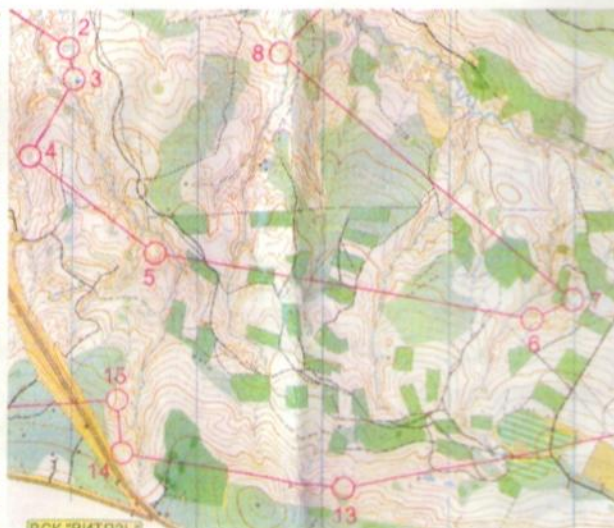
Третий день проходил в пойме, уровень воды в которой поднялся, и образовались где-то лужи, а где-то и глубокие ручьи. Успокаивало меня лишь то, что я, к своему счастью, умею плавать...

И вот он долгожданный день отдыха! Все как муравьи разбежались кто куда, многие поехали в город знакомиться с местными жителями, а кто и валялся ногами вверх, отдыхал.

После дня перекура мы собрались на контрольный кросс. Погода не очень радовала в тот день, намекая всё время на дождь. Холодный ветер с моря помог расслабиться в одну сторону, зато не упустил момента поиздеваться, когда бежали обратно, но даже такие капризные приколы природы позволили сильнейшим пробежать не хуже лёгкоатлетов! Кто-то с грустью, а кто-то и с радостью покидал лесной стадион в последнюю на этих сборах тренировку. И через некоторое время мы покачивались в купе поезда, и лишь хорошие воспоминания помогли прогнать нам наступающую хандру.

Фадеева Полина

фото с сайта: www.o-sport.ru



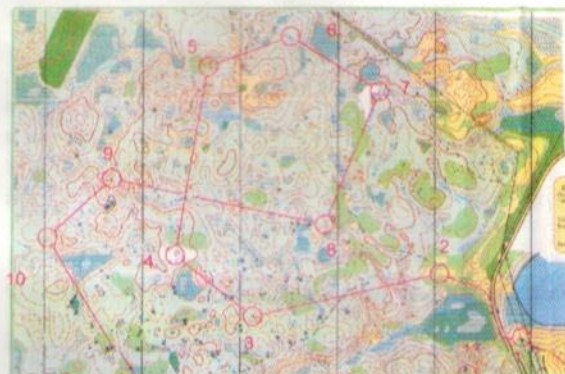
Матч городов-героев

(Кубок России, Смоленск)

В канун Дня Победы ориентировщиков со всей России пригласили к себе живописные смоленские леса. В районе оз. Бакланово проходил Кубок и Первенство России – Многодневная гонка, посвященные 60-ти летию Победы.

Смоленская земля как нельзя более удачно подходит для проведения Матча городов-героев. Это край подвигов и массового героизма, да и при мысли о партизанском движении невольно вспоминаются леса Смоленщины. Центр соревнований был в непосредственной близости от знаменитой батареи Пушкина, куда был возложен торжественный венок перед началом соревнований.

Размещались участники соревнований в домиках, корпусе или в палатках на поляне перед озером. Организация лагеря приятно порадовала: были заготовлены поленья для всех желающих, построены стационарные туалеты и даже предлагались готовые костровые приспособления, на



которые оставалось только вешать котелки на крючках. Кроме того, в полевом лагере работал горячий душ,

который предоставляла команда Санкт-Петербурга.

Соревнования проходили на местности Финала Чемпионата России 2003 г. (карта «Бакланово»). В первый день участникам предстояло преодолеть спринт по карте масштаба 1:5000. Местность представляла собой крупные формы рельефа с большим скоплением мелких форм. Кроме того, на дистанции встречались и болота. Во время спринта шел дождь, но это не испугало участников, однако сказалось на качестве работы станций системы SFR (многие из них просто не срабатывали). После финиша



спортсменам пришлось выстаивать долгую очередь в ожидании обработки результатов, так как у многих отметка на нескольких КП была сделана в карту.

Как пояснил Александр Курдюмов, этот старт оказался пробным для новой конструкции чипов и станций системы SFR, поэтому и были сбои. Он пообещал исправить недочеты и к следующим дням не допустить подобного. Надо отметить, что в последующие дни действительно к станциям нареканий не было.

Во второй день участников завели в болотистый участок с весьма пологими формами рельефа, где дорог почти не было, а ориентирование было очень сложным.

Это выбило из колеи многих, даже опытных спортсменов. А после смотрового КП участникам предстояло вновь искать КП в уже знакомом микрорельефе.

Третий день снова выдался сырым, многие участники, не позаботившиеся об укрытии, вынуждены были мокнуть в ожидании своего старта. Но зато в этот раз им не



пришлось преодолевать болотный участок, так как дистанцию развернули на юг в сосновый лес с мелкоопочным рельефом. А концовка дистанции как обычно прошла по местности первого дня.

Последний день соревнований с точки зрения местности и разворота дистанции был идентичен второму дню, разве что теперь участники гораздо смелее преодолевали болотистый участок, и ошибок на этот раз было меньше.

Награждение производилось по сумме 4-х дней, поэтому для победителя главным качеством оказалась стабильность в результатах. В элитных группах ими стали: Слепов Илья (Москва), Соколов Данила (Московская обл.) и Кечкин Денис (Пермская обл.). У женщин на пьедестал почета поднялись: Станченко Лариса (Красноярский край), Войтенко Александра (Санкт-Петербург) и Гурченкова Наталья (Смоленск).

В очередной раз мы побегали по интересным картам в живописном районе оз. Бакланова. Хочется сказать «спасибо» организаторам соревнований, пожелать им «держат планку» и только улучшать качество проведения подобных мероприятий!

Столповский Андрей

фото: Столповский Андрей,
Семибратов Анатолий

Мценск: отборочные старты

В середине мая, недалеко от г. Мценска Орловской области, прошло Первенство России среди молодёжи,



на котором производился отбор: в 16-й и 18-й возрастных группах на Чемпионат Европы в Чехию, в 20-й на Чемпионат Мира в Швейцарию, а так-



же у военнослужащих (а это практически все спортсмены российской элиты) на Чемпионат Мира среди военнослужащих в Финляндию.

Центр соревнований располагался в уже знакомом многим ориентировщикам пансионате «Зил», в окрестностях которого пару лет начал проводиться один из этапов Кубка «Синтез».

На этот раз для средней и длинной дистанций были нарисованы новые очень интересные районы, сложные как в физическом, так и в техническом плане. А вот

реки Зугла и территории п. «Зил», уже знакомой по Кубку «Синтез»-2002. На мой взгляд, это было не совсем правильно, но с другой стороны альтернативного района для этого вида возможно и не было.

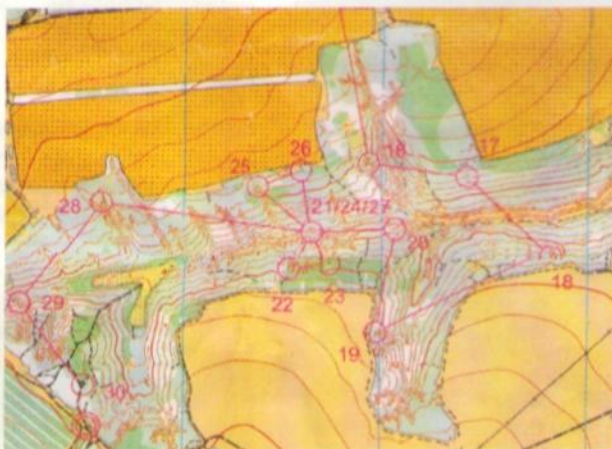
Как обычно, в это время года или на эти соревнования, которые проводятся ежегодно в одни и те же сроки, хорошей погоды бывает дефицит. Вот и в этот раз дожди поливали спортсменов с завидным постоянством.

Район соревнований представлял типичный орловский ландшафт, вот только перепад высот на склонах оврагов был достаточно серьёзный для этой полосы.

Зачастую казалось, что карабкаешься по крутым склонам Южных горных хребтов. Погода привнесла дополнительные трудности в преодолении соревновательных дистанций.

Что касается самих отборов, а точнее - новых критериев, то здесь наконец-

то молодые спортсмены добились справедливости, ведь с этого года по тренерскому совету, а точнее по решению исполкома, в состав сборной



команды по каждой возрастной группе проходил только один человек,

соответственно, у юношей по спортивному принципу отбирались три человека, а у юниоров аж пять человек, а не три, как в предыдущие годы. (Очень жаль, что эти изменения не произошли на один год раньше – от автора).

В итоге отобраны действительно самые сильные на тот момент.

Воронежцы по результатам суперспринта практически по каждой отборочной группе попали в число наиболее вероятных соискателей на место в сборной команде. Такие спортсмены как Щербаков А., Жуликов



С., Летуновский Д., Свирь А., Авдеева Н., Кононенко П. попали в этот день на призовые места, либо были очень близко к тройке. Им нужно было пробежать в том же духе хотя бы ещё один день. Но увы, попасть в команду удалось только нашему многоопытному Александру Щербакову.

В целом соревнования были проведены на хорошем уровне и дистанции были очень интересными, и особенно длинная дистанция у юниоров и взрослых с новшеством для российских ориентировщиков – «бабочкой».

Очень хотелось бы надеяться, что следующие отборы будут более успешными для наших спортсменов и их критерии будут справедливыми, к чему в этот раз был сделан огромный шаг, а борьба спортсменов честной!

Харченко Александр

фото: Столповский Андрей

Только сильнейшие

(Чемпионат России, Железноводск)

Первые дни нынешнего лета стали очень жаркими для сильнейших ориентировщиков нашей страны.

Во-первых, потому, что с 1 по 6 июня все они приняли участие в Чемпионате России, где боролись между собой за право защищать честь страны на Чемпионате Мира в Японии и на Всемирных Играх в Германии.

Во-вторых, потому, что этот Чемпионат проводился на юге страны, а именно в курортных городах Ставропольского края - Кисловодске и Железноводске.

Воронежская область была представлена всего четырьмя спортсменами. Послать такой малочисленный состав было принято тренерским советом нашей Федерации ещё зимой. Он решил, что поедут трое мужчин. А чтобы это были действительно сильнейшие в нашем регионе, были определены отборочные соревнования, первыми из которых стали заснеженные старты Кубка ЦФО в Павловске. А вот с определением второго отбора (на воронежских ВУЗах) тренерский совет немного просчитался, т.к. заявку на ЧР нужно было подавать раньше этих воронежских соревнований. Поэтому состав пришлось определять по результатам одного Павловска. Но справедливости ради надо заметить, что результаты Вузов, если бы они



Были затопты, на местности бы расположено положения спортсменов.

Итак, отобранлись: Александр Щербаков, Александр Харченко и Николай Рукавицын. Но и их поездка оказалась под вопросом, т.к. в спорткомитете появились проблемы с финансированием, в результате чего им пришлось частично финансировать себя самим.

Конечно же надо не забыть про 4-го члена нашей команды - Екатерину

Родионову, которая была явно не согласна с такой дискриминацией, и, полностью оплатив себе поездку, одной из целей поставила доказать несправедливость по отношению к воронежским ориентировщицам (мнение автора). И надо признать, что в какой-то степени ей это удалось, ведь она выступила не хуже мужчин.

В общем, лучшие результаты наших спортсменов таковы: Александр Щербаков на средней и длинной дистанции показал 9-й результат, что позволило ему пройти отбор на Всемирные Игры. Александр Харченко на длинной и Екатерина Родионова на средней заняли 12-ые места и подтвердили звания мастеров спорта, что достаточно хороший результат для этих ещё молодых спортсменов на соревнованиях такого уровня. А вот у Николая Рукавицына что-то не заладилось, и он не смог показать тот результат, на который действительно был готов, но зато он выступал суперстабильно, показывая каждый день 25-й результат.

Я думаю, что с результатами этих соревнований и результатами отборов многие давно ознакомились, поэтому я лучше расскажу о тех сюрпризах, которые ждали спортсменов на этом Чемпионате.

Первым из них стала невыносимая жара на склонах г. Кольцо, где лес практически отсутствует, а склон представляет ступенчатые террасы, высотой около 1м, да ещё эффект среднетерья (700-1100м).

Но самое интересное было то, что победитель у мужчин превысил предполагаемое время (60мин.) на 23 мин., а у женщин и того больше!!! То ли погода так повлияла, то ли "начдисты" перестарались, а в итоге уже в первый день многие "накушались" по полной программе, и даже самые элитные спортсмены завершали дистанцию досрочно.

Во второй день были 1/2 финала и финал спринта. И тут стало ещё веселее, т.к. организаторы категорически запретили бежать в шиповках с металлом, что для спортсменов оказалось полной неожиданностью, да к тому же дистанции наполовину проходили по заросшим каменным склонам г. Железной!!! Новшеством стал и полуфинал, который влиял только на стартовый протокол финала, поэтому на утренней дистанции многие просто прогуливались по лесопарку, изучая местность, заботясь только о своих кроссовках и контрольном времени. А те, кто были слишком резвы, потом пожалели

вдвойне: сначала им в «резервации» пришлось более 1,5 часов дожидаться своей минуты, да к тому же за 30мин до старта последнего пошёл просто тропический ливень, многие даже прекратили разминку и уходили на супер-спринг еле тёпленюк и насквозь промокшие, т.к на весь стартовый накопитель был только один тент и тот судейский! Представьте себе как клёво бежать в мокрейших кроссовках по глиняным и каменным склонам, да ещё и карта была не совсем корректно нарисована для этого вида. Всё же без травм не обошлось!

3-й беговой день запомнился всем 4-х километровым восхождением на старт по терренкуру г. Железной и таким же спуском после финиша.

В заключительный день нас снова ждала гора Кольцо, и на этот раз, организаторы, боясь, что победитель может не уложиться и в 2 часа, решили сократить дистанции, да и погода смилиствилась над спортсменами, что и отразилось на результатах: победитель и мужчина всего 1 мин проиграл результату 1-го дня, хотя дистанция была на 2,5 км больше.

А в остальном соревнования прошли хорошо, очень понравилась эта уникальная местность, особенно первого и последнего дня, где каждый этап дистанции предлагал всегда выбор нескольких вариантов, из которых выигрышным оказывался только один, в этом выяснялось, кто действительно готов к самым престижным международным соревнованиям. Чемпионами и призёрами страны здесь становились только самые лучшие и достойные.

Харченко Александр

фото с сайта: <http://s-lelik.photofile.ru>



Гостеприимный Чебаркуль (Финал II летней Спартакиады)

6-12 июня в Челябинской области, а именно в г. Чебаркуль прошел финал II летней Спартакиады учащихся России. Чебаркуль вот уже сорок лет привлекает ориентировщиков со всей страны, потому как издавна славится своей удивительной природой. Здесь есть и озёра, и скалы, а вокруг города располагается множество здравниц и баз отдыха. Вот так в целом и можно описать то место, которое



гостеприимно встретило множество спортсменов со всех уголков России.

Погода не очень-то радовала все дни соревнований. С утра могло светить солнце, а уже вечером моросил дождь.

Центр соревнований располагался в пансионате «Еловое», а до старта все 4 дня было около 40 минут езды на автобусе.

Карты полигона сильно отличались от карт, по которым предстояло соревноваться. В первые два дня мы встретились с расплывчатым рельефом и обилием полян с высокой травой. Остальные же соревновательные дни приходилось преодолевать подвешенными, встречались и скалы, и камни, но лес был чистый все четыре дня.

Организация соревнований с каждым годом

усовершенствуется: на финише появились души. Проводилось также цветочное награждение призеров. В день отдыха спортсменам была предложена экскурсия в Ильменский заповедник имени В.И. Ленина, а культурная программа на вечер предполагала выступление цирка.

Программа

соревнований предполагала четыре вида дистанций: выбор, классика, спринт и эстафеты. Самым зрелищным оказался последний, потому как последний пункт находился в 410 метрах от финиша, который располагался на большой поляне. В результате и спортсмены, и тренеры могли видеть всю борьбу, начиная с подхода на последний пункт и заканчивая финишным створом. У девушек победители были известны заранее. Это была команда ЦФО в составе Розовой Татьяны, Олейниченковой Нины и Мендель

Татьяны. А у юношей развернулась нешуточная борьба за призовые места, в результате которой команды ЦФО заняли 2 и 3 места. В командном зачете победил ЦФО, который по праву может считаться самым сильным и самым дружным.



Спартакиада вновь выявила самых сильных спортсменов, показала, что результаты с каждым годом растут.



Победители не останавливаются на достигнутом, а спортсмены, которые не попали в тройку лидеров, продолжают тренироваться, чтобы подняться на пьедестал. Спартакиада — это прекрасная возможность для начинающих спортсменов попробовать себя на более высоком уровне, сравниться с ведущими спортсменами нашей страны, понять чего им не хватает для достижения более высоких результатов.

Алексеева Юлия

фото из архива
Свирь А.В.





СИЗМ - 2005

(интервью с Новиковым Л.)



«АУ»: Как вы добирались до места соревнований?

Н.Л.: Сбор был в Санкт-Петербурге в военной казарме. Там мы почевали и рано утром выехали на автобусе в город Лопенранте (Финляндия), где был центр соревнований.

«АУ»: Где вы размещались?

Н.Л.: Это было что-то вроде финской казармы, только условия, конечно, лучше чем в наших: двухместные номера, был общий душ, но довольно приличный.

«АУ»: Какие были виды программы? Были ли разнесены места стартов от центра соревнований?

Н.Л.: На соревнованиях была средняя

дистанция, затем классическая, день отдыха и эстафета. Средняя и классическая дистанция задействовали разные районы одной карты, а вот эстафета была совсем на другой карте. Местность эстафеты также отличалась от местности предыдущих видов: и по рельефу и по сложности.

«АУ»: Какие можно выделить особенности местности?

Н.Л.: В первые два дня было много больших бугров, мелочи почти не было, на дистанции был выбор вариантов. На эстафете местность походила на классическую дистанцию, но была еще проще (для Финляндии, тогда как для нас все равно были сложности).

«АУ»: Как бежали участники российской сборной?

Н.Л.: В мужской команде бежали: Ефимов, Щербаков, Храмов, Бортник,

ожидали такой местности и много ошибались. На следующий день была классика. Из россиян лучшим был Евгений Фадеев, который занял первое место. Женская команда также порадовала: на средней дистанции первое место заняла Татьяна Рябкина, второй стала Наталья Коржова, а четвертой была Белозерова. На классике первой стала Юлия Новикова, второй стала Ольга Белозерова, четвертой стала Коржова Наталья.

«АУ»: Как проходила эстафетная борьба?

Н.Л.: От российской сборной были выставлены две мужских и одна женская команда. К сожалению, в женскую команду не попала

Белозерова Ольга, так как по результатам предыдущих видов программы она набрала меньше очков, чем другие участницы команды. У мужчин в первой команде бежали Ефимов Роман, затем я и Фадеев Евгений. Во второй команде бежали Щербаков, Бортник и Храмов. Рома Ряполов повредил ногу и не бежал в эстафете. В нашей команде Ефимов шел хорошо, но ошибся на последнем КП и в итоге прибежал где-то десятым. Я прошел этап без ошибок и финишировал

третьим, но видел впереди первого и второго участника. Евгений Фадеев, к сожалению, много ошибался, но прибежал четвертым, так как почти никто с третьего этапа не прошел

дистанцию без ошибок. Выиграли норвежцы, которых не считали фаворитами. У женщин российская команда оказалась вне конкуренции и выиграла с большим отрывом. Второй стала литовская команда, а третьей стали шведки, от которых тоже не ждали больших результатов.

«АУ»: А что можно сказать о составе делегаций: кто выступает за вооруженные силы в других странах. У нас, как известно, почти весь сильнейший состав сборной состоит из военной службы, а как с этим за границей?



Н.Л.: В скандинавских странах сборная страны почти не пересекается со сборной Вооруженных сил. Но, например, в Швейцарии многие бегают за обе сборные. Это связано с тем, что в сборной вооруженных сил могут бегать только те, кто состоит на военной службе и работает в вооруженных силах.

«АУ»: Была ли на соревнованиях культурная программа или интересные моменты?

Н.Л.: У Романа Ряполова во второй день был день рождения, но он, к сожалению, получил травму, и только день рождения немного смягчил разочарование от этой досадной неудачи. Вечером мы отмечали день рождения Романа, но при этом помнили, что нам еще предстоит бежать классику и эстафету.

«АУ»: Кто сопровождал российскую сборную?

Н.Л.: С нами ездил тренер Гуриев Игорь Акерманович и представитель Вооруженных сил – Казадой.

«АУ»: Как ты в целом оцениваешь выступление российской сборной на ЧМ среди военнослужащих?

Н.Л.: Команда, я считаю, была очень сильная (не было только Валентина Новикова), но тем не менее, суммарный результат у мужчин оказался хуже, чем хотелось бы. Командное место у женщин – первое, а у мужчин – лишь четвертое, что можно считать неудачным для российской сборной. Обычно российский команда на СИЗМе становилась победителем и у мужчин и у женщин. Но в следующем году, надеюсь, мы возьмем реванш.

Интервью провел Столповский Андрей

фото с сайта:

www.sism-orienteeing-2005.com



Ряполов, я и Фадеев. Разделения по видам программы не было. На средней дистанции я был первым. Из наших участников следующим был Евгений Фадеев, он попал в десятку. Остальные ребята, видимо, не



Всемирные Игры (Германия, Дайсбург) (интервью с Щербаковым А.)

«АУ»: Как вы добирались до места проведения Игр?

Щ.А.: Летели самолетом из Москвы до Франкфурта, а затем из Франкфурта до Дюссельдорфа. Там нас встретили, и мы поехали в Дайсбург. Нам выдали парадную форму, и мы переодевались прямо на улице, чтобы успеть на парад, потом догнали российскую делегацию.

«АУ»: Как проходила церемония открытия Всемирных Игр?



Щ.А.: Когда подошла очередь российской делегации, мы вышли на стадион, где нас приветствовало около 50000 зрителей. Мы прошли по кругу, затем остановились, посмотрели концертную программу, затем переоделись и поехали к месту размещения. Церемония произвела на нас большое впечатление.

«АУ»: Где размещалась Сборная России по ориентированию?

Щ.А.: Соревнования проходили в 4-х городах, а сборная по ориентированию размещалась в городе Утберхау. Завтрак у нас проходил отдельно в нашей гостинице, а обед и ужин проходил совместно со спортсменами других видов спорта. У нас был полигон в близлежащем парке, а затем нас повели в аквапарк.

«АУ»: Какие были виды программы, что можно сказать о карте и о местности?

Щ.А.: На следующий день после полигона была средняя дистанция. Старт был на стадионе. Начало и конец

дистанции проходили в парковой зоне. Основная часть дистанции проходила в равнинном лесу с множеством тропинок и дорог. Трудность составляли частые заросли ежевики и крапивы. К особенностям дистанции можно отнести большую скорость передвижения и обилие КП на ее протяжении. Во второй день была эстафета.

«АУ»: Кто представлял сборную России и кому из них удалось достичь успеха на Всемирных Играх?

Щ.А.: В первый день Татьяна Рябкина заняла 4-ое место. У ребят конкуренция была намного сложнее. Плотность результатов у мужчин была высокая. Выиграл среднюю дистанцию Тьерри Жоржу. Вторым был швейцарец Хугман, а третьим стал один из сильнейших спринтеров в мире – норвежец Хостербе.

«АУ»: Удалось ли вам посмотреть на соревнования в других видах спорта?

Щ.А.: После соревнований мы отдохнули, а затем ездили смотреть на



состязания в других видах. Мы побывали на спортивных танцах, бейсболе, американском футболе.

Везде было интересно, а там где выступали наши соотечественники, мы естественно, за них болели. Средняя дистанция была для меня единственным беговым днем, так что дальше я стал просто болельщиком.

«АУ»: Как россияне выступили в эстафете?

Щ.А.: Эстафета была смешанной. За команду бежали двое мужчин и две женщины, причем на первом этапе бежали мужчины, а затем этапы

чередовались. Надо сказать, что на последнем этапе у девушек была очень сложная борьба. Конец дистанции проходил в парковой зоне, и поэтому соперничать с Симоной Лютер было практически невозможно, хотя Татьяна очень хорошо пробежала и постаралась на финише, где была упорная борьба. В итоге российская команда заняла второе место, что можно считать большим успехом. Эстафета получилась интересная и динамичная.

«АУ»: Происходил ли подсчет командных результатов?

Щ.А.: Отдельно в ориентировании командных итогов не подводили, зато подводились итоги в общем, по всем видам спорта по суммарному количеству медалей, как на олимпиаде. Приятно, что российская делегация заняла первое общекомандное место на Всемирных Играх, и что сборная по ориентированию внесла в эту победу свой вклад.

«АУ»: Что можно сказать об информационном освещении Всемирных Игр?

Щ.А.: Соревнования проходили на очень высоком уровне, было много зрителей, много прессы, за билетами выстраивались очереди.

Интервью провел
Столповский Андрей

фото с сайта:

<http://www.worldgames2005.de/>



Чемпионат Мира среди юниоров

(Тенеро, Швейцария)
(интервью с Рыжанковым С.)

«АУ»: Как был организован проезд (перелёт) к месту соревнований?

Р.С.: Хорошо. Всё прошло без происшествий и вовремя.

«АУ»: Где было организовано проживание?

Р.С.: В какой-то местной гостинице, в десяти минутах ходьбы от центра соревнований. Проживание у нас было лучше, чем в центре — двухместные номера с телевизором.

«АУ»: Что можно сказать о представительности команд, составе участников, организации?

Р.С.: На соревнования приехали все сильнейшие ориентировщики, почти все в полном составе. Организация соревнований была на высоком уровне, особенно спринт по городу.

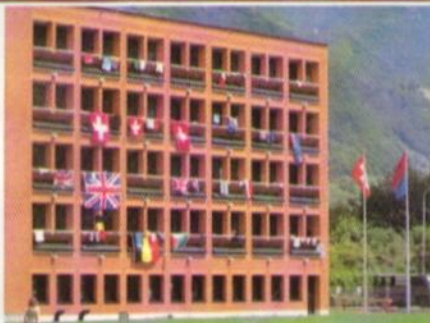
«АУ»: Каковы были особенности карты, местности соревнований?



Р.С.: Местность была скандинавского типа с обилием камней, скал, каменистых россыпей. Были на картах условные знаки, которые не используются в России.

«АУ»: Как прошли сами соревнования?

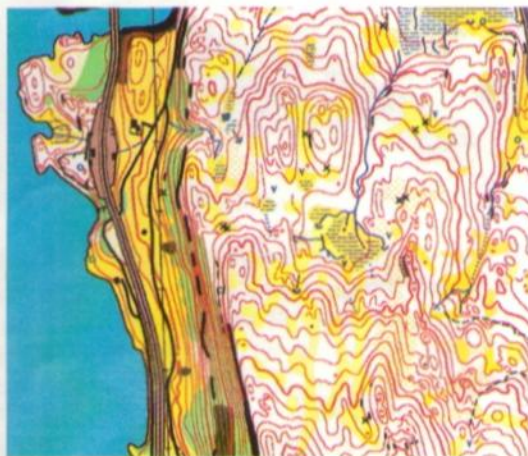
Р.С.: Технически дистанции были не очень сложные, кроме



классической, т.к. масштаб был 1:15000 и тяжело было читать мелкие

знаки на карте. Что касается результатов, я считаю, что лучше выступить было тяжело. Для того, что бы быть в призах и в десятке, нужно проводить сборы на этой местности, но даже этого могло бы и не хватить. Чтобы хорошо бегать по такой местности нужно на ней жить и тренироваться по ней, а у нас нет такой

возможности, и выше 20-го места на такой местности подняться тяжело. На эстафете не было камней и скал и мы уже могли соревноваться на одном уровне с другими.



«АУ»: Были ли экскурсии, культурная программа?

Р.С.: Был подъём на фуникулёре. Но экскурсии как таковой не было.

«АУ»: Какие у тебя остались наиболее яркие впечатления?

Р.С.: Это спринт по городу. Он был очень хорошо организован, было зрелищно и красиво. После нас бежала ту же дистанцию швейцарская сборная, было интересно на них посмотреть,

особенно на Симону Людер. Ещё остались очень яркие впечатления от открытия соревнований, на нём чувствуешь в полной мере себя участником Чемпионата Мира.

«АУ»: Попробуй в целом подвести итог, сделать выводы, подытожить впечатления.

Р.С.: В общем, команда выступила хуже, чем в прошлом году, но это опять же из-за тяжёлой местности, так что выступление не самое худшее.

Главный вывод я для себя сделал такой: хорошо выступают на соревнованиях те, кто постоянно бегает на аналогичной местности.

Интервью провел Столповский Андрей

фото с сайта: www.asti-ticino.ch





Волшебная неделя (рассказ о FIN-5)

На Fin5 приезжают семьями, командами, компаниями, поодиночке. Кто-то зависает в Финляндии чуть ли не с июньских эстафет – Юкколы и Венлы, кто-то после ещё перекочёвывает в Швецию, чтобы поучаствовать в знаменитой многодневке O-ringen. Спортсменов и



любителей ориентирования из России как всегда много – около 5-ти сотен. Рассказывали, что один из питерских тренеров, из тех, у кого давние и прочные связи в Скандинавии, говорил, что не поедет на Fin5: там слишком много русских.

Из Воронежа в этом году до страны Суоми добралось 10 человек, и, чтобы уж сразу закрыть эту грустную тему, скажу, что никому из нас триумфальное шествие по финским лесам не удалось. Более-менее сносно выступила Молоткова Марго, она выиграла один день и стала 3-й по сумме в группе D16A, один день был третьим Думов Рома, а мои



достижения ограничились пятым местом на спринте.

Но в общем поездка удалась. Повезло с погодой, пожалуй, даже слишком: солнце припекало, дождя не было, а жили мы на поле около стадиона посёлка Еуга (9000 жителей) – рядом волейбольные и баскетбольные площадки, футбольное

поле («в обуви не ходить!»), л/а стадион, удобные душевые с широкими и светлыми окнами – любуйся не хочу! 5 минут ходьбы до плавательного бассейна, 15 – до центра соревнований, 10 минут бега до полигона –

местность типичная «Карельских скал». Есть в Зура и лыжная трасса, освещёнка. Правда, летом снега на ней нет, одни опилки. Ещё мы ездили на экскурсию в город Турку – это бывшая столица Финляндии и второй по древности город в этой стране; в портовом городке Раума, недалеко от центра соревнований. Вообще, курорт...

А теперь об ориентировании.

Самая сложная карта была нам предложена в первые два дня. Местность в Raasi представляла собой открытые бараньи лбы, разделённые болотами, болотцами и заболоченностями.

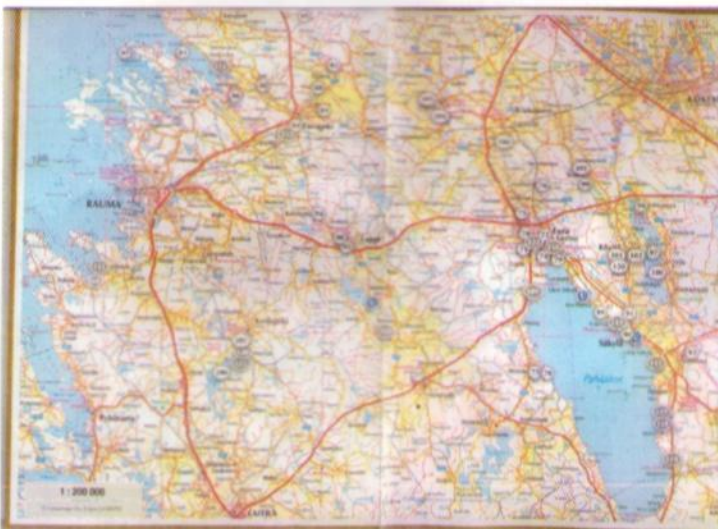
Набор высоты небольшой, но местность тяжёлая: по моховым болотам бежать тяжело, но вершины лбов не лучше: это не плоская «автопарковка», где можно свободно разогнаться! Бугры, бугорки,

микробугорки, миниболотца, камни, россыпи, ложиночки, расселинки и обрывчики – и всё в одном месте скучено. Характерных, заметных объектов мало. Осложняло ориентирование и типичное для Финляндии, но



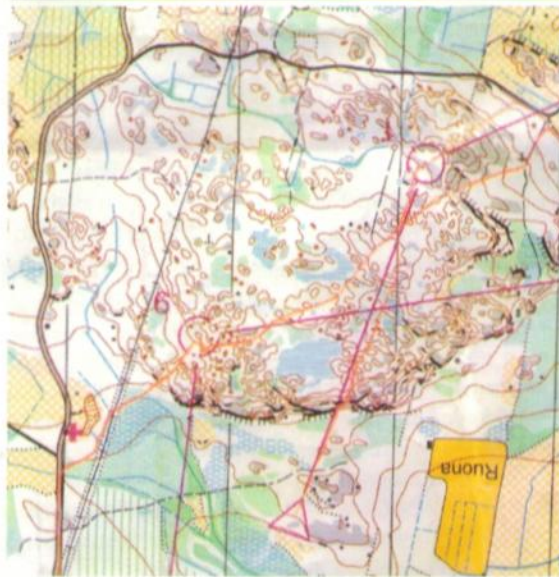
непривычное для нас отображение границ растительности. Дополнительная фишка крупных соревнований: КП разных групп поставлены неподалёку друг от друга, не будешь чётко работать с картой – потеряешься.

В третий день соревнований все, кроме групп H- и D-21E, бежали



короткую дистанцию в Sydanmaa, в 20 км от центра соревнований. Простая





технически дистанция, относительно чистый лес и скоростные дорожные варианты давали шанс и спортсменам, не привыкшим к скандинавской местности.

День отдыха. В этот день бежали спринт спортсмены групп H21E и D21E. А мы на них смотрели. Старт спринта был всего в получасе ходьбы от нашей поляны, в парке города Эура. Леонид Новиков (Delta) стал 7-м, а Татьяна Костылева (KeU) - 14-й.

В четвёртый день финишная поляна была там же, где и в третий, но длинная дистанция была на порядок сложнее спринта, а многочисленные захлапанные вырубki сильно



затрудняли бег. Выбора вариантов предложено практически не было; как и в первые дни, основную сложность представляло точное ориентирование на насыщенных микрообъектах каменных плато.

На гандикапе в пятый день, в 30 км от Эура, организаторы обещали сложное ориентирование, требующее применение широкого диапазона навыков ориентирования, и смену лидеров во многих группах. Отдельные информированные спортсмены сообщали, что «по этим чащам будем ползать»... Прогнозы оправдались полностью, лидеры действительно сменились, и на самом



деле на отдельных участках продвигаться удавалось в лучшем случае пешком. Но были и быстрые дорожные перегоны. Добавьте к этому пологий, плывущий рельеф, плохую видимость. И снова пункты разных групп в непосредственной близости друг от друга, при том, что у большинства легенда — камень или микробугорок. Действительно сложная и интересная дистанция, требующая от спортсмена мастерства, опыта и хладнокровия.

Выводы. Что увидели в Финляндии? Качественные карты. Несмотря на непривычные особенности рисовки, карты всех дней полностью корректны.

Действительно классную организацию соревнований. Около 4000 участников, 5 дней — и ни одной накладки с постановкой КП, отметкой, проездом, стартом и финишем, водой, душем на финише... Если такое вдруг случится в России, наверное это покажется чем-то средним между приятной неожиданностью и чудом.

Классных спортсменов. Те ребята, что получили по 2000 евро за победу в элитных группах, — профессионалы. Те, кто до последнего дня боролся с ними за лидерство — тоже. И недаром лучшие российские спортсмены тренируются в Скандинавии, а не на родине.

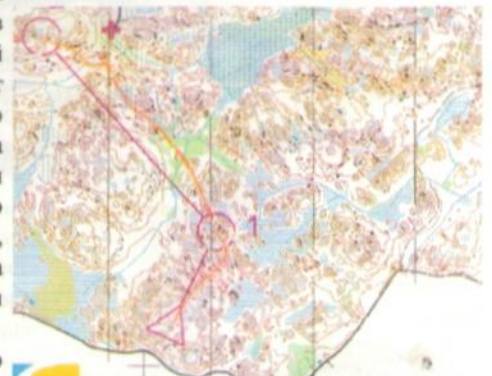
Что привезли из Финляндии? Опыт. Тот, что сын ошибок трудных. Которые на Платовском кордоне не водятся.

Удивление. Оказывается, ещё не всё в ориентировании знаем от А до Я? — да уж, тренируйтесь, ребята!



Желание вернуться. Скандинавская местность — классическая, и если вы не хотите уйти из ориентирования тем же, кем и пришли — чайником! — то надо уметь ориентироваться на ней тоже, а не только в родных оврагах на «Олимпике».

А если вам наплевать на достижения, то стоит ехать хотя бы



потому, что на Fin5 за свои деньги вы получите реальное удовольствие от ориентирования. И никаких мух в сиропе.

Родионова Екатерина

фото Молотковой Нины



Тренировки в жаркую погоду

Соревновательный сезон длительный, и необходимо сохранить силы до его окончания. Но как это сделать, ведь мозги просто плавятся от жары (в принципе не только: выпускные или вступительные экзамены, сессия, напряженная работа или зубастый кроссворд просто доводят серое вещество до температуры кипения). Вернемся к главному - как в такой жаре уберечь себя от перегревания. Возможно, следующие рекомендации будут вам полезны.

Тренировки проводят 2 раза в день в наиболее прохладные утренние и вечерние часы.

Объем упражнений в разминке сокращается, так как нет необходимости согреть организм.

После разминки и возможно в ходе тренировки пот вытирают сухим полотенцем со всей поверхности тела и меняют пропитанную им одежду. В процессе занятий периодически устраиваются короткие (5 - 10 мин) перерывы (гипотермические паузы). В это время обязательно необходимо находиться в затененных местах.

Не рекомендуется обливаться холодной водой во время тренировок.

Душ принимать до 3-4 раз в день. Температура воды должна быть на 3-5 градусов ниже температуры воздуха.

Сон должен быть достаточно длительным (8-9 часов) и протекать в условиях прохлады, полного покоя и тишины.

Одежда должна иметь свободный покрой и отвечать следующим гигиеническим требованиям: обладать возможно малым весом и объемом, хорошей воздухопроницаемостью и малой теплопроводностью, максимально отражать лучистую энергию, быстро впитывать пот и медленно его испарять, защищать кожу от пыли. При очень высоких температурах лучше всего использовать льняные ткани.

Головной убор должен защищать голову и глаза от интенсивной солнечной радиации, быть легким и влаго- и воздухопроницаемым.

Обувь должна быть легкой и свободной, для лучшей теплоизоляции

и поглощения пота следует вкладывать в обувь войлочную стельку. Необходимо ежедневно мыть на ночь ноги и возможно чаще стирать носки.

Спортсмены не должны ограничивать себя в питье. При скоростно-силовой работе можно ориентироваться на естественное чувство жажды, при работе на выносливость необходимо принимать дополнительное количество жидкости. Контролировать потребность в воде можно путем взвешивания спортсмена до и после тренировки. Наиболее эффективный способ восполнения воды - дробное питье: частое и в небольших количествах.

В качествах основного напитка рекомендуется чай (желательно зеленый). Он хорошо утоляет жажду и тонизирует нервную и сердечно-сосудистую систему. Хорошо утоляет жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары: они стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Следует употреблять как можно больше овощей и фруктов: содержащаяся в них вода медленно всасывается, улучшая работу потовых желез; организм получает много витаминов.

Хорошими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты, содержащие большое количество минеральных солей и витаминов.

В процессе длительных и напряженных тренировок в жару рекомендуется пить прохладные гипотонические растворы (до 2,5%) с сахаром. Для создания небольшого водного резерва за 30 мин до начала длительной мышечной работы желательно выпить 0,5 л воды (без сахара и углеводов).

Необходимо компенсировать потери не только воды, но и соли. Рекомендуется включать в рацион блюда, содержащие соленые овощи и рыбу. Для ликвидации дефицита солей калия в рационе увеличивается количество продуктов, богатых этим веществом (курага, изюм, картофель).

Снизить калорийность пищи за счет уменьшения суточной нормы жиров и углеводов и увеличения суточной нормы белка.

Суточную норму витаминов С и В1 следует увеличить на 40-50%, включить в рацион продукты наиболее богатые витаминами и минеральными

веществами: мясо, молоко, творог, яйца, сыр, овощи и фрукты.

Для повышения аппетита необходимо: есть в строго определенные часы, за полчаса до еды желательно выпить стакан чая, употреблять разнообразную и вкусную пищу, для повышения желудочной секреции рекомендуется употребление различных острых закусок и всевозможных приправ.

Эти правила помогут вам продуктивно и без ущерба для здоровья провести подготовку к наиболее важному старту в жаркую летнюю погоду.

И напоследок, разберем оказание помощи при тепловом и солнечном ударах.

Во время тренировки признаками теплового удара являются общая слабость, апатия, сонливость, тяжесть в ногах, головокружение, головная боль, мелькание и потемнение в глазах, тошнота, рвота. Также при тепловом ударе отмечается обильное потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. При дальнейшем развитии заболевания потоотделение уменьшается, кожа становится сухой. Температура тела повышается до 40 градусов. Лицо делается бледным с синюшным оттенком.

Солнечный удар возникает вследствие местного перегревания прямыми солнечными лучами плохо защищенной головы. Температура тела медленно повышается, происходят нарушения со стороны ЦНС.

Пострадавшего следует переместить в прохладное место, снять одежду, усилить вокруг него движение воздуха и обеспечить ему полный покой. К голове, шее и области сердца нужно прикладывать холодные компрессы и лед. Для охлаждения тела рекомендуются влажные обертывания и обливания холодной водой. С целью возмещения потери воды желательно давать пить пострадавшему прохладную воду небольшими порциями. При этом следует как можно скорее обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Спортсмены, перенесшие тепловой и солнечный удар, остаются весьма чувствительными к высокой температуре внешней среды.

Успешных всем стартов!

Георгиева Маргарита

Лесные байки

1. Длинный финиш

А вот как-то был у нас на базе «Березка» (недалеко от Рамони) прикидочный кросс: у ребят – 14 км, а у девчат – 8. И вот бежим мы этот круг по лесной дороге. Впереди меня (метров 100-200) бежали Саша Грибанов и Ковалев. Бежали мы так, что видно их было только когда я поднимался на пригорок по просеке. Километра за полтора до финиша нужно было свернуть с просеки на дорогу, что я и сделал. И вот – прибегаю на финиш, а наш в то время тренер – Хазред Сафарович с удивлением так на меня смотрит и говорит: «А что ты так быстро домчал, где ребята?». «Так они же впереди меня бежали» – удивился я. Прождали мы еще полчаса, затем час и пошли в недоумении к лагерю. И только поздно вечером заявили наши «лидеры». Нам, конечно, было интересно, где они были. И вот что они рассказали:

«Бежали мы быстро, раззадорились, финиш-то близко, друг с другом стали соревноваться, так и бежали... А финиша что-то нет и нет. Через некоторое время смотрим – уже и сосны другие пошли, бор незнакомый. Остановились мы, прошли пешком и вышли к станции Бор, которая за 8 километров от Рамони. Нашли каких-то яблочек, поели и побрели домой»

В общей сложности они в тот раз километров 25 отмахали.

2. Просчитался

Бывало, в Краснодаре мы бегали с таким условием, что проигравший покупал своему товарищу по команде, находящемуся выше него в протоколе, столько бутылок «Пепси», сколько минут он ему проигрывал. И вот один раз у нас вышло так, что я у всех в тот день выиграл, но через 2 минуты после меня шел Хазред, потом еще через 4 минуты кто-то... Но самое интересное, что чем «дальше» в протоколе были мои коллеги по команде, тем больше между ними оказывался разрыв (что, в общем-то логично). И вот в самом конце протокола оказался ... Корзинов, который оказался должен предыдущему члену команды целых 12 бутылок за 12 проигранных им минут, так по цепочке до меня дошло мои законные 2 бутылки. Но попутно до меня дошло, что вся эта система оказалась выгодна далеко не лидерам этого дня соревнований. Вот так я и просчитался.

Байками поделился Суворов Игорь при поддержке Скуратовой Татьяны



К вам с улыбкой :)

А теперь, вашему вниманию будут предложены старые фотографии. На них изображены ориентировщики города Воронежа в те времена, когда все они были помоложе. Интересно, всех ли действующих лиц угадает наш читатель? А для кого-то это будет просто поводом вспомнить былые времена и лишний раз улыбнуться :)



А на закуску у нас будут веселые карикатуры о нашем любимом спорте, которые нарисовала Скуратова Алена



Веселый перегон

*Бежал по лесу мальчик Вася,
Со старта ветром он бежал
На всякий случай он в запасе
В кармане компас придержал*

*Он помнил тренера заветы,
Что надо в карте понимать,
И знал народные приметы,
Чтоб север мог бы отыскать...*

*По мху, деревьям или звездам
И в это веря он бежал,
Он был стремителен как воздух...
Свой путь к КП он продолжал*

*На карту взглянув, Вася молвил:
«На что мне эти все значки,
Выскачь в них – это слишком долго»
Меж тем асфальт он проскочил*

*Вот впереди спина маячит –
«Наверно сильно он бежит,
За ним я стану и удача
Меня уже не избежит»*

*«Что проще – встану за спортсменом,
И прибегу на свой я пункт,
Пускай не буду рекордсменом,
Зато в десятке меня ждут»*

*А вот уже и пункт маячит,
Хотел отметитья Васек,
Но отвернулась тут удача,
Когда взглянул он на листок...*

*Листок, что картою зовется,
КП там были номера,
Знай он что номер не сойдется,
И что сворачивать пора...*

*Теперь стоит он подле призмы
И слезы брызнули из глаз,
Он вспомнил все ошибки в жизни
И путь подавший поузав*

*Ну, что ж, друзья, мораль прелесть:
Такой Васек и в нас когда-то жил,
Но у того карьера в спорте не пустая,
Кто раньше у себя того Васька изжил*