

АЗИМУТ ДАЧИ

№7
декабрь
2006

газета воронежских ориентировщиков

**+Календарь
соревнований на 2007 год**

**Кубок Европы
среди юниоров
(Швейцария, Цюрих)**

**Чемпиона Мира
среди студентов
(Словакия, Кошице)**

**Валдай, КФК
(от старта к старту)**

**СИЗМ - 2006
(Александр Щербаков.)**

Кое-что о меде ...

**Туристические заметки
("Меридиан" в Хибинах)**

От редакции...

Летний сезон 2006 года... Каким он был для воронежского ориентирования, каким запомнится? Или, быть может, затеряется среди прочих лет, похожих одни на другие. И, когда, спустя годы, кто-то скажет с ностальгической ноткой в голосе: «А, помните 2006-й?» - вспомнит ли кто, что было? А, ведь, было...

Были победы и поражения, надежды и разочарования, новые знакомства и встречи со старыми друзьями. Была жизнь, полная волнительных и счастливых моментов, сборов и соревнований, стартов и финишей; жизнь, в которой каждый день мы старались познать что-то новое в окружающем нас мире и в себе. Жизнь, образом которой был, есть и будет для всех нас наш любимый вид спорта – ориентирование.

В этом сезоне, впервые за последние годы, воронежская команда (в составе: Максим Сычев, Александр Харченко, Александр Щербаков) стала призером в эстафете на Финале Чемпионата России. Стать вторыми в борьбе с такими серьезными соперниками, как ориентировщики Белгородской области, Москвы, Санкт-Петербурга – это великое достижение наших ребят. Поздравляем их с этим событием и желаем не останавливаться на достигнутом!



Не обошлось и в этом году без участия воронежских спортсменов в международных соревнованиях. Лишним не будет напомнить, а кто-то, может быть, и не знает, что в этом сезоне наши ориентировщики защищали честь российских сборных команд (ветеранской, взрослой, студенческой, юниорской, юношеской) на европейских и мировых состязаниях. Это: Александр Грибанов, Вера Грибанова, Александра Добросова (Чемпионат мира среди ветеранов, Австрия); Александр Щербаков (Чемпионат мира среди военнослужащих, Бразилия); Александр Харченко и Максим Сычев (Чемпионат мира среди студентов, Словакия); Ирина Макейчик и Ирина Литвина (Кубок Европы среди юниоров, Швейцария); Анастасия Свирь (Чемпионат Европы среди юношей и девушек по велоориентированию, Польша).

И пусть не каждый смог добиться желаемого результата, реализовать свои возможности на 100 процентов, и не всегда все получалось, а кому-то не хватило нескольких мгновений до головокружительного успеха. Все еще впереди! Каждый, кто ставит перед собой в этой жизни благородные цели и стремится их достичь, обязательно добьется своего, докажет всем, а, прежде всего самому себе, что он способен на многое! Главное – это любовь к жизни, к спорту, к труду, надежда и немного удачи! И все обязательно получится!

Георгиева М.

Для тренеров-педагогов и не только...

С 9 по 17 декабря в Москве в Федеральном Центре по туризму (директор Константинов Ю.С.) прошел традиционный Всероссийский семинар повышения квалификации педагогов-преподавателей и тренеров по спортивному ориентированию.

Координатором семинара был Константинов Ю. С., а главным руководителем – Янин Ю. Б. (который теперь является заведующим отделом ориентирования в Федеральном центре).

Программа семинара была насыщенной, выступало много докладчиков. Коротко об основных новшествах:

Мухина О. Н. (сотрудница Госкомспорта) сообщила о положении дел в судействе. Есть приказ о присвоении судейских званий, но еще не принят закон. Также есть изменения в единой классификации разрядных требований, например: на соревнованиях может присваиваться любой разряд, можно перескакивать через разряды, ограничений нет.

Дмитрий Налетов рассказал о компьютерном обеспечении соревнований и всех новшествах в этой сфере, о последних чипах, которые приходят на смену первых, уже устаревших. О зимнем Кубке Мира, который будет проходить в Планерном (Московская область), и о летнем, который пройдет в Киеве и будет характерен тем, что почти до всех стартов спортсмены будут добираться на метро (Бабий Яр - склоны до 40 м).

Иванов А. Д. занимается дворовым ориентированием с 1998 года

и даже проводил соревнования на роликовых коньках. Они рисуют карты при помощи аэрокосмоснимков - это доступно уже всем тренерам.

Болотов С. Б. поделился новшествами в спортивно-техническом обеспечении, рассказал, что при печати карт струйным принтером стоимость ф. А4 - 1р.66коп., а лазерным - от 3 до 5р. Появился новый зрелищный вид – ориентотлон (аналог биатлону), который в этом году уже опробовали в Красноярске. На круге приблизительно 1-1,5км через интервалы ставятся по 3кп, участники бегут по 3 круга со сменой карт, после каждого круга, на пункте оценки за неправильную отметку даются штрафные круги. Вид очень зрелищный, а будущее в ориентировании за зрелищными видами.

Елизаров В.Д. сообщил, что в развитых странах (Испания, Португалия, Италия и Скандинавские страны) ориентирование введено в программу оздоровления нации. В законодательстве европейских стран есть профессия - спортсмен. В Скандинавских странах признали нашу маркированную трассу, например, в Финляндии хотят ввести маркировку в школьную программу.

Автор и пропагандист одного из самых зрелищных видов ориентирования - "Лабиринга" - Хропов С.М. поделился различными тонкостями в оборудовании, благодаря чему лабиринт можно проводить в любом месте и в любое время года.

В следующем году в Башкортостане будет организован семинар для начальников дистанций и рисовщиков карт, а в Москве пройдет семинар для тренеров о проблематике в подготовке спортсменов - ориентировщиков.

Молоткова Н.П.

<p>АЗИМУТ УДАЧИ непериодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха №7 2006г.</p>	<p>Учредитель МОО СК "СИНТЕЗ", Главный редактор - Георгиева Маргарита, Шеф редактор - Молоткова Нина Петровна, Исполнительный редактор - Цветков Алексей, Технический редактор - Бухтояров Виктор, Тураев Александр</p>	<p>Адрес редакции: г.Воронеж, ул. Вл.Невского, 24, контактный тел. 74-60-89 При перепечатке материалов ссылка на первоисточник обязательна</p>	<p>Тираж 50 экз. Цена договорная. Подписано в печать 28 декабря 2006г. 12:00</p>
---	--	--	--



В этом номере:

1. Российский Азимут
2. Чемпионат Мира среди студентов. раз в два года
3. КФК. Валдай. Есть где поучиться.
4. СИЗМ 2006, Бразилия.
5. Календарь соревнований на 2007 год.
6. Кое-что о меде...
7. О технологии подготовки СТО соревнований по спортивному ориентированию.
8. Узнай больше о наших ветеранах. Добросова Александра Николаевна.
9. "Старый плут" - это "Супер"!
10. Наши в Швейцарии бывали.
11. "Меридиан" в Хибинах (поход за полярный круг)
12. Стихи ориентировщиков (Сурмач Элина).
13. Кроссворды в тему.



Российский Азимут 2006

В 2006 г. впервые за всю историю российского ориентирования состоялось выдающееся по количеству участников и уровню организации мероприятие: всероссийский забег на дистанцию ориентирования - «Российский Азимут 2006».

20 мая 2006 года одновременно в 30 городах России на старт «Российского Азимута» вышли одновременно 170 000 участников. Среди них были и начинающие ориентировщики и маститые спортсмены – мастера и кандидаты в мастера спорта, заслуженные ветераны ориентирования, но в основном (и это было главной идеей этого мероприятия) попробовать свои способности в ориентировании вышли участники, впервые взявшие в руки карту.



В Воронеже на старт «Российского Азимута» вышло около 3 000 человек. Соревнования проходили на лыжной базе «Олимпик». В зависимости от возраста и квалификации участники убегали на одну из 3-х дистанций: для ориентировщиков была подготовлена дистанция в заданном направлении, для остальных групп в лесу была протянута маркированная трасса с контрольными пунктами, на которых необходимо было отмечаться компостером в карту. Часто на дистанцию уходили дети вместе с родителями.

Во время проведения соревнований комментатор рассказывал о спортивном ориентировании, вспомнил историю этого вида спорта в России и в Воронеже, отметил текущие успехи воронежских ориентировщиков. Также со сцены постоянно играла веселая музыка, а по мере финиширования разных забегов проводилось торжественное награждение. В забеге ориентировщиков (в заданном направлении) победу одержали мастера спорта: Щербаков Александр у мужчин и Родионова Екатерина у женщин. При этом награждалось 10 призовых мест: награжденные участники возвращались с пьедестала с кубками и ценными призами.

Каждый участник, заявленный на одну из дистанций получал фирменную майку с эмблемой соревнований, а на финише красочное свидетельство о прохождении дистанции по ориентированию, ну и конечно незабываемые впечатления от забега. Кстати, во второй половине дня на улицах Воронежа гораздо чаще попадались люди в майках «Российский Азимут», чем выпускники школ с колокольчиками (несмотря на то, что во всех воронежских школах в этот день был выпускной).

Для российского ориентирования важность «Российского Азимута» сложно переоценить. Благодаря централизованной организации и мощной рекламной кампании за один день об ориентировании узнало большее число людей, чем за много предыдущих лет. При этом многие смогли сами попробовать себя на дистанции, поработать с картой. Это мероприятие – большой шаг к развитию ориентирования и в целом к развитию спорта.

Наряду с «Лыжней России» и «Кроссом Нашей», «Российский Азимут» будет традиционным ежегодным стартом, который будет собирать спортсменов-ориентировщиков и новичков, которым будет интересно выйти в лес с картой в первый раз. Возможно, многие из них захотят заниматься ориентированием. В этом случае сбудется то, ради чего был организован «Российский Азимут», ведь лучшего метода для популяризации отдельного вида спорта, пожалуй, трудно придумать!

Чемпионат Мира среди студентов

13 - 20 августа 2006 года
Словакия, г. Кошице.

После изнурительных отборов в г. Санкт-Петербурге была сформирована команда сборной страны для участия в Чемпионате Мира среди студентов. Из г. Воронежа в команду попали А. Харченко и я. Для меня очень тяжело сложились эти отборы, и я с большим трудом попал в команду 6-ым номером.

Чемпионат Мира проходил в Словакии, с 13 по 20 августа этого года, в г. Кошице. Это был XV ЧМ среди студентов, и по составу участников он, наверное, был самым сильным.

По прибытии на место, нас поселили в студенческом общежитии. Размещение было очень хорошим – двухместные просторные номера со всеми удобствами. Питание также приемлемое, так как это практически все те же продукты, которые мы едим у нас в стране. Только здесь они были практически в неограниченном количестве.

14 августа у нас был полигон, на местности, характерной длинной дистанции. Местность: карстовые ямы, находящиеся на довольно крутых склонах, большое количество

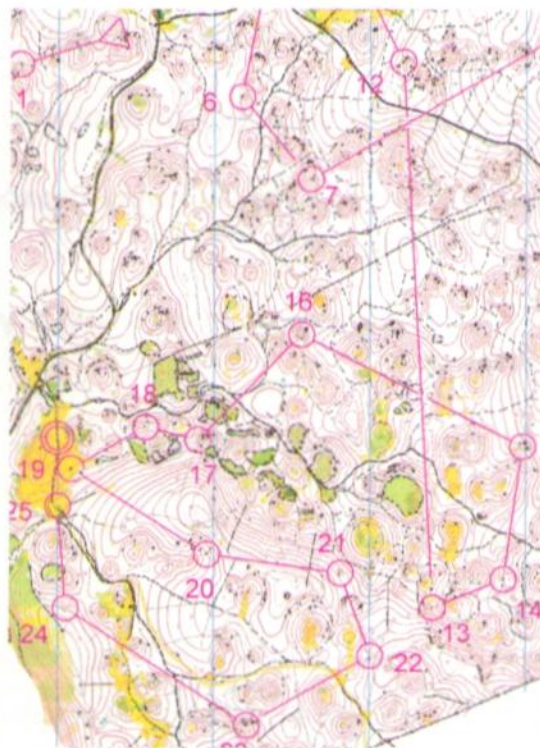


невысоких скал и камней. Грунт твёрдый и каменистый, лес с отличной проходимостью и видимостью. Также на полигоне было одно очень красивое место, на которое организаторы предлагали всем сходить и посмотреть. Место называлось L'Adnica. Это был огромный каменный провал в земле, глубиной около 40 метров, и внизу находились ледяные глыбы и сосульки, хотя температура на верху была около +25.

15 августа нас вывозили на полигон с местностью, аналогичной средней дистанции. Вечером состоялось торжественное открытие соревнований на центральной площади города. На открытии выступали почётные члены IOF, а также местные студенты с различными народными танцами.

16 августа состоялась длинная дистанция. У мужчин она составляла 12 км с набором высоты 500 м. Мы в этот день

на старт не ездили, а поехали в город для подготовки к спринту. Со старта



Лесь соревнований, длинная дистанция

ребята вернулись с бронзовой медалью Ларисы Станченко. У мужчин лучшим был Лексин В., у него 22 результат.

17 августа – средняя дистанция. Местность представляла склон горы с большим количеством микрорельефа. Также на местности было два участка с каменными россыпями и небольшими скалками. Я стартовал в



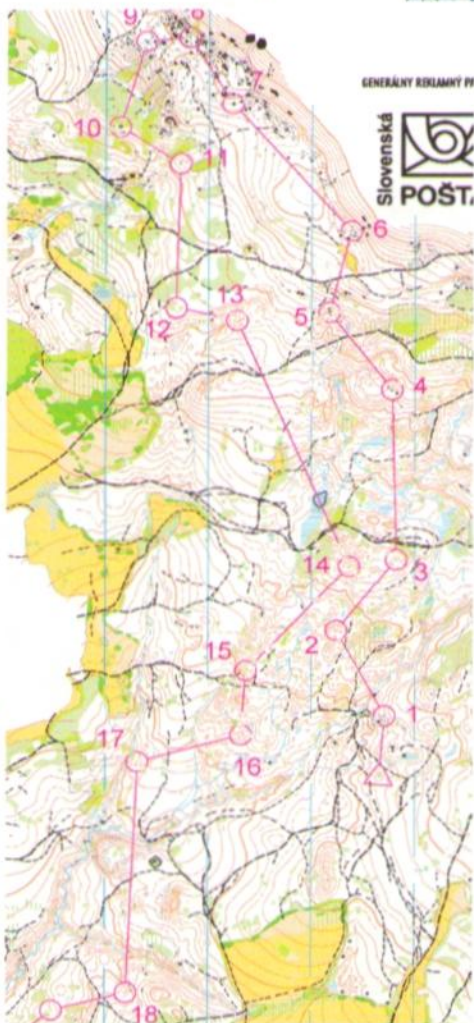
Сергей Максимов



первом забеге, и шансов выиграть у меня не было. После я понял, что был готов максимум к борьбе за 3-4 место. По дистанции я немного сдерживал себя, потому что боялся ошибиться. Сильно ошибся только один раз (примерно на 1:30). Всего ошибок примерно на 4 минуты. В итоге занял 33-е место, А. Харченко стал



Станченко Лариса, бронзовая медаль на длинной дистанции



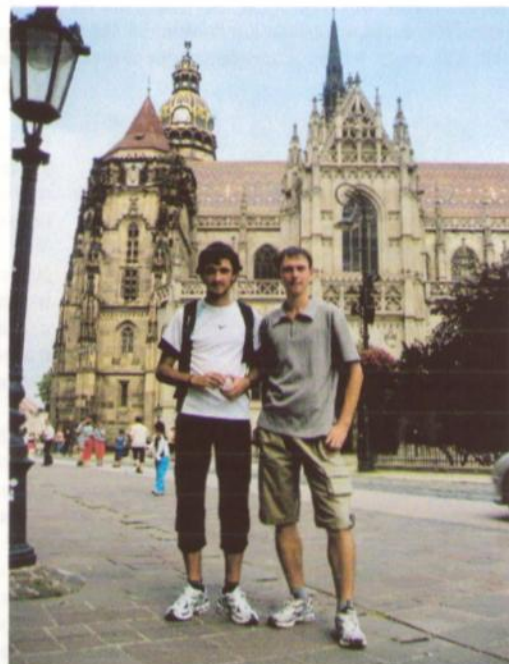
2 день соревнований, средняя дистанция

города с узкими переулками и огромным количеством туристов. Дистанция была спланирована довольно просто, всего два пункта на выбор варианта. Мне очень понравилась постановка некоторых КП, например в фонтане. Спринт - это моя любимая дистанция, и я на неё рассчитывал. Но помимо этого, прежде всего, к этой дистанции надо было специально готовиться, чего у меня не получилось. Дистанцию я пробежал с одной ошибкой на 20 секунд. Основное время проигрывал на длинных перегонах, скорее всего из-за того, что долго выбирал вариант. В итоге лучший у мужчин Сидоров А. - 15-ое место, я стал 27. У женщин немного не хватило Тереховой Екатерине до призового места, она была 9-ой.

19 августа - эстафета. Было очень жарко, температура в лесу около +30, на солнце находиться было практически невозможно. Мужская команда прошла все этапы довольно ровно и без больших ошибок и заняла 6-ое место, проиграв около 4 минут. Мы очень рассчитывали на золото от женской команды. И до середины второго этапа всё к тому и шло, но это спорт. Из-за большой ошибки после смотрового пункта, команда откатилась

на 10-ое место и потеряла все шансы на победу. В итоге - только 6-ое место.

Вечером состоялось торжественное закрытие и уютомрачительный банкет с различными конкурсами. Была и дискотека в небольшом помещении, с температурой внутри +40. Больше 20 минут там находиться было



32-ой. Лучшей у женщин, и опять с медалью, но уже серебряной оказалась Лариса Станченко.

18 августа - городской спринт. Местность: старая часть

невозможно. Все получили незабываемые впечатления от закрытия, да и вообще от этого Чемпионата.

Это первый для меня Чемпионат Мира и проведён он был на высочайшем уровне. К следующему Чемпионату Мира среди студентов, который состоится в г. Тарту в Эстонии в 2008 году, отнесусь более серьёзно. Надеюсь, что и вы так поступите.



Сычёв Максим



КФК в Валдае

С 21-го 28 августа 2006 г. в Валдае Новгородской области проходил очередной ежегодный Всероссийский командный турнир: Чемпионат России среди СК, Первенство России среди ДЮСШ по спортивному ориентированию. Многими ожидаемый по причине отличного суперактивного отдыха, хорошего тренировочного процесса, как в плане достижения определённого результата, так и в плане просто участия. Соревнования проходили в течение 7 дней. Сначала состоялись эстафеты, а затем, с перерывом в 1 день (для отдыха уже пробежавшим спортсменам и размещения только прибывших на последние 3 дня), - личные старты. Воронежских спортсменов приехало порядка 53 человек.

В первый эстафетный день нас ожидала небольшая по длине и насыщенности контрольными пунктами дистанция: 5800м и 12 КП (для МЭ), и слабопересечённая

Второму этапу бежалось тоже нелегко: приходилось постоянно держать себя под напряжением (220В), шучу, т.к. зелёнка была насыщенная, рельеф "плыл", а направление нелегко контролировать, проползая через завалы. Но всё же с большим преимуществом - тропы к КП были натоптаны, не всегда, правда, прямым вариантом. Ну, а третьи участники команды бежали уже достаточно быстро, ориентируясь, выбирая ту или вон ту, или вот эту-тропу, ну и, конечно, прокладывая свою. И мне её тоже пришлось прокладывать, немного, но этого избежать не удалось.

Во второй эстафетный день, уже предполагая, что нам снова предстоит выдержать, отправляемся на старт (на прежней карте, за ДОЛ Радуга, слева от оз. Борое). Предположения были оправданы! Мы не учли, да и впрочем, даже не могли учесть фантазию и своеобразный подход начальника дистанции к планировке. Длина дистанции составляла 8 км для МЭ и М20 (19КП) и 6 км для ЖЭ, Ж20 (14 КП), а направление прохождения постоянно менялось - только и успевали крутить карты и оббегать друг друга, чтобы не столкнуться. В общем, оцените сами (карты с путями движения предоставлены

Литвиновым Дмитрием, как одним из самых опытных и стабильных спортсменов Воронежской области) Третья гонка эстафет - это спринт. А спринт проходил уже подальше от места проживания участников - в районе оз. Находно, в 1,5 км. Спринт, как и все спринты, был интересен, наверно

после 1-го дня стартов. День... отдыха. А для отдыха здесь, в центре соревнований, были все возможности: во-первых, море пива, и в прямом и не в прямом смысле выражения (ООО «Море пива» организовало

доступность нам этого продукта), во-вторых, дискотека вечером, в-третьих, озера, в которые можно в любой момент окунуться и наплаваться (оз. Белое, которое переходит в оз. Черное). Вода, правда, обалденно "тёплая", но зато природно чистая, такую у нас в регионе и не найдёшь (даже с компасом).

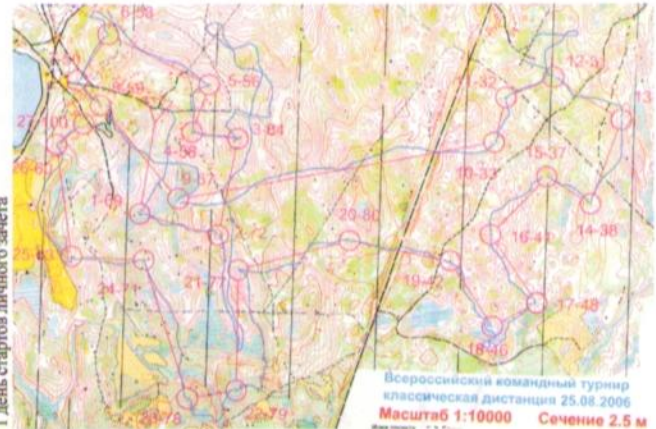
После, уже отдохнувшие и готовые снова топтать мох под елями и месить болота, мы отправляемся уже на большее расстояние к месту старта (около 2.5 км). День, начался с дождя, а, следовательно, и старт тоже. Но это были всего лишь капризы природы, и каждый ориентировщик, считающий себя ориентировщиком, смирился с погодой, и



Столковский Андрей - "приехал отдохнуть..."



Бухолцов Виктор - "Я такос ещё не видел"



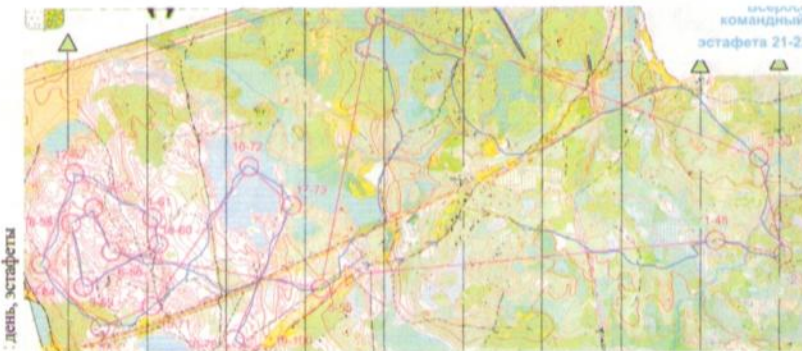
1 день стартов личного зачета

Всероссийский командный турнир классическая дистанция 25.08.2006 Масштаб 1:10000 Сечение 2.5 км

местность, приятный хвойный лес (на первый взгляд). На самом деле лес оказался достаточно густым, болотистым, заросшим крапивой и заваленным старыми деревьями, что и повлияло на результаты первого этапа эстафеты, которые разительно отличались от результатов, показанных участниками третьего этапа.

потому, что скорости большие и есть возможность почаще покричать (на когнобудь, на своих, на смотровом), поглазеть (как дерутся на смотровом, в смысле-борются) и т.д. и т.п. Местность была уже не такая ..., а в общем даже ничего: зелёнки практически не было, бежать и некрасиво громко выражаться не приходилось - крапива отсутствовала, завалы тоже, рельеф приобрёл пару-тройку лишних горизонталей.

настраивался на предстоящую дистанцию. У меня настроиться не получилось, наверное, потому, что у меня ещё не такой большой опыт участия в соревнованиях российского уровня, и потому что снова вспоминаю начальника дистанции, который подошёл к своему делу с фантазией и неординарно. Дистанции были



2 день, эстафеты

Ну, таки, вот ОН! Его ждали: кто-то после 3-го, кто-то после 2-го, а лично



Литвинов Денис - "Воян Леса"





Чемпионат СИЗМ - 2006 Бразилия, Парана



4 Ноября сборная команда вооруженных сил России, в составе которой был и наш земляк Александр Щербаков, отправилась в Бразилию на Чемпионат СИЗМ. Дорога через океан на Американский континент заняла около 40 часов. Это перелеты на самолете с тремя посадками, а затем переезд к месту соревнований – в небольшой поселок в горном районе, природа которого немного напоминает наш Геленджик: среднегорье на высоте 1200 м, в лесу – очень колючие деревья и кустарник, каменный грунт с небольшими болотами. Температура воздуха в ноябре была +22° - +28°. Так что пришлось столкнуться с фактором акклиматизации в условиях тропиков.



На открытии соревнований Александру выдалась нелегкая, но почетная обязанность – нести во главе нашей делегации Российский флаг, (чему предшествовала



1 место, В. Новиков 2 место. Отлично выступили женщины: Т. Рябкина – 1 место (спринт и классика), Ю. Новикова – 2 место (классика), О. Белозерова – 3 место (спринт и классика).

Для Щербакова успешным стало выступление в эстафете (в личные дни он занял 18-е и 13-е места в спринте и на классической дистанции соответственно). Александр бежал на втором этапе в команде с Р. Ряполовым и А. Бортником и показал среди наших спортсменов лучшее время на этапе, а в результате эта команда заняла шестое место, а другая команда России в составе Ефимова

длительная репетиция, отнявшая немало сил и а кануне старта).

Соревнования проходили по трем видам: спринт, классика и эстафета. Наша сборная оказалась на высоте. Среди мужчин А. Храмов занял

Романа, Новикова Валентина и Храмова Андрея заняла второе место.

В общем зачете среди девушек 1 место заняли россиянки, у мужчин 1 место заняла сборная Швейцарии, Россия – на 2 месте, сборная Норвегии на 3. Участники представляли 35 стран у мужчин и 15 стран у женщин. Очень сильные команды были представлены Норвегией, Швейцарией, Россией, Францией, Литвой, Эстонией и из других стран приехало несколько сильных лидеров. В общем, состав очень серьезный. Наше выступление оценено как хорошее, 1-е место Андрея Храмова, 2-е место общекомандное мужчин, ну а девочки как всегда на "СИЗМах" были самые сильные. Швейцарская команда одна из самых



сильнейших в этом сезоне, и ее победу нельзя назвать случайной. Но все мы надеемся, что команда нашей страны непременно станет мировым лидером.

Н.П. Молоткова

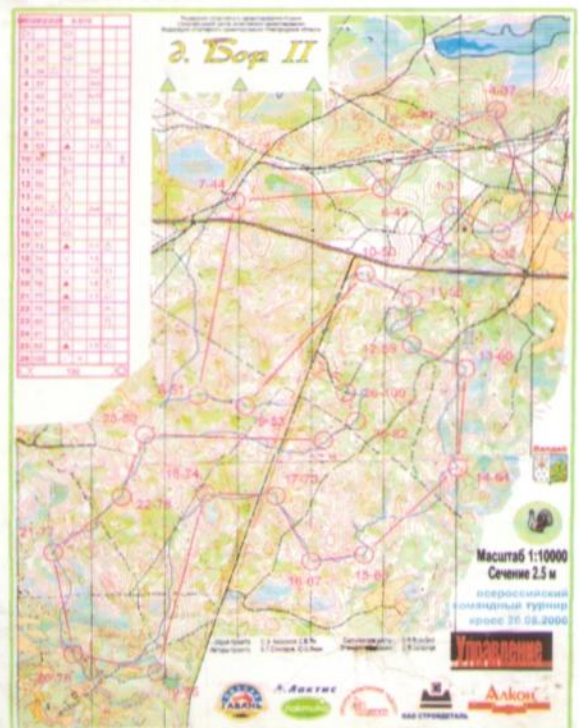


факторы, воронежцы в гр. МЭ, М20 выступили очень даже ничего. А карту с вариантами воронежского спортсмена ВГИФКа см. ниже.

Второй и третий личные дни прошли на той же карте. Сложности в ориентировании всравно возникали, но маленький опыт уже нарабатался. Это были для меня необычные, запоминающиеся и очень полезные, в плане приобретения спортивного опыта, соревнования. Хотелось бы, чтоб выезды на такие карты осуществлялись нашей командой при любой возможности.

Бухтояров Виктор

спланированы не спонтанно, а продуманно, мало учитывая особую местность. И, как итог: многим спортсменам было отнюдь нелегко ориентироваться в постоянно меняющихся направлениях ходок на уже новой карте (местности), имеющей свои "неположительные" особенности. В этом множестве был и я, поэтому результат 76,5 мин на всего-то 7,3 км, (МЭ, М20 - 26 КП, а для ЖЭ, Ж20 - 18 КП). Но, не смотря на эти



ПРОЕКТ календаря ФСО Воронежской области на 2007 год.

Дата	ФСО РОССИИ (выделено - включ.в ЕКП Росспорт)	Воро неж	вид прогр.	Ответственный	Место проведения
18-23.12.2006	Кубок России. Отборочные соревнования к ЧМ, ПМ среди юниоров, ПЕ среди юношей.				Республика Башкортостан Уфа
03-07.01.2007	Первенство России среди ДЮСШ				
14.01.2007	Открытое Первенство области	+	л.г.-м50	Суворов И, СДЮСШОР 18	Олимпик
21.01.2007	Открытый Чемпионат области	+	л.г.-к50	Свирь М., СДЮСШОР 18	Олимпик
28-02.01.2007	Чемпионат и Первенство Центрального Федерального округа.				Ивановская область, Березовая роща
03-09.02.2007	Всероссийские соревнования - отборочные соревнования к ЧМ.				Московская обл, Раменское
11.02.2007	Лыжня России	+	л.г.		
18.02.2007	Открытый Кубок области	+	л.г.-к40	Свирь А., СДЮСШОР 18	Олимпик
24.02-02.03.2007	Первенство России среди юниоров, юношей и девушек - лично-командные соревнования. Первенство России среди обучающихся.				Республика Башкортостан Октябрьский
25.02.2007	Открытый Чемпионат и Первенство города	+	л.г.-з50 (2этапа)	Насонов, ВГТУ	Олимпик
04.03.2007	Лопатинский марафон	+	л.г.		
05-12.03.2007	3-я зимняя Спартакиада учащихся России. Финал.				Новосибирская область, Бердск.
14-21.03.2007	Чемпионат России - лично-командные соревнования. Чемпионат Вооруженных сил.				Челябинская область, Кыштым.

ТЕПЕРЬ 8 ЭТАПОВ!

КУБОК УАРКОР

Все информация на <http://orient.sintez.vsi.ru>

Кубок СК "Синтез" в гостях у Тамбовского волка



ВООП "Синтез"



г.Воронеж,
ул.Плеханова 10
тел.(4732)770505

ДИК



г.Воронеж
ул.Трудалинская, 28
тел.4732286732



Центр награжден атрибутикой
и оборудованием спортивного
"Спорт-Синтез"
Воронеж, ул.Плеханова 10
тел./факс 1273200-218



ТАМБОВ
5-10 МАЯ 2007



07.04.2007	Кубок Парков (1 этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
08.04.2007	Открытие сезона	+		ВГИФК, Плотников	по назначению
13-15.04.2007	Павловск	+		по положению	по положению
21.04.2007	Кросс Ориентировщиков	+	кр.	Крамарев С.	Олимпик
22.04.2007	Открытое Первенство Локомотив	+	кл50	Тимашов Н., Локомотив	Дубовка
21-22.04.2007	Московский компас 2007				
29-30.04.2007	Открытое Первенство области	+	спр20 кл40	Рудницких В., Локомотив	Веневитиново Буревестник
01.05.2007	Кубок Парков (2 этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
01-05.05.2007	Кубок России.Отборочные соревнования к ЧЕ.Первенство России. Отборочные к ПЕ.(велo).	+		Свирь А.	Воронеж
06-10.05.2007	Кубок Синтез-2007			по положению	Тамбов
11-15.05.2007	Всероссийские соревнования.Отборочные соревнования к ПМ юниоров, ПЕ юношей. Тамбов.				
19.05.2007	Российский Азимут	+		Суворов И	
20-21.05.2007	Первенство ВУЗов г.Воронежа, Кубок ВУЗов	+	кл30 кл30	Панков В., ВГУ	Олимпик Олимпик
26.05.2007	Кубок Парков (3 этап)	+	спринт15	Свирь М.	
27.05.2007	Памяти Друзей	+	кл40	Курченков А	Семилуки
02-03.06.2007	Семейные старты	+		Скуратов А	база Факел
04-11.06.2007	Первенство России среди обучающихся. Младший возраст.			Свирь А.	Ивановская область, Заволжский район.
05-11.06.2007	Кубок России. Отборочные соревнования к ЧМ.				Воронеж.
12.06.2007	Открытое Первенство ДЮСШ 21	+	эс.3эт	Тураев А, ДЮСШ 21	Подгорное
22-26.06.2007	Первенство России - личные соревнования.				Приморский край, Владивосток.
29.06-03.07.2007	Чемпионат и Первенство Центрального Федерального округа.				Рязань.
06.07.2007	УТС	+		Крамарев С	По положению
07-08.07.2007	Открытый Чемпионат области	+	спринт18 кр90	Авдеев А, Синтез	Платовской (север)
09-14.07.2007	УТС	+		Крамарев С	
15.07.2007	Открытое Первенство СДЮСШОР 18	+	эс.3эт	Свирь А.	Платовской(юг)
23-29.07.2007	Первенство России среди обучающихся Старший возраст.				Тамбовская область, Тулиновка.
03-11.08.2007	Первенство России среди юниоров, юношей и девушек, лично-командные.Отборочные соревнования к Кубку Европы среди юниоров и старших юношей.				Волгоградская обл. Волжский.
13-21.08.2007	Первенство России среди спортивных школ. (среди ДЮСШ)				Самарская область, Тольятти.
26.08.2007	Марафон	+		Борисова Н.	по назначению
02.09.2007	Открытое Первенство ВГИФК, Кубок ВУЗов	+	кл40	Зяин А, ВГИФК	Березки
04-08.09.2007	Всероссийская Универсиада.				Ульяновск.
09.09.2007	Приз Памяти Челпанова	+		Курченков А	
14-20.09.2007	Чемпионат России, финал.				Томск.
16.09.2007	Кросс Нации	+			
22.09.2007	Кубок Парков (4этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
23.09.2007	Чемпионат России, марафон.				Вологодская обл., Череповец.
23.09.2007	Золотая осень	+		Крамарев С., ОблСЮТур	Коротояк
29-30.09.2007	Лысенко 2007	+		Авдеев А, Синтез	Пески
06.10.2007	Кубок Парков (5 этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
07.10.2007	Открытое Первенство ЛЮСШ	+		Зяин А, ДЮСШ	Динамо
13.10.2007	Кубок Парков (6 этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
14.10.2007	Открытое Первенство ВГЛТА,Кубок ВУЗов	+	кр70	Ларина И	Буревестник
20.10.2007	Кубок Парков (7 этап)	+	спринт15	Свирь М.	по положению
21.10.2007	Открытое Первенство ВГГУ, Кубок ВУЗов	+	кл50	Корольков В.	Олимпик(север)
27.10.2007	Кросс Ориентировщиков	+	кр.	Крамарев С.	Олимпик
28.10.2007	Кубок Парков (8этап) финал	+	спринт15	Свирь М.	по положению
03-08.11.2007	Всероссийские соревнования	+		по положению	по положению
08.11.2007	Всероссийские соревнования	+		Молотков Н, ГорСЮТур	по положению



«Кое-что о мёде...»

Мед был для русского человека единственным сахаристым продуктом питания и, наряду с растениями, служил и надежным лекарством.

На протяжении миллионов лет пчелы приспособились брать от растений самые ценные вещества, обуславливающие их жизнедеятельность. К растительным биологически активным соединениям они добавляют свои специфические активные вещества. В результате образуются довольно действенные соединения с новыми



биологическими свойствами, благодаря которым пчелиная семья способна защитить свое гнездо и сохранить свой род, обеспечив его быстрое воспроизводство. Продукты пчеловодства оказались весьма эффективными для лечения и профилактики многих болезней. Использование в комплексе с лекарственными растениями еще более повышает их эффективность.

Россия издавна славилась медом и другими продуктами пчеловодства. Истари нашу родину называли страной, «текущей медом».

Его смешивали с отварами лекарственных трав и пили при самых различных болезнях. Древние люди не без основания полагали, что мед наделен таинственной исцеляющей силой.

В народной медицине мед – самый популярный компонент лекарственных препаратов. В старинных лечебниках можно найти сотни рецептов лекарств, в которые входил мед. И в наши дни он не забыт.

С помощью продуктов пчеловодства (мед, маточное молочко, прополис, воск) вполне возможно продлевать активную жизнь. Применяйте их правильно, со знанием дела, только в этом случае будет польза: устранится в организме дефицит витаминов, минеральных солей, органических кислот, фитонцидов, других биологически активных веществ и нормализуется обмен. А это необходимое условие как лечения болезней, так и их профилактики.

К сожалению, рамки одной статьи не позволяют рассказать о всех пищевых и лечебных свойствах продуктов пчеловодства. Поэтому, остановимся на самом актуальном, на данный момент, – это применение меда как общеукрепляющего, витаминного и иммуностимулирующего средства.

На дворе зима, а это, как правило, пора различных простудных заболеваний, гриппа и тому подобного. Надеюсь, приведенные ниже рецепты народной медицины, помогут вам укрепить свой организм, пополнить его витаминами и избежать простуды.

Брусника, земляника и мед при витаминной недостаточности.

Смешать в равных пропорциях листья брусники и земляники. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30-40 мин, процедить и пить теплым по 1 стакану, добавляя по вкусу мед, 3-4 раза в день при гиповитаминозах.

Приготовить настой (1:20), развести в нем мед (1 ст. ложку на 1 стакан настоя) и принимать его по 1/3 стакана 2-3 раза в день (последний прием не позднее 19 ч).

Грецкие орехи с медом – прекрасное общеукрепляющее средство

Смешать в равных пропорциях толченые ядра грецких орехов и пчелиный мед. Съедать до 100 г смеси в день за 3-4 приема ослабленным больным, беременным женщинам, кормящим матерям и детям как общеукрепляющее средство. Эта смесь полезна также при физическом и умственном переутомлении.

Бальзам, укрепляющий здоровье детей

Приготовить компоненты: яблоко или груша – 1 шт., сухофрукты – 1 ст. ложка, орехи грецкие – 1 ст. ложка, мед пчелиный – 1 ст. ложка, овсяные хлопья – 1 ст. ложка, вода кипяченая – 3 ст. ложки, лимон – 1/2 шт.

Овсяные хлопья настоять 3-4 ч в воде, затем добавить сок половины лимона, протертые свежие фрукты, мед, все хорошо перемешать и посыпать сверху измельченными сухофруктами и толчеными ядрами грецких орехов. Съесть в 2-3 приема как общеукрепляющее средство.

Общеукрепляющая смесь с медом для детей и взрослых

Приготовить компоненты: мед пчелиный – 1,5 стакана, курага – 1 стакан, орехи грецкие, ядра – 1 стакан, изюм (без косточек) – 1 стакан, лимон (с кожурой) – 2 шт.

Все компоненты измельчить, перемешать и залить медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды (детям – по

одной чайной или десертной ложке в зависимости от возраста) как общеукрепляющее средство. Когда вся смесь будет съедена, сделать перерыв, затем курс можно повторить.



Тонизирующий сбор

Приготовить сбор: шиповник коричный, плоды – 25, цикорий, корни – 25, одуванчик лекарственный, корни – 20, калина, ягоды – 20, клевер луговой, головки – 10.

2-3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 6-8 ч, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство. При простуде пить настой с малиновым вареньем.

Настой шиповника – витаминное и общеукрепляющее средство

20 г сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин при закрытой крышке, после чего настоять в теплом месте 4-6 ч, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день при гиповитаминозах, а также как общеукрепляющее средство, способствующее быстрейшему выздоровлению и повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям и к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Имуностимулирующий чай из зверобоя

1 ст. ложку сухой измельченной травы залить в фарфоровом чайнике 0,5 л крутого кипятка, настоять 10 мин. Пить по 1/2 стакана, добавляя по вкусу мед, как общеукрепляющий чай, стимулирующий деятельность внутренних органов и систем и повышающий защитные силы организма.

Пыльца для повышения физической работоспособности (специальная для спортсменов!)

Принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день. Это приводит к повышению количества гемоглобина в крови, максимального потребления кислорода, увеличению силы и физической работоспособности. Еще лучший эффект можно наблюдать, если использовать смесь меда с пергой (цветочной пыльцой, собранной и обработанной пчелами), приготовленной в соотношении 2:1. Принимать ее по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день (держать под языком до полного растворения) за 20-30 мин до еды.

Статью подготовила Георгиева Маргарита (по материалам А.Ф. Сняжкова, врача, апитерапевта, «Медовый лечебник»)



О технологии подготовки СТО соревнований по спортивному ориентированию

Технология подготовки и организации спортивно-технического обеспечения соревнований по спортивному ориентированию в настоящее время представляет собой довольно сложный и длительный процесс, состоящий из стадий стратегической и тактической подготовки. Каждая из стадий, в свою очередь, включает в себя большое количество этапов и операций.

Первым этапом на стадии тактической подготовки является получение и анализ исходных данных для планирования дистанций.

В методических материалах ФСО России очень подробно расписано, как заполнять ведомость дистанции, в частности, как рассчитывать расчетное время победителя (РВП) всех возрастных групп, номинальную длину дистанций и т.п. Однако, эта работа не проста и достаточно трудоемка.

На основании определенного количества соревнований российского уровня, была установлена эмпирическая зависимость номинальной длины дистанции любой возрастной группы от длины дистанции группы Элита (мужчины и женщины), которая представлена на графиках 1 и 2.

Поскольку, в большинстве случаев, РВП в группе Элита определяется Положением о соревнованиях, то рассчитать номинальные длины дистанций групп МЭ и ЖЭ не представляет сложности. Как правило, среднестатистические скорости группы Элита для каждого типа местности известны. Чтобы рассчитать номинальную длину дистанции для любой другой возрастной группы, необходимо по графику 1 или 2 (в зависимости от пола) определить коэффициент и умножить его на длину дистанции группы Элита. Получаем номинальную длину заданной возрастной группы.

Следует пояснить, что номинальная длина группы Элита всегда принимается за единицу, поэтому на графиках эта группа обозначена точкой с соответствующей надписью (* Элита).

Пример:

Соревнования Кубок России «Жемчужины России», Воронежская область, б/о «Колос». Дисциплина СПРИНТ 15.

РВП групп МЭ и ЖЭ – 15 минут. Зная среднестатистические скорости спортсменов в данных ландшафтных условиях (МЭ – 4:10 мин/км; ЖЭ – 5:20 мин/км), определяем номинальную длину в группах: МЭ – 3,59 км и ЖЭ – 2,83 км.

Необходимо рассчитать длины дистанций групп М14 и Ж40.

М14. Определяем из (графика 1) коэффициент группы М14 в соответствии с дисциплиной (спринт на графике представлен кривой 1 голубого цвета). Коэффициент равен 0,63. Умножаем 0,63 на 3,59 км, получаем 2,26 км. Это номинальная длина дистанции группы М14.

Ж40. Определяем (из графика 2) коэффициент группы Ж40 в соответствии с дисциплиной (спринт, кривая 1 голубого цвета). Коэффициент равен 0,84, умножаем 0,84 на 2,83 км, получаем 2,38 км. Это номинальная длина дистанции группы Ж40.

Аналогично определяем длины дистанций для других возрастных групп.

Прочитав все вышеизложенное и внимательно изучив графики 1 и 2, возникает вопрос, что означает коэффициент К2 и откуда он взялся. Коэффициент К2 характеризует отношение длины дистанции группы Элита (Lэ) к длине дистанции группы

n (Ln). Определяется он путем небольших математических расчетов.

- $L_{нм}$, $L_{нж}$ - номинальная длина дистанции определенной возрастной группы (Ж или М);

- $L_{жэ}$, $L_{мэ}$ - номинальная длина дистанции ЖЭ и МЭ;

- $РВП_n$ - расчетное время победителя определенной возрастной группы;

- $РВП_{жэ}$, $РВП_{мэ}$ - расчетное время победителя группы ЖЭ и МЭ;

- V_n , $V_{жэ}$, $V_{мэ}$ - среднестатистическая скорость определенной возрастной группы, групп ЖЭ и МЭ;

K - коэффициент по Табл. 2 и 3 Правил соревнований;

K_1 - отношение $V_n/V_э$ по статистике.

$$L_{нж} = РВП_{нж} / V_{нж}$$

$$РВП_{нж} = РВП_{жэ} \times K$$

$$L_{нж} = РВП_{жэ} \times K / V_{нж}$$

$$V_{нж} = V_{жэ} \times K_1$$

$$L_{нж} = РВП_{жэ} \times K / V_{жэ} \times K_1$$

$$РВП_{жэ} / V_{жэ} = L_{жэ}$$

$$L_{нж} = L_{жэ} \times K / K_1$$

Значение K / K_1 принимаем за K_2 .

$$K_2 = L_{нж} / L_{жэ}$$

Таким образом, была определена эмпирическая зависимость номинальных длин дистанций разных возрастных групп от длины дистанции группы элита при их планировании для обеспечения требуемого Правилми РВП.

Предложенная система коэффициентов очень удобна для планирования дистанций и позволяет облегчить трудоемкую работу при заполнении Ведомости дистанций Вида программы, особенно для начинающих специалистов.

Георгиева Маргарита

График 1

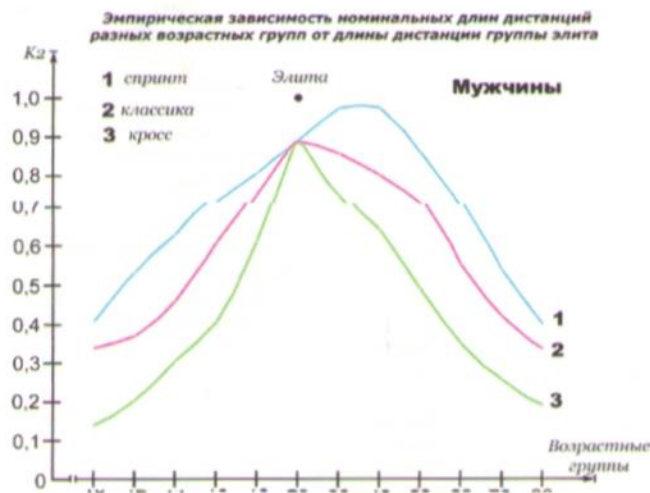
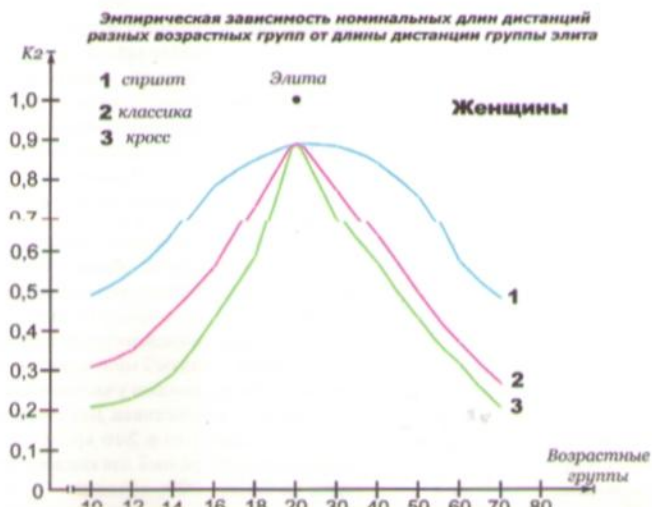


График 2



Узнай больше о наших ветеранах. Добросова Александра Николаевна



ориентированию. Ходила в водные походы и «кругосветки» по рекам Уманка – Воронеж, по р. Битог, из г. Липецк по р. Воронеж. Вся трудовая деятельность Александры Николаевны сопровождалась спортом в спортивном обществе «Зенит».

Александра Николаевна принимала участие в Спартакиадах и по всем видам спорта занимала первые и другие призовые места. И, конечно, более активно и регулярно отдавать время спорту она стала уже

на пенсии.

Этот рассказ об удивительном человеке, ветеране и большом любителе спорта – Добросовой Александре Николаевне. Ее биография с молодости неотделима от спорта!

После школы Александра Николаевна окончила радиотехнический техникум, а затем финансово-экономический институт, после чего работала в институте связи (ВНИИС).

Самый активный спортивный период у Добросовой приходится на начало трудовой деятельности в институте связи, где она, совсем еще молодая сотрудница, вела очень активный спортивный образ жизни, принимала участие в спортивной жизни института и города. Участвовала в легкоатлетических соревнованиях, в лыжных гонках, в зимних походах на лыжах по Воронежской области (в честь освобождения города от фашистов 25 января), ездила в альплагеря и ходила в горные походы на Кавказ и Тянь-Шань. Выезжала на турслеты, водные слеты и соревнования по туризму и

на пенсии.

1996-1999 годы для Добросовой связаны с участием в различных лыжных соревнованиях: «Праздник Севера» в Мурманске, Первенство России среди ветеранов в Тольятти и Тольятти.

В 1996г. на «Празднике Севера» в Мурманске Александра Николаевна заняла III место по своей возрастной группе в марафоне, пройдя дистанцию 50 км, и, конечно, была очень счастлива и довольна своим результатом. А, главное, этот марафон ей запомнился тем, что она своим примером подбодрила и помогла преодолеть дистанцию мужчине – ветерану из Мурманска, которому показались очень трудными последние километры марафона. А вечером, на площади около гостиницы «Арктика», на награждении этот коллега – лыжник вместе со своей женой вручили Александре Николаевне картину – в знак благодарности за поддержку.

Александра Николаевна тепло хранит этот пейзаж.

В 1998

году в Тольятти на Первенстве Российского любительского лыжного союза Александра Николаевна стала победительницей в своей возрастной группе. За что 5 июля 1999 года в Москве ей вручили удостоверение со званием «Мастер спорта РЛЛС».



В 2000 году Александра Николаевна взяла в руки карту и компас. И с большим упорством и желанием, преодолевая все трудности, начала осваивать дистанции на лесных трассах в зимнем и летнем ориентировании.

Шаг за шагом, участвуя в различных соревнованиях, она приближалась к своим успехам и достижениям в ориентировании. А в 2005 году в Италии и в 2006 году в Австрии Александре Николаевне удалось побывать на самых главных стартах – Чемпионатах мира среди ветеранов.

Завершая летний сезон 2006 года, на Кубке России Александра Николаевна дважды стала призером этих соревнований.

Добросова Александра Николаевна является самым ярким, живым примером неутомимого преодоления трудностей и достижения высоких целей!

Молоткова Н.П.

«СТАРЫЙ ПЛУТ» - ЭТО «СУПЕР»!

Заинтригованные восторженными отзывами о белгородских соревнованиях «Старый Плут», некоторые воронежские ориентировщики решили на «собственной шкуре» испытать прелесть этого осеннего марафонского старта. Собралась компания из шести человек: Родионова Екатерина, Пинахина Дина, Бухтояров Виктор, Алешников Евгений, Молотков Леонид и Молоткова Нина.

К вечеру 13 октября 2006 года, на «Газели», арендованной в фирме «Синтез», без особых приключений, лишь слегка поплутав по окраинам Белгорода, воронежский «десант» прибыл к месту размещения, которым уже традиционно является коттедж Обола Александра Петровича, президента клуба «Старый Плут». Двери этих апартаментов, представляющих собой двухэтажное здание без внутренней отделки, но с электричеством, отоплением и даже сауной, всегда гостеприимно открыты для всех приезжих участников, среди которых есть даже представители ближнего зарубежья (Украина).

Утро следующего дня, 14 октября, было туманным. Но вскоре туман рассеялся, и установилась отличная погода, настоящая «золотая осень». Старт соревнований располагался в районе с. Болдыровка, на берегу

лесного озера. Подъехавшие участники были встречены гимном соревнований, исполняемым разноголосым хором организаторов, членов клуба «Старый Плут». В стартовом городке неторопливо, с шутками и прибаутками возился с оборудованием патриарх белгородского ориентирования Ю.С. Новиков. На поляну (пункт питания и смотровой КП) выкатили бидон с наваристым компотом и (для желающих) бочонок... пива (!). Непринужденная, «домашняя» атмосфера уже до старта создавала определенный настрой и снимала излишнюю нервозность, присущую некоторым спортсменам.

Немного о самих соревнованиях. Размещение и старт – бесплатно. Группы: МЖ-41 (17-27 лет), МЖ-42 (30 лет и старше). Дистанции: марафон (2 круга), супермарафон (3 круга), общая длина: М-19,5 км, Ж – 15 км. В ветеранской группе старт проводится по гандикапу по возрасту (2 мин на каждый год), т.е. результат определяется по времени прохождения дистанции плюс 2 мин за каждый полный год, не достигнутого каждым участником до возраста самого старшего участника. Для «молодежь» старт – общий. После 1-го и 2-го кругов – смена карт. Масштаб карт разный для каждого круга: 1:15 000; 1:7 500; 1:10 000; сечение – 5 м. Местность – средне-

дубовым лесом и участками открытого пространства, напоминающая карту Белой Горы или Шиловского леса. Есть озера (пруды), по днищам балок – заболоченные участки, множество поваленных деревьев, местами – густой терновник.

«Изюминкой» первого круга была, пожалуй, длинная (3,7 км!) ходка. Как минимум, с двумя основными вариантами движения, - слева и справа. Правый вариант, дорожный, в обход длинного озера, выбрали большинство участников. Некоторым курьезом стала ходка вдоль озера: пришлось дважды перелезть через высокий забор охраняемой частной турбазы (чтобы ее обойти, пришлось бы взбираться на склон с приличным перепадом, а отдавать лишние или уже последние силы на марафонской дистанции никому, естественно, не хотелось). Спецификой второго круга был резкий «скачок» с м-ба 1:15 000 на 1:7 500, что создавало некоторые ошибки. Многие, реально оценив свои силы, ограничились дистанцией марафона (два круга), остальные осилили весь супермарафон. Некоторым участникам, уходящим на 3-й круг, на пункте питания уже не хватило компота (флягу быстро опустошили). Оставался один вариант – пиво. Многие смогли наблюдать, как Юрий Степанович Новиков, заглянув в пустой бидон, быстро подбежал к пивной бочке, осушил большой стакан пенного напитка и с боевым кличем отправился на завершающий круг. Вероятно, он



Наши и в Швейцарии бывали

Швейцария, как известно, - страна сыра, шоколада, банков и часов. А с шестого по девятое октября она стала еще и местом проведения Кубка Европы по спортивному ориентированию среди юниоров.

В аэропорт Цюриха мы прибыли ночью, где уже ждал автобус, который должен был увезти нас на 50 км от Цюриха в городок Интерлакен. Добравшись и разместившись в отеле, поскольку была глубокая ночь, все улеглись спать. Когда проснулись утром и выглянули в окно, перед нами предстал великолепный пейзаж: горы таких высот и красот, каких в живую я никогда раньше видела, но это было только начало.

Перед завтраком нас ждало небольшое собрание, на котором Ольга Львовна сказала, что в Европе предусмотрены легкие завтраки и, несмотря на это, мы тоже цивилизованная страна и на еду бросаться мы не будем. Завтрак прошел спокойно и оказался намного сытнее,



чем ожидался. После нас ждал небольшой кросс по карте рядом с отелем, а после обеда прогулка по городу. Городок оказался очень красивым, и многое в нем было очень удивительно: идешь по улице, а справа коровы продаются, слева - утки, дальше - пони и овцы. Самым удивительным было то, что в так называемый парк, который состоял из большого газона и деревьев, где днем гуляли люди,



соревнования, на которых можно слегка отойти от строгих правил спортивного режима, ярким сторонником которых он является...

Закончились соревнования. В гостеприимном доме А.П. Обеда всех участников уже ждал традиционный ужин: общий стол, огромный котел с пловом и прочая вкуснятина. Покорители марафонских дистанций могли также позволить себе стаканчик - другой сухого вина или пива. Под бурные аплодисменты призерам были вручены ценные (денежные) призы. Из нашей команды призерами стали: Родионова Катя - 2 место (Ж-21), Молоткова Нина - 2 место (ЖВ).

К сожалению, было пора уезжать (так и не попав в восстановительную смену). «На посошок» был произнесен тост в честь воронежской команды. В ответном слове мы поблагодарили организаторов за теплый прием и «за лучший старт сезона». И поверьте, это не было преувеличением или жестом вежливости. По мнению всех, марафон «Старый Плут» - это «супер»! Доброжелательное, неформальное отношение ко всем спортсменам, вне зависимости от их возраста или квалификации, атмосфера настоящего праздника единомышленников (не профессиональных спортсменов, а людей, для которых ориентирование стало не только любимым хобби, но и частью жизни, частью души). Вот то, что должно служить наглядным примером некоторым организаторам соревнований и чиновникам от спорта, с которыми нам приходится иметь дело. Но это уже, как говорится, другая история...

Л. Молотков



вечером выпускали коров и обтягивали их веревкой под током!

На следующее утро погода была прекрасная. За нами приехал автобус и повез нас на тренировку. Местность оказалась очень необычной. На карте было большое количество ручьев, которые на местности оказались шириной около 30 см, и на большой скорости ты даже не успеваешь их все проехать. Это соответственно сказывалось на результате. Пообедав на свежем воздухе, мы отправились в Берн. Но погода приготовила для нас сюрприз: по приезду пошел дождь. Нам очень повезло, что главная улица была крытой, по ней мы и отправились гулять.

В день отдыха оказалось, что у Насти Тихоновой день рождения. К вечеру девчонки организовали небольшой праздник: её честь. Вечер прошел замечательно: большое количество шуток, смеха, конкурсов,

На старт первого дня все приехали в отличном настроении. В этот день нас ждала длинная дистанция. Самым тяжелым было то, что жили-то мы на высоте 500 метров над уровнем моря, а дистанция находилась на высоте 1000 метров. Местность очень была похожа на первый тренировочный день, но ручьев было еще больше. Набор высоты на нашей дистанции в 5,3 км был 230м и, на первый взгляд, это гораздо меньше, чем кажется. До старта оставалось 1,5 часа, а наша команда уселась играть в карты!!! Хорошо хоть обошлось без опозданий на старт. Впечатлений от местности осталось масса, только было очень обидно, что на первом пункте меня укусила оса. Занять призовое место в этот день удалось только Насте Тихоновой, она стала 2.

Следующим видом программы был спринт. Старт находился примерно на той же высоте, на которой мы проживали. Организаторы поставили одинаковую дистанцию для 18 и 20 групп. Очень непривычным был масштаб 1:4000. Вся дистанция стояла на склоне одной горы, а концовка (3 пункта) шли по городу. В этот день никому из нашей команды не удалось попасть в призеры. После финиша часть нашей мужской половины команды бегала за норвежками, чтобы сфотографироваться с ними. А остальные пошли фотографироваться с контрастными швейцарцами (у них были красно-белые костюмы, а у нас традиционно синие), но они по неизвестным причинам отказались с нами фотографироваться!!!

На последний старт мы выехали из отеля уже с вещами. Последний день - эстафета. 18 и 20 группы были объединены в одну. Местность отличалась от первых двух дней. Она была более пологая и с очень большим количеством зарослей ежевики и других колючек. К большому сожалению и в этом виде программы сборной нашей страны не удалось завоевать медалей. Победав, сильно уставшие, мы отправились назад в аэропорт Цюриха, где нас еще ждала прогулка по

городу. Самым обидным было то, что это было воскресенье, а в этот день, как известно, в Европе все магазины закрыты. Это был «удар ниже пояса», потому что все оставили деньги, чтобы потратить их в Цюрихе... Пришлось взять их домой. Проведя полу бессонную ночь в аэропорту за просмотрами фильмов, в 7 часов утра мы начали проходить регистрацию.

По прилету в Москву мне стало немного грустно, что опять закончился летний сезон. Но от поездки у меня осталась масса положительных впечатлений, я зарядилась энергией на предстоящий сезон, поняла, к чему хочу стремиться, и поставила перед собой цели на будущий год. Я надеюсь, что это был не последний выезд за границу в составе сборной нашей страны, по крайней мере, я буду к этому стремиться.

Ирина Макейчик



«Меридиан» в Хибинах

Кто-то предпочитает Париж или Лондон, кто-то пляжи Средиземноморья. Наш отдых не лучше и не хуже – он просто другой. Это возможность по-другому взглянуть на мир, уйти от обычного темпа жизни, ощутить всю ее полноту.

Нас было 9 мальчишек и девчонок из клуба «Меридиан», а также тренеры Тураева М.В., Тураев А.С. и Людмила Викторовна, наш доктор, те, кто отважился поехать отдыхать на Север летом и не пожалел об этом.

А начиналось все так. Однажды Александр Степанович сказал: «А не сходить ли нам в поход в Хибини?» «Ура!» – ответили мы и начали собираться.

К этому делу тренер подошел основательно, ведь он бывалый турист, неоднократный Чемпион России по туризму, а в Хибинах был уже раз десять. Пешеходный поход 2 категории сложности это серьезно, а самое главное – иметь хорошую обувь и удобный рюкзак. Ребята бегали по городу в поисках трекинговых ботинок и шляп с противомоскитной сеткой, экстремальных палаток и накидок от дождя, и т.д. и т.п. А Александр Степанович в это время занимался раскладкой: сушил картошку и лук, морковку и сухари, закупал продукты и паковал их в холщовые мешочки, все тщательно взвешивал и подписывал. После того, как проверили наш личный гардероб, отложили лишнее и поменяли на лучшее, мы надели свои рюкзаки. Они оказались не такими уж и тяжелыми у мальчишек 15 кг, у девочек 10 кг.

Карту Хибин удалось скачать с финского сайта. Был спланирован интересный маршрут и взяты билеты.

Всего 36 часов на поезде «Москва-Мурманск», и мы уже на станции Имандра, что в 125 км к северу от Полярного круга. Перед нами раскинулось озеро Имандра –



жемчужина Лапландии. По берегам и вдоль дорог – заросли иван-чая. Путь наш лежит через низкорослый лес, за которым виднеются бесконечные горы. Красота! Только прохладно и ветренно; чувствуется дыхание севера.

Мы надели рюкзаки, натянули капюшоны и в путь; по тропе вдоль реки Гольцовой. Через шесть часов остановились на первый свой ночлег. Бивуак обустроить нет надобности, ибо имеется множество оборудованных, чистых стоянок, – выбирай на вкус.

Встали между двух ручьев, кстати, с разной температурой воды:



И, конечно же, съели очень много ягоды и сделали много красивых фотографий на память.

Теперь мы настоящие туристы. На груди у нас значки «Турист России». Мы выучили и поем хором песню Арика Крупа «На плато Рассвумчорр»:

В тундре есть много гор, что цепляются за тучи,

На плато Рассвумчорр нас туман и ветры мучат.

На плато апатит, его нужно добывать.
Апатит, твою Хибини, мать!»

...

Но уехав домой, чтоб не все было забыто,

Мы захватим с собой по кусочку апатита.

Чтобы, вспомнив Хибини, с улыбкой мог сказать:

«Апатит, твою Хибини, мать!»

Максим Тураев

в одном +10°C, в другом +12°C. Вокруг горы, под ногами ягодник, из деревьев – низкорослые ели, карликовые березки, много мха и лишайника. На одном из плоских камней, покрытом скатертью из разноцветного лишайника, сооружаем стол.

Утром нас будит ласковый голос тренера: «Господа отдыхающие, подъем!» Некоторые любители совершали по утрам пробежку, так Димка Добриков бегал обычно на перегонки с кружкой или чашкой. Однажды он пробежал вниз по реке целый километр, но победила кружка. После завтрака собираем палатки и в путь.

За десять дней мы прошли 150 км. Поднялись на вершины: г. Ферсмана и г. Гольцовая; преодолели перевалы: Юмьекорр (Ущелье мертвых), Вост.

ДА! ДРУЗЬЯМ – ОРИЕНТИРОВЩИКАМ

Чтоб на жизни помню я,
Чтоб всё давалось без труда,
Здоровью чтобы никогда
Не досаждала ерунда,
Душа была бы молода,
Не унывала никогда,
Чтоб в жизни вам везде, всегда
Светила добрая звезда!

ДА! ДА! ДА!

А.Д. Смольянинов

В КРАЮ НЕПУГАННЫХ ОЛЕНЕЙ

Лапландия – страна оленей, голубых озер и северного сияния. Именно эта часть Финляндии славится лучшими лыжными трассами и горнолыжными курортами. Туда в конце октября и отправилась группа московских ориентировщиков, чтобы после долгого, насыщенного летнего сезона вспомнить технику зимнего ориентирования. В составе нашей команды были студенты РМАТ и РГСУ: Т. Мендель, А. Салаткин, В. Олейничков, И. Повышев, Н. Шалунова и М. Молоткова, несколько школьников и, конечно, тренеры – руководители: А.Д. Иванов, О.Л. Глаголева, А.И. Повышев.

Поезд из Москвы прибыл в Выборг рано утром. Выйдя из вагонов, мы, первым делом, побежали на «утреннюю зарядку» в продуктовый магазин.

Загруженные пакетами, чехлами с лыжами и прочим скарбом, разместились в автобусе и тронулись в долгий, утомительный путь на север Финляндии. В Леви добрались только поздней ночью. Это небольшой курортный городок с совершенно одинаковыми, как будто игрушечными деревянными домиками, в одном из которых мы и остановились. Домик оказался очень удобным, комфортабельным. Там, казалось, было все для активного отдыха и тренировок: сауна, сушильные шкафы, душевые, большая кухня, гостиная с мягкой мебелью и телевизором (правда, не хватало родного русского языка на TV).

Уже в первый день сборов была сложная длительная лыжная тренировка: от самого домика, где начиналась лыжная трасса, через озеро, лесную деревеньку, к горнолыжному подъемнику и обратно. Сначала бежать было нелегко – сказывалась акклиматизация, а также непривычный для дыхания влажный и, вместе с тем, холодный воздух – из-за многочисленных работающих «пушек» для искусственного снега. Постепенно мы преодолели эти трудности. Со временем, благодаря усилиям тренера – Повышева А.И., исправили огрехи в лыжной технике, и затем перешли, в основном, к объемным тренировкам. Мне больше нравились длительные тренировки в невысоком темпе, когда можно успевать побегать по красивым местам: в распухшей густой хвойный лес, цепь белоснежных замерзших озер, многочисленные горнолыжные склоны...

Перед днем отдыха мы совершили кросс-поход на высокую гору с плоской вершиной, у подножия которой и расположен городок Леви. Самое сложное было – подняться бегом, по колено в снегу, вверх по горнолыжному подъемнику. Наверху нас встретило «белое безмолвие» – холодно и

километрах от цивилизации. Метель быстро заметала следы. На самой вершине горы мы вышли к деревянной хижине, в форме круглого чума с отверстием для дыма в крыше и костровищем на полу. Отогревшись у разведенного костра, побежали вниз, в сторону дома, где нас ждал долгожданный горячий обед.

День отдыха мы решили провести активно: все желающие отправились на склон, кататься на горных лыжах и сноубордах. На горных лыжах мне приходилось кататься и раньше. Поэтому решила покорить новый, более интересный вид спорта. Сноуборд – спорт экстремалов, доступный не для каждого. Но для нас, ориентировщиков, нет непосильных вещей! Целый день мы катались на склоне, получая в подарок синяки и шишки,



но с каждой минутой чувствуя себя на доске все более уверенно. Кстати, кататься можно и вечером, и ночью, – все трассы и подъемники освещаются. Завершили день отдыха «водными процедурами» в местном бассейне.

Незаметно пролетали день за днем. Вот и закончились эти интересные сборы. Пришла пора зачехлять лыжи и отправляться на Родину. На этот раз дорога обратно оказалась намного легче, т.к. заранее была запланирована остановка с ночевкой в спортивном городке Ваукатти. В отеле нам посчастливилось оказаться под одной крышей со звездами сборных команд нескольких стран по биатлону... До границы добрались без приключений. (По дороге несколько раз наблюдали довольно большие стада северных оленей, казалось, нас они совсем не боятся). Вот только отпустить нас домой через границу почему-то не очень хотели. Из-за не понятных причин нас задержали на три часа, хотели устроить тщательный досмотр – перепотрошить весь автобус. Но долгими уговорами и мольбами тренеры все-таки сумели убедить пограничников дать нам «зеленый коридор» без лишних проверок. К счастью, к своему поезду в Выборге мы успели вовремя. Растолкав вещи, расположились в вагоне. И поезд, постукивая колесами, начал отсчет километров на юг, к столице нашей Родины.

Маргарита Молоткова

Лирическое отступление

Стих первый (печальный)

Вновь осыпается листва,
Опять тропа ведет куда-то:
В Богом забытые места,
Где еще ждут тебя ребята.

Ты снова видишь слово «старт»,
Цити информации, спортсменов;
Здесь тебе каждый очень рад,
Из леса ждут тебя и ценят!

И, вот, разминка, карта, старт,
Ты пункт за пунктом отмечаешь.
И только листья шелестят,
Но, вдруг, внезапно зависаешь!

И время не остановить,
Минуты ценные теряешь,
А без ошибок скудно жить:
Дистанцию не замечаешь.

А так, детально помнишь все:
И номер пункта, и лошину,
Пустое место без него,
Соперника, что дышит в спину.

Ты думаешь, из-за него
Ты так ошибся безвозвратно.
Нет, проиграл ты лишь себе,
Хоть осознать и непрятно!

Вот, пункт последний отмечаешь
И мчишься из последних сил,
И к протоколу подбегаешь,
Чтоб там хоть не последний был!

И, вот, домой бредешь устало,
А там, немного отдохнув,
За стол садись с картой вяло,
Вот тут и оживает дух!

И ты усердно разбираешь перегоны,
Анализируешь на них потери,
Помнишь все спуски и подъемы
И говоришь: «Я в себя верю!»

Ведь чемпионами становятся не сразу,
А идеально удается далеко не все!
Но если ставить цель и добиваться,
Вы обязательно достигнете ее!

Но вдруг с небес спускаешься на землю,
Вот, выходной закончился, и все прошло.
А впереди учебная неделя,
И грустно на душе, и даже тяжело!

И, вот, мелькают будни, на КП похоже,
Суббота меркнет, как луна в затменье,
И пусть прогноз нам обещает дождик,
Неважно! Ведь же завтра – воскресенье!

Конец недели – тот, что с нетерпением
Я так ждала, считая дни,
Мечтая, чтоб удача и везенье
Мне хоть чуть-чуть на трассе помогли!

Но, вот, закончился сезон,
Тропа нас манит только ввысь!
И ноги за себя бегают в подъем,
Но там не ждет тебя нацист!

И резко пропадает интерес,
Проводишь воскресенье дома,
А сердце рвется только в лес
К твоим друзьям и всем знакомым!

Но тут ты вдруг осознаешь:
Закрывать ведь не навсегда,
А жизнь не двух цветов, как зебра,
Она, может быть, радуга...
Здесь все зависит от ТЕБЯ!!!



W

**Стих второй
(юморной)**

Уже долго я бегу,
Но КП не нахожу,
Вижу красно-белый цвет,
Пункт не мой, сомнений нет!

Вот элитный чемпион
Отмечается на нем.
Пусть и группа не моя,
Но ведь «в карте» еще я!

Компас в руки я беру,
По рельефу я бегу,
Карта очень помогает,
Вот, на место прибегаю:
КП нет, мне не понять,
Тут же должен он стоять!
Перепутал север с югом,
Теперь бегая по кругу.

Посвящается маркированной трассе
(спортивное ориентирование зимой)

Вот стартую: маркировка,
Это вам не тренировка!
Цвет, сказали, бирюзовый,
Вроде смесь, сине-зеленый!
Выезжаю на развилку,
Слева - зелень, справа - синька,
Вообщем, синий и зеленый,
Ну, и где ж мой бирюзовый?!

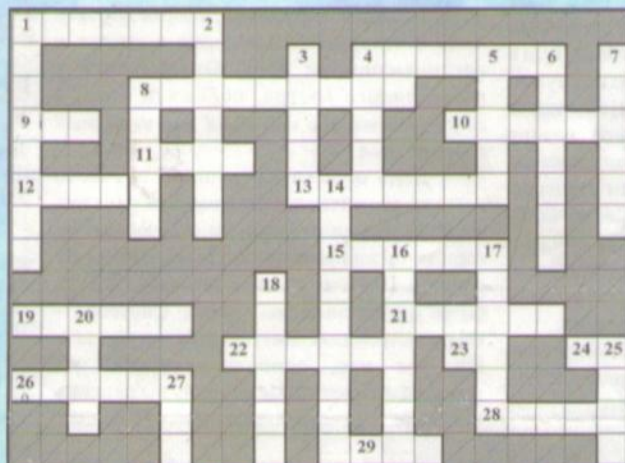
(Посвящается 20 девушкам, которые отчаянно соревновались, преодолевая вместо женской мужскую дистанцию!)

На дворе цветет сирень,
Точно, мой сегодня день.
Разминаюсь круче всех,
Предвещает все успех.
Вот, минута, я стартую,
Вместо ЖЭ беру мужскую.
Пусть дистанция длиннее
Раза в 2, может чуть мене.
Мимо парни пробегают,
Что ни капли не смущает.
Навстречу девушки бегут.
Думаю: «ошиблись тут».
Финиширую со свистом,
Я бегу, ну очень быстро.
Тут вдруг информируют:
«Результат мой аннулируют».
Я упорно протестую:
«Не могла бежать мужскую!»
Виновата я сама,
Просто лошадь стала я!
(это комплимент)

P.S. Все стихи основаны на реальных событиях. Имена героев зашифрованы во избежание испорченного предновогоднего настроения.

Кроссворд в тему.

Всех ориентировщиков и не только!



С Новым годом поздравляем
И от всей души желаем
На КП не ошибаться
И друг другу улыбаться.

На сборах не переутомиться,
На тренировках потрудиться.
Пусть символ года - и свиных
Вас поздравляет О-семья!!!

Стихи
Сурмач Элина

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1- группа ориентировщиков, совместно бегущих по одной дистанции; 4- «рваный» бег; 8- ограждение из флажков; 9- положительная форма рельефа; 10- проявление хорошего настроения; 11- вредная черта характера; 12- это животное часто пугают ориентировщики; 13- основной мясopодукт ориентировщиков; 15- то, что редко бывает в лагере ориентировщиков; 19- цель спортсмена; 21- результат работы «небесной канцелярии»; 22- очень сырая местность; 23- то, что требуется ориентировщику в первую очередь; 24- его никто не терял, но все ищут; 26- граница различной растительности на карте; 28- это животное часто пугает ориентировщиков; 29- средство отметки на КП

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1- деталь местности, помогающая найти КП; 2- участок леса, густо заросший растительностью; 3- начало соревнований; 4- конец соревнований; 5- место отдыха диких зверей в лесу; 6- этим не любят делиться; 7- он превращает людей в ориентировщиков; 8- округлый камень; 14- физическое состояние; 16- обувь, которая не скользит; 17- фирменная марка беговых лыж; 18- деталь экипировки зимнего ориентировщика; 20- средство восстановления спортсмена; 25- остаток дерева; 27- большая компания ос.

Кроссворд составил Молотков Л.

**Конкурс на
внимательность
:-)**

Для тех, кто найдёт
13 ошибок
(орфографических,
стилистических,
логических или
фактических)
гарантируем
замечательный
ПРИЗ и СЛАВУ!

Результаты поиска принимаются на ay_vm@mail.ru или лично редактору газеты.

В	О	О	В	А	Н	И	Е	Б	О	Е	З
О	Р	Р	О	П	М	А	К	О	Л	Л	Е
Н	Т	И	Р	О	С	Т	Е	Т	А	К	Н
К	Р	Е	И	Г	Е	Б	Р	О	Р	Е	Л
А	Е	Н	Т	К	О	Л	Е	Л	О	Щ	Ь
И	Н	П	Р	И	М	П	С	А	Н	И	Е
Р	Т	А	Ж	В	Я	А	С	К	Т	Р	Ф
О	Е	Д	К	С	З	К	А	О	Н	О	Л
В	Ш	Н	А	Т	А	К	Н	И	М	З	Ь
К	П	И	Р	А	Ш	Н	П	Н	Ф	А	Г
А	А	Л	Т	Р	О	Р	И	Е	М	У	Т
П	Л	Б	А	Т	Р	И	Т	Н	И	З	А

Кроссворд составила Сираковская Я.

В следующем номере:

- Вы ещё не попробовали себя в качестве мультиспортсменов приключенческой гонке? Тогда готовьтесь к этому и читайте рассказ очевидца.

- Увлекательное путешествие в Австрию на Чемпионат Мира среди ветеранов. Рассказывает известный профессионал в мире зимовых видов спорта.