

# АЗИМУТ ДАЧИ

газета воронежских ориентировщиков

№8  
май  
2007

**Мультиспорт открывает двери  
Белгородская гонка - 2006**

**Обзор  
зимних  
стартов**

**Кому нужен  
Кисловодск?**

**Интервью  
с победителями  
"Кубка Дона - 2007"**

**Автоориентирование -  
забава или спорт?**





## Павловск открывает летний сезон 2007 года.

### В этом номере:

1. "Кубок Дона" - 2007
2. Зима пришла ... О ней немного
3. Белгородская гонка - 2006 (взгляд изнутри)
4. Повторный вывих лодыжки и как его избежать
5. Кому нужен Кисловодск?
6. Автоориентирование
7. Узнай больше о наших ветеранах. Анатолий и Светлана Курченковы
8. Уроки ориентирования

Как всегда, в середине апреля, гостеприимный Павловск собрал ориентировщиков центра России на традиционных соревнованиях «Кубок Дона». Для многих спортсменов этот старты стали первыми крупными соревнованиями в летнем сезоне 2007 года. Многие хотели проверить свою спортивную форму после периода подготовки, а также оценить готовность других спортсменов. После окончания третьего соревновательного дня мы провели интервью с некоторыми призёрами элитных групп «Кубка Дона»: расспросили их о тренировках в зимний период и непосредственно перед Павловском, узнали их мнение о прошедшем «Кубке Дона», а также о дальнейших планах на предстоящий сезон.

#### Новиков Леонид

- Леонид, расскажи, как прошла твоя подготовка к летнему сезону?

- В январе мы поехали на технический сбор в Геленджик на карты. Он продлился около 10 дней, правда почти каждый день шли дожди. В феврале тренировались дома, а потом поехали на Всероссийский сбор в Кисловодск, где почти все тренировки были физического плана.

- С кем ты обычно выезжаешь на сборы, один или с командой?

- На сборы я езжу с Валентином и его женой Юлей.

- В Марте мы поехали в Испанию, где высота была еще больше, чем в Кисловодске – 2300 метров над уровнем моря. Здесь мне было намного сложнее акклиматизироваться. И тут мы тоже

бегали физические тренировки, т.к. на счёт карт у нас договориться не получилось.

- А где и как вы жили?

- Жили в горной деревушке под названием Сьерра-Невада. Нам посоветовали это место, потому что хорошие условия: стадион и манеж. Финансирование было за счёт клуба.

- В Павловске был твой первый старт за летний сезон?

- Павловск – это мой второй старт с зимы. Первый – в

Харькове, сразу после Испании. В Павловске я решил проверить, как пойдёт ориентирование на большой скорости.

- Ну, судя по результатам, у тебя получилось, а как по ощущениям?



1 - Новиков Леонид (Новиков Юрий Степанович), 2 - Щербанов Александр, 3 - Толстопопов Валерий

<p>АЗИМУТ УДАЧИ непериодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха №8 2007г.</p>	<p>Учредитель МОО СК "СИНТЕЗ", Главный редактор - Георгиева Маргарита, Шеф редактор - Молоткова Инна Петровна, Исполнительный редактор - Цветков Алексей, Технический редактор - Стольников Андрей, Телефон: 4-66-66-66</p>	<p>Адрес редакции: г.Воронеж, ул. Вл.Невского, 24, контактный тел. 74-60-89 При перепечатке материалов ссылка на первоисточник</p>	<p>Тираж 50 экз. Цена договорная. Подписано в печать 6 мая 2007г. 00:23</p>
--	---	--	---





- По-моему, неплохо. Были ошибки, но незначительные. Начал быстро, поэтому они и возникли.  
 - Ты рассчитывал, что в Павловске будут горы?  
 - Да, мне об этом говорили, в прошлый раз был ровный снег :).

- Ты доволен своим выступлением? Удалось ли держать очень высокую скорость и как оцениваешь конкуренцию на этом старте?

- Я считаю, что справился с поставленной задачей. Думаю, что серьезной конкуренции у меня не было. Я подошел к этому старту в хорошей форме, лучше, чем другие. Я специально подводил себя к этому старту, остальные, думаю этого не делали.

- Какие у тебя дальнейшие планы?

- Скоро пойдут финские старты, шведская эстафеты Tiomila. Буду готовиться к Кубку «Синтеза» и к отборам на Чемпионат Мира в Воронеже. В Кубке «Синтеза» надо хорошо пробежать за команду.

- Ты готов к отборам в Воронеже?

- Я хорошо знаю воронежские карты. Студенческое общежитие, в котором я жил несколько лет назад, находится недалеко от лесопарка, для меня эти леса как родные :).

**Филатова Елена**

- Лен, как оцениваешь свой результат?

- Я сейчас тренируюсь не много, и поэтому 2-е место для меня приятный результат.

- Ты работаешь где-нибудь?

- Да, я работаю на таможне.

- А сколько дней в неделю ты работаешь?

- 5 дней в неделю.

- А тренируешься когда?

- По вечерам, по выходным. Если Лёня дома, то бегаем вместе: он бежит вторую тренировку, а у меня это первая.

- А он сейчас в Испании был, ты не ездила?

- Нет, я работала.

- А зимой где бегала?

- В основном дома.

- Выезжала куда-нибудь?

- С ноября я один раз съездила в Алушту на 6 дней.

- Это твой первый старт?

- Нет. В Алуште было 4 дня стартов и две тренировки, на прошлых выходных мы ездили в Харьков.

- Тебе понравилось в этом году в Павловске?

- Да, я не ожидала такой местности от Павловска.

- Ещё приедешь?

- Да, конечно, если будет возможность.



1 - Бабикова Елена, 2 - Филатова Елена, 3 - Лукашова Елена

**Толстопятов Вадим**

- Вадим, чуть меньше двух месяцев назад ты завоевывал медали на мировой арене по ориентированию на лыжах, а уже сейчас выигрываешь старты летнего ориентирования у «чистых летников», расскажи, как ты готовился последние месяцы?

- После ЧМ на лыжах я через две недели планировал бежать Финал Чемпионата России. В это время я пробежал 2 лыжные гонки коньковым ходом и в результате получил травму руки.

- Травма оказалась критична для лыж?

- Думаю, что она была связана с напряженным графиком лыжных соревнований. Я даже не поехал на Финал России. И после неё я сразу стал больше бегать, к тому же у нас растаял снег, и я потихоньку перешел на бег.

- Ты не ездил весной на юг на сборы?

- А зачем куда-то ехать, если в нашей полосе до 15 градусов. Сейчас я пока не могу быстро бежать. Правда, пришлось во второй день побегать с Сашей Щербаковым. После горок во второй день ноги конечно устали.

- Это твой первый беговой старт в этом сезоне?

- Вообще по картам бегал, но это первые мои соревнования.

- Ты участвовал в прошлом году на «Кубке Дона»?

- Нет, в прошлом году я не участвовал. Кажется, тогда было много снега.

- Какие у тебя запланированы ближайшие старты?

- Я планирую участвовать в соревнованиях «Moscow Compass» и во всех основных стартах: на Tiomila поеду, на отбор в Воронеж.

- Ну а как тебе «Кубок Дона»?

- Мне понравилось. Первый день была больше беговая дистанция, второй день местность разноплановая – и открытые овраги, и в лесу. Третий день ближе к классическому ориентированию. Я уже успел разбежаться. Сегодня ошибся в районе 3-его пункта, по-моему, там что-то не так :).

- Ты собираешься отбираться в основную сборную?

- Конечно собираюсь. Не знаю, отберусь ли, но конкуренцию составлю.

- А ты не собираешься участвовать в велоориентировании в мае?

- Нет, велоориентирование мне не так интересно, да и вложения требуются большие.

- Ну, что ж, спасибо за интервью, удачи тебе в наступившем сезоне!

Интервью провел Цветков Алексей.

**Спортивный клуб «Синтез»**

<p>Туристическая фирма</p> <p><b>«ДИК»</b></p> <p>ул.Телеграфная,28 07321 556738</p>	<p>Фирма</p> <p><b>«СИНТЕЗ»</b></p> <p>ВОРОНЕЖ</p> <p>ул.Парковая,10 07321 771600</p>
--	---





**Иваново – один из моих любимых городов, особенно т/б «Березовая роща», находящаяся за городом. Как известно, здесь, вот уже четыре года подряд, проводится Чемпионат и Первенство Центрального Федерального округа и Зимние Спартакиады среди учащихся.**

Мои друзья, тренирующиеся, как и я, у Свирь Н.В., уехали задолго до меня, когда там еще не было снега. Я приехала с Александром Владимировичем Свирь только на соревнования. Как раз незадолго до нашего приезда выпал снег, и ударили морозы под -20°C. Вот, даже природа подстраивалась под наши соревнования. Приехав, пробежали небольшую модельную тренировку: заданную дистанцию и маркировку, дистанции по выбору по тем же пунктам и по пунктам маркировки.

29 января – первый старт. Старты в Иваново я, для себя, считаю открытием зимнего сезона. Старт, как обычно, в 11 часов: маркировка – 6,3 км и 8 КП. На старте я особенно не волновалась. Знала, что проеду без штрафа, главное была – скорость. На дистанции почти никого не видела, кроме нескольких девчонок – своих соперниц. Больше всего поражало то, что меня на лыжне все пропускали. Такого еще не было в Иваново со мною! Я привыкла, что самые старшие – это, например, Танька Мендель, Олейниченкова и т.д. А тут, ты понимаешь, что ты – самая старшая! Непривычно!

Итак, о дистанции. Проехала я, как и следовало ожидать, «ноль в ноль», то есть без штрафов. Зато медленно – 40 минут, проиграв Насте Свирь 10 минут и став пятой, а в общем зачете – шестой. Плохо... Завтра надо менять тактику.

На следующий день у нас был спринт: 3 км, 10 КП. Проехала я, как считаю, нормально. Хотя могла немного прибавить в скорости. Всего лишь два раза сомневалась на перекрестке дорог. Показала время 20:51, проиграв Насте 4 минуты (ее результат – 16:08) и стала 12 в общем зачете и 8 по ЦФО.

Последний индивидуальный (личный) день. Классика – 6 км, 10 КП. Моя любимая дистанция. Проблем классике не возникает – летом или зимой. Ошиблась я

первый раз, когда подъезжала к третьему пункту. Вместо того, чтобы поехать прямо, свернула направо, сделав большую петлю, и чуть не уехала по другой дороге. Но так как там в первый день проходила маркировка, то я поняла, где нахожусь, следовательно, не спустилась лишней раз вниз. После, когда ехала на четвертый, чуть не проскочила свои повороты. За неделю соревнований

## Зима прошла... О ней немного.



1 - Свирь Анастасия, 2 - Королькова Анна, 3 - Беляева Ирина пункта, на повороте, столкнулось человек пять, занимая всю дорогу. Меня это так разгневало, что я на них чуть не заорала, но вырвалось только «Гоп!». Остальные пункты взяла без проблем. Приехала второй, проиграв Насте 5 минут (Настя Свирь все дни была первая), а третьей стала Ира Беляева. Сегодня пьедестал занимают воронежские красавицы!

К сожалению, сегодня последний день соревнований. После эстафеты уезжаем. Поэтому старт в 10.00. я бегу первый этап. Ненавижу первый этап! Мороз, холод, суматоха. Вроде только на старт вышла, а пальцы уже замерзли до боли, а еще стоять так минуты три. Там не то, что пальцы, – все замерзнет. Но это были еще цветочки! Уже в начале дистанции пальцы начали отмерзать. Ужасно больно. Чтобы



Каракулин Иван

не закричать, кусала маску зубами, а по щекам катились слезы боли... Последние 4 пункта ехала со своей соперницей, вроде из Москвы. У нас были разные ходки, однако я у нее все время выигрывала секунд по 20. Но на предпоследнем ошиблась, свернув не на ту дорогу. И пока думала, где нахожусь, меня обогнала эта девчонка из Москвы и еще какая-то. Приехала к финишу третья

в отрыве 1 мин. Беляева «слила» очень много. Настя же старалась, как могла, и вытянула нас на второе место, а в общем зачете – на третье.

Теперь оставалось 5 часов тряски в «Газели», полдня в поезде – и мы дома!

Из нашей команды почти все с успехом отобраны на финал Спартакиады учащихся в Новосибирске. Соревнования проходили с 7 по 11 марта. Перед этими стартами, в Октябрьском (Республика Башкирия), прошло Первенство России, в котором мы приняли участие. Разместились на лыжной базе «Спартак», где кроме двухэтажного здания, стадиона и, конечно же, лыжных трасс ничего нет.

Сегодня 25 февраля, комбинация: маркировка плюс спринт (4770м+3600м). Погода хорошая, солнечная, только морозная. Маркировка для меня оказалась достаточно сложной, да и для всей команды. Мы привыкли ездить их по дорогам, а тут где-то 1,5 км маркировка шла по лесу, что очень смутило. Поэтому на этом перегоне я получила три штрафа. Если мне не изменяет память, такое со мной впервые, чтобы я заблудилась на таком большом расстоянии. Спринт. Почти до 2 КП я ехала вместе с Беляевой Ирой, но потом у нас разошлись пути. В лесу почти никого не наблюдалось. До финиша еле добралась. А эти три штрафных круга были для меня просто кошмаром!

Наших девчонок – Свирь, Беляеву и Пилягину – почему-то сначала сняли, но Свирь и Беляеву потом все-таки восстановили. Настя стала вторая, проехав дистанцию за 54:29. Первая – Ситухина Е. из Башкортостана – 50:35, а третья – Комарова А. из Вологодской области – 54:54. Я проехала за 1:16:13.

26 февраля. Старт сначала перенесли на 12 ч, а потом и вовсе отменили из-за холодов. Однако, на улице холодно не было!

На следующий день проводили «укороченный лонг» - так судья назвал этот старт. Сначала планировалось дать нам полную дистанцию («лонг»), но из-за мороза ее укоротили.

Сегодня (27 февраля) 5 км и 8 КП. Старт и финиш нас не радовали. Мало того, что они протянулись по всему стадиону, так еще старт был в гору. Надо было ехать вволю. На первом КП, как я и думала, меня догнала Беляева Ира на 3 минуты: я выбрала неправильный вариант и ехала очень медленно. Лыжи вообще не катились впрочем, как и во все остальные дни. То ли в





Октябрьском снег специфический, то ли мазь не ту положили. Не знаю. Дистанцию проехала почти без ошибок, но медленно – 43:26. Настя Свирь выиграла, вторая – Ситухина Е., а третья – Тараканова К. из Пермского края.

*Последний день зимы... Хотя на улице ничего, кроме снега, нет... И самый сложный день – общий старт: 2 круга, 2 дистанции (6 км, 12 КП). На первый пункт, подгоняемая остальными, еле доехала. Позже стало чуть легче, но ненадолго. На третий пункт надо было подниматься 400м. лыжи снимали многие. Я же сняла только один раз, и то на маленьком перегоне.*

*Забираться на эту гору было ужасно трудно. После третьего пункта лыжный коллектив определился следующим образом: я, Рябова Н. (Московская область) и еще какая-то маленькая, но очень шустрая девчонка. Так мы ехали и второй круг. И опять на третий пункт надо было покорить гору, но я выбрала другой путь – сняла лыжи и по протоптанной тропинке побежала наверх. Впереди и сзади меня шла вереница таких же, как я, с лыжами в руках. Этот путь оказался проще и быстрее. Дальше я опять попала в свой коллектив, но на финише была уже одна.*

Места в этот день в нашей группе распределились следующим образом: первая – Тараканова К. – 51:14, вторая – Девярых А. (Еврейская АО) – 51:50, третья – Комарова А. – 52:29. Настя Свирь стала пятой – 55:58.

*Наконец-то, последний день: спринт – 5 км и 11 КП. На первом немного ошиблась, свернув не на ту дорогу. На втором выбрала не тот путь, проехав лишние метры.*



1 - Свирь Анастасия, 2 - Фершалова Карина, 3 - Виноградова Наталья

*Остальные КП взяла хорошо. Одним, но самым большим, минусом моим минусом на дистанции было то, что я очень медленно ехала.*

Посмотрев на рельеф, показалось сначала, что подъемы очень крутые, поэтому берегла силы, а зря...

И вот результаты этого дня.

1. Ситухина Е. – 31:36
2. Свирь А. – 33:44
3. Ефимова Е. (Свердловская обл.) – 35:12.

Я – 21-я с результатом 44:13.

Проехала все дни стабильно – не опускалась ниже 26 места, но и не поднималась выше 21. стабильность – знак успеха!

Еще один день мы пробыли в Октябрьском и только вечером уехали.

В Новосибирск приехали 4-го в обед. Из команды Центрального Федерального округа (ЦФО) мы были первые. На следующий день приехали ивановцы, а Московская область только 6-го вечером. Все эти дни мы были погружены в тренировки.

7 марта – первый старт: маркировка по летней карте – 5,3 км и 9 КП. Перед стартом было небольшое открытие. И вот, началась Спартакиада! Я на Финале Спартакиады первый и последний раз, поэтому для меня это очень важный старт.

*Маркировка для нас стала ударом по самому незащищенному месту. Из всей дистанции только 2% проходило по дорогам – стартовый и финишный участки. На первом КП попала в самое «яблочко», на втором чуть ошиблась, а на 3-м и 4-м заблудилась и проколола карту не то, что рядом с пунктом, а даже в другом квартале! 7-й тоже не попала. Всего у меня 11 штрафов. Трасса сама по себе была отличная, и по сложности, и по накатке. Лыжи летели просто замечательно. По нашей группе из ЦФО лучшая была Пилягина Е. (Тамбовская*

обл.) – 18 место, а у юношей – Грачев Д. (Московская обл.) – 16 место.

8 марта – эстафета. Первые стартовали мальчишки, группа М 17 в 11.00. Схема была такая: после того, как первый этап уедет на дистанцию, следом едет судья на «Буране» и переставляет пункты. И так после каждого этапа. Из-за этой суматохи много перепуталось.

Например, многим выдавали не те карты, поэтому практически у всех были штрафы. Но все же, несмотря на трудности, наша юношеская команда из Московской области (Коваленко А., Калмин Н., Пыжов Н.) заняла первое место!

*Девчонки стартовали где-то в 13 ч. Формируя команду, наши тренеры ориентировались на результаты предыдущего дня. Итак, первый этап – я, второй – Давыдова Е. (Московская обл.), третий – Свирь А. Свою дистанцию проехала без штрафов, зато в конце всего паровоза. Палки проваливались, сил не было, да и упала три раза. В итоге мы стали девятыми. Я подвела всю команду.*

*10 марта: классика – 7,5 км и 13 КП. 1-5 пункты взяла отлично, хотя на 3-м чуть ошиблась. Лыжи сами ехали! А вот на 6-м, когда проехала нужный поворот, вспомнила слова Александра Владимировича: «Ты хорошо ориентируешься, главное, потерпи!». Вот и «хорошо ориентируюсь». Когда ехала на 7-й КП, зачем-то сделала небольшую заминку, выбирая путь, а на 9-м закончила все свои «полеты», свернув не по той дороге. На 10КП меня обогнал целый паровоз моих конкурентов. В общем, проехала ужасно – 60 место. Зато в нашей команде две медали: золотая – Свирь Настя и бронзовая – Коваленко Саша. Молодцы!*

Последний день – эстафета. В моей команде Рябова Н и Беляева И. Наташка на 1 этапе просадила все, так что я не беспокоилась о выигрыше. На дистанции судьям только надо было сказать, чтобы на тот путь – длинный и с плохой лыжней. Сил у меня оказалось так много, что с хорошей скоростью прошла весь финишный перегон. Наша команда стала 16-й, а ребята опять выиграли – Коваленко А., Рыженков В. И Пыжов Н.

Вот так для команды ЦФО прошел очередной Финал Спартакиады России!

Копыльцова Аня



Грулев Андрей







## Белгородская мультигонка – 2006 («взгляд изнутри»)

Однажды, сам того не очень желая карта 2, я согласился участвовать в приключенческой мультигонке. Согласился лишь потому, что всегда люблю принимать участие во всяких соревнованиях, мешающих иногда моему основному виду спорта. Ну и вообще, потому что своим друзьям я редко отказываю, когда меня приглашают на различные мероприятия. Вот так я оказался в г. Белгороде на ежегодной мультигонке.

Расскажу немного о формате проведения гонок. Гонка включает в себя несколько различных видов спорта: бег, плавание, велосипедный спорт, гребля, спортивное ориентирование и некоторые элементы туризма. Гонка проводилась по двум группам: любительская (7-8 часов) и спортивная (22-24 часа). Каждая группа делилась на мужские, женские и смешанные команды. Команда состояла из двух человек, которые на протяжении всей гонки не должны находиться друг от друга на расстоянии более, чем 50 метров на суше и 5 метров в воде. Всякая помощь со стороны запрещалась. Всю дистанцию команда должна была проходить с определённой обязательной экипировкой: аптечка, дождевик, фонарик, шлем для движения на велосипеде, водонепроницаемый пакет и телефон. Разрешалось брать неограниченные запасы воды и еды, а также множество любых других вспомогательных средств.

Я согласился участвовать в любительской гонке, так как не имел опыта участия в таких соревнованиях, да и спортивную гонку я бы просто «не дошёл». В команде со мной был Рукавицын Николай, а точнее – это я был с ним. Во-первых, потому что он меня пригласил, а во-вторых, – это вы поймёте, дочитав до конца.

Теперь непосредственно о гонке. Мы немного халатно отнеслись к подготовке к гонке и чуть за это не заплатились. Сначала немного приподзнили к стартовому городку, где необходимо было показывать экипировку и материалы. У нас их хватало некоторых вещей из экипировки, по большей части различных лекарств из аптечки. Поскольку времени до старта оставалось около двух часов (на самом деле этого было мало), то мы уже не успевали сбежать в аптеку и купить недостающие лекарства. И решили на время попросить их у другой воронежской команды. Также у нас не было ни еды, ни воды. Почему я скажал что 2 часов мало, так это потому,

что надо было ещё собрать байдарку и отдать её судьям за 40 минут до старта, то есть к 11:20. Собрать мы начали в 10:10 и к 11:00 была собрана лишь половина. Спасибо, что другая воронежская команда в составе Свирь М. и Никулина Д. собрала свою раньше нас и немного нам помогла. К 11:20 мы, как и положено, сдали байдарку судьям. После чего со скоростью пожарников переодевались и собирали все необходимые вещи. В 11:30 проходил небольшой предстартовый брифинг команд: рассказывали о порядке старта, о смене на этапах, ну, и давали всякую другую необходимую информацию. В 11:45 мы схватили с Колей велосипеды помчались в магазин купить хотя бы минимальный запас продуктов. Так как времени было мало, Коля, не раздумывая взял 1 кг бананов и бутылку минеральной воды.

В 11:50 мы помчались на старт: хорошо, что всё находилось поблизости. Старт был организован на центральной площади Белгорода. К этому моменту там уже собралось около 120 участников и 50 зрителей. Организаторам пришлось немного изменить порядок старта, в связи с большим количеством участников. Один человек из команды должен был оббежать здание театра, взять воздушный шар и, прибежав с ним обратно, передать его второму участнику. Тот в свою очередь, сел на велосипед и с этим шариком ехал за театр, менял его у судей на карту и возвращался обратно на площадь. Вот оттуда и начиналось многочасовое испытание. Время 12:00...

Стаааааааарт! И вот 60 спортсменов сорвались со своих мест. В принципе, в такой длительной гонке старт много не решал, но спортсмены люди азартные, поэтому все рванули, как на стометровку. Примерно через одну минуту народ с воздушными

шарами начал стремительно появляться из-за угла театра. Коля со своими спринтерскими качествами прибежал примерно пятым, отдал мне шар, я запрыгнул на велосипед и поехал за картой. После моего возвращения на площадь, мы начали разбирать карту (карта 1).

Первый этап представлял собой езду на велосипеде по фотосъемке города, с участком паркового ориентирования по карте. Первые 30 секунд мы не могли понять, куда ехать, так как на карте не было меридианов. Но потом решили особо не разбираться и поехали за первыми участниками. Первый КП оказался довольно близко и не вызвал никаких трудностей. Было только непривычно и неудобно отмечаться: мне надо было бросать велосипед, подбегать к пункту, отмечаться, куда-то прикреплять карточку и опять возвращаться к велосипеду. Этот пункт был первым из трёх, стоявших в

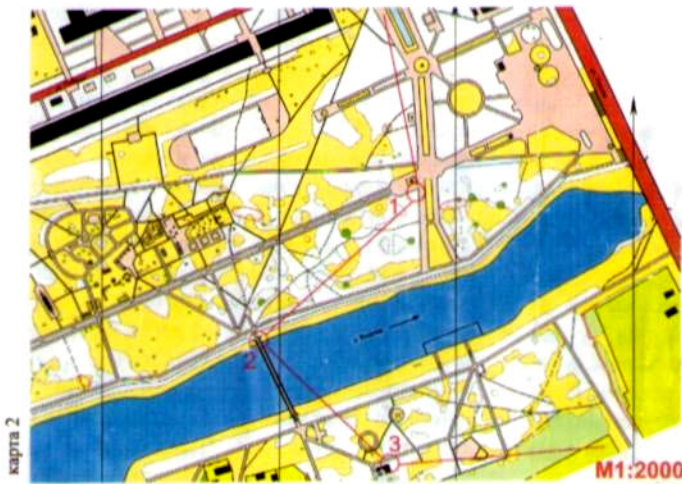


карта 1

парке. Пока я бегал отмечаться, Коля успел поменять фотосъемку на карту масштабом 1:2000 (карта 2), и мы сразу же поехали на следующий КП. Второй КП находился в двухстах метрах и висел под мостом. Пункт был привязан к бетонной опоре моста и подойти к нему могло не более одного человека. Кто уже отметился, прыгал вниз и возвращался обратно. Интересно было ещё то, что я не сразу нашел Колю в куче прибывающих участников. На 3 КП нам пришлось закидывать велосипед на плечо и бежать на мост через р. Везёлку. Это было грандиозное шоу, когда куча людей в каком-то полном хаосе бежит с велосипедами через мост. Да ещё и навстречу по мосту шли отдыхающие люди с детьми, колясками и т.д. Было немало столкновений, падений и недовольных криков со стороны отдыхающих. Если честно, первые 10 минут гонки у меня вызвали смех, и это был самый массово-эмоциональный участок. Добравшись и отметившись на 3 КП, нам предстояло преодолеть 2 велосипедных участка, чтобы выехать из города. На аллее







мы остановились и начали разбирать по схеме рекомендуемый путь движения на следующий КП. Секунд через 20 решили прибегнуть к другой тактике и просто поехали за лидерами. В этот момент мы находились примерно на 8-10 месте из всех команд. Хочу сказать всем, кто когда-либо хотел участвовать в велогонках, подобных Tour De France, Vuelta и т.д., может просто поучаствовать в мультигонке. И вот мы довольно плотной группой несёмся по узкой улице. Все стараются как можно ближе подобраться к своим напарникам. Следующим препятствием стал ж/д. переезд.

Немного не успев пересечь рельсы, нам преградил путь товарный поезд. До поезда успело проехать около пяти команд, мы оказались второй командой, которую судьи не пропустили. Эта минута длилась вечно, а команды постепенно прибывали и прибывали. Собралась большая группа. Увидев хвост поезда, Коля крикнул: «Побежали!», и мы, схватив велосипеды, понеслись обогать движущийся поезд. Пока спустились с невысокой насыпи и залезли обратно на другой стороне, поезд уже миновал переезд, и все двинулись дальше. Таким образом мы не выиграли ни секунды, а только потеряли силы, пока таскали велосипеды. Сразу за ж/д путями нас ждал 4 КП. На 5 КП необходимо было проехать около 2 км по грунтовой дороге. Отметки на нем никакой не было, а просто судьи записывали номера участников. Это был первый из промахов организаторов, который потом ещё будет немало. Но нас довольно быстро записали и выдали другую карту (карта 3).

Время 12:11. Теперь нам предстояло ориентирование на велосипеде по топографической карте. Но перед этим был КП 6, который оказался самым эмоциональным для меня. Ехать до него было всего 200 метров, но пункт стоял в какой-то старой заброшенной шахте, или это был какой-то тоннель. Время войны, я так и не

понял. На велосипеде туда ехать было невозможно из-за темноты и различного металлического мусора, валяющегося внутри. Так как карточка находилась у меня, то я побежал внутрь, а Коля остался с велосипедами. Я почему-то не взял с собой фонарь, думал что пункт находится довольно близко. После 50 метров движения по тоннелю, стало совсем темно.

Виднелся только какой-то высокий объект впереди. Мне приходилось бежать с вытянутыми вперёд руками и высоко поднимая ноги, чтобы ни за что не зацепиться. Подбежав ближе к тусклому свету, я увидел, что это обвал, и свет проникает снаружи. Далее пришлось перелезть трёхметровую гору глины, после чего я оказался в полной темноте. Мне повезло, что кто-то бежал впереди с фонариком. Вскоре я увидел, что кто-то уже отмечается на КП. Пока подбежал, команда уже отделилась и направлялась наружу. Я попросил, чтобы мне посветили фонариком,

другие участники тоже, вследствие чего мы не раз сталкивались друг с другом. Пока я бегал, Коля уже разобрал ходки на следующие пункты и показал мне на гору, из которой я только выбежал. Там стоял КП 7. Взяв велосипеды, мы полезли по очень крутому склону. Приходилось постоянно цепляться за кусты, так как ноги соскакивали вниз и было тяжело удержаться на ногах с велосипедом. Отметившись на пункте, мы оказались лидерами своей группы. КП 8 был довольно простым, надо было проехать около 800 метров по дороге. Пункт смены 1 представлял собой длинный перегон с двумя вариантами. Правый – с довольно трудным ориентированием в связи с большим количеством дорог и тропинок, но по равнине. Левый – по хорошей грунтовой дороге практически без ориентирования, но с крутым спуском и подъёмом. Поехали левым. Трудность возникла рядом с пунктом, из-за того, что карта старая и не очень точная, и появилось много новых застроек. Мы остановились прямо около нужного нам спуска, немного подумали, но всё равно не могли понять, где находимся. Потом увидели местных жителей, спросили, и они показали нам на вершину горы. Заехать на неё было невозможно из-за крутизны склона, поэтому пришлось подниматься пешком. Мы оказались на ПС 1, где необходимо было оставить велосипед и далее уже ориентироваться без велосипеда около 7 км. Хотели немного попить, но заметили, что бутылки на велосипеде не оказалось. Скорее всего, мы потеряли её на подъёме после тоннеля.

Время 12:34: оставили велосипеды и побежали в лес. 9-ый КП взяли довольно быстро. На десятый был перегон около двух километров. Немного ошиблись на пункте, и нас догнала другая воронежская команда. Следующий 13 КП (на картах была нарушена нумерация) находился на высоковольтном столбе на высоте 8 метров. Я спросил у Коли, с какой стороны он стоит, залез на столб и понял, что он находится с другой. Поэтому, чтобы не терять времени, пришлось лезть Коле. Пока мы туда сюда лазили, другая команда уже убежала. 14 КП стоял на обрыве. У нас возникло несколько проблем по дороге на него. Во-первых, мы немного заблудились и начали искать раньше, и во-вторых, когда прибежали на место, не могли сразу найти. Но вскоре увидели первую команду и по ним взяли КП. На ПС 1 возвращались вместе. Когда прибежали, мы заметили, что велосипеды так как на ПС 1 приехали к тому времени уже все команды и положили велосипеды в одно место.

Время 13:15. Дальше мы поехали к переправе №1. Предстояло проплыть около 200 метров через водохранилище. Мы взяли у судей два баллона, связали их верёвками, привязали сверху велосипеды и вещи. Потом всё спустили на воду. Наконец-то можно было отдохнуть от невыносимой



так как не видел компостера. Найдя компостер, не мог понять в какую клетку надо отметить, поэтому пришлось ждать следующих участников. Они прибежали примерно через 30 секунд. Далее быстро побежал обратно к обвалу, перелез и увидел свет в конце тоннеля. Побежал ещё быстрее, споткнулся о металлическую опору и разорвал ногу. Дальше было ещё интереснее, так как не только я не брал фонарик, но





жары. На середине водохранилища откуда-то взялся спасательный катер МЧС; они в рупор начали спрашивать у нас, что мы тут делаем. Но первую их фразу я помню до сих пор: «Вы нарушаете правила поведения

Время 14:26. На 19-ый КП надо было проехать около 3 км. Сначала всё было неплохо, пока мы ехали по асфальту, но в лесу начались приключения. Во-первых, невозможно было двигаться по песку и приходилось ехать по лесу параллельно дороге. Необходимо было прилагать очень большие усилия, чтобы продвигаться со скоростью хотя бы 10 км/ч. Но всё равно часто приходилось идти пешком. Во-вторых, у Коли сломался переключатель, и сразу починить его не удалось. В итоге нам пришлось потратить около 2-ух минут, и мы отстали от первой команды.

Время 14:51. Когда приехали на пункт, первая команда уже уезжала на ПС 2. А поскольку пункт стоял на острове, то кому-то из нас ещё предстояло плыть на пункт и возвращаться. Коля всё сделал довольно быстро, и мы поехали догонять первую команду. По дороге на ПС 2, Коля умудрился сбить какую-то девчонку, мы после долго над этим смеялись.

Время 14:59. На ПС 2 нам выдали фотосъёмку с масштабом 1:30000 (...), по которой предстояло проехать около 15 км. По дороге на КП № 44, мы увидели первую команду, и они показали нам на колонку с водой. А такого удовольствия мы пропустить не могли. Когда приехали на пункт, догнали первую команду, если бы их не увидели, думаю, проехали бы пункт. Пока Коля лазил на вышку, чтобы отметить, я лежал на земле с поднятыми вверх ногами. Потому что их до сих пор не отпускала судорога. Когда мы поехали дальше, у меня настала, так называемая, «мёртвая точка», и быстрее ехать я не мог. Потом Коля привязал мой велосипед к своему и буксировал примерно 3 км. Он постоянно твердил, что надо сейчас не сдаваться, потому что можно будет отдохнуть на байдарке. Он говорил, что будет грести, а я тем временем отдохну.

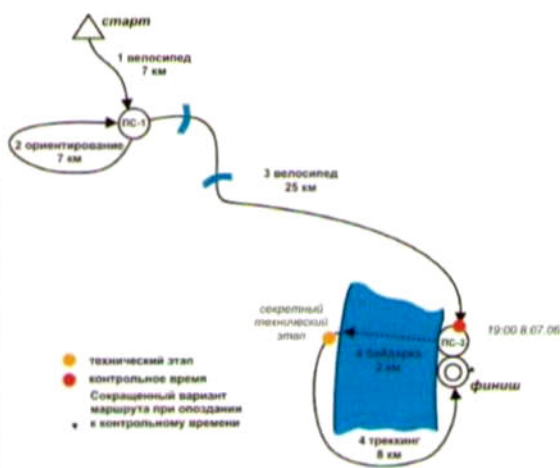
Время 15:43. Когда мы приехали на ПС 3, то проигрывали около 5 минут. Нас ждал технический этап. Одному участнику из команды надо было пролезть по верёвкам и попасть из лука в мишень. Пока я приходил в сознание и наблюдал за происходящим. Коля всё быстро сделал, и мы побежали за байдаркой.

Велико было наше удивление, когда нам не разрешили взять свою байдарку, и пришлось сначала искать, а потом тащить другую, гораздо больше, чем наша. Это был уже третий судейский косяк за всю гонку. Проходя с байдаркой мимо судейского столика, надо ли брать нам дальше шлемы, так как велосипеды уже были в воде, и

Нам сказали, что можно их оставить здесь. К чему я говорю про шлем, вы потом узнаете. Загрузившись в лодку, мы уже практически не проигрывали первой команде. Долго не могли понять в какую сторону плыть, так как необходимо было плыть по схеме, с масштабом 1:200000. Но наконец-то поняли и начали грести. Сначала я правда не мог сидеть, потому что ноги свело ещё сильнее. Помните Коля обещал, что когда мы сядем в лодку, он будет грести, а я отдохну. Но ему было не легче, чем мне, и я это понимал и не расслаблялся. Да и вообще плыть в трёхместной байдарке вдвоём, очень сложно, а когда гребёт один, то просто нереально. Через несколько минут, мы подплыли к противоположному берегу, и вот здесь начинался настоящий EXTREME. Мы не поплыли сразу за первой командой, хотя они поплыли правильно. Подплыв к берегу мы выгрузились и спросили у отдыхающих, что это за посёлок. Они сказали как он называется, и я сразу понял где мы находимся. Я сказал Коле, где мы находимся, мы сели в байдарку и поплыли на пункт. Немного проплыв, мы встретили первую команду, и они сказали что пункта нет. Тогда мы поплыли в другую сторону за ними. Примерно после 10 минут плаваний, нервы у всех были на пределе, и приходилось кое-как сдерживать себя. Но когда поднялся



ветер, и поднялись волны, плыть стало практически невозможно. Мы с Колей шумели друг на друга, другая команда тоже не отставала от нас и как следует высказывала всё что думает. В итоге мы остановились, немного отдохнули и совместно решили, что по берегу найти пункт будет гораздо легче. Мы заплывли в какие-то камыши, из которых уходила тропинка, и вышли на берег. Пока я обувал кроссовки, Коля вместе с другой командой, уже вышли на берег и куда-то делись. В итоге когда я их увидел, они стояли с каким-то местным жителем, который еле стоял на ногах. Он оказался бывшим ориентировщиком, и показал нам дорогу, хотя и так всё было понятно. Мы пошли по дороге, а другая команда куда-то делась. Мы пришли на место, где должен был стоять



на воде, с вас штраф 1000 рублей». Мы им быстренько объяснили, что тут проходят соревнования и т. д. Больше сложностей возникло из-за того, что они плавали вокруг нас, тем самым поднимая большие волны. Из-за чего нас чуть не перевернуло. Колю это очень сильно взбесило, и он кричал, чтобы они поскорее сваливали. Переправу мы проходили вместе с другой нашей командой.

Время 13:42. Переправившись и одевшись, мы поехали на 16 КП, который стоял под мостиком и не вызвал трудностей с ориентированием. 17-ый КП взяли быстро, он был спрятан под деревянным трамплином. На 18-ый предстояло ехать по асфальту через городской пляж. Сначала, правда, ехали через горящий лес, видимо это были последствия чьего-то отдыха. Потом немного можно было отдохнуть, пока ехали по асфальту. Видимо из-за сильной жары и перегрузок, Коля немного потерял концентрацию и мы повернули по неверной дороге. Из-за чего нам пришлось слезть с обрыва вместе с велосипедом, потом залазить обратно уже в другом месте и ехать по той дороге, которую пропустили.

Время 14:10. Наконец-то мы приехали на 18-ый КП. Надо было опять переплыть водохранилище. Теперь только предстояло связать велосипеды, протащить их около 100 метров по берегу и преодолеть небольшое болото. Мы уверяли судью, что это невозможно и что на предыдущей переправе мы делали всё наоборот, тащили у воды. Но он сказал, что надо тащить всё по берегу. Это был второй судейский косяк, потому что все другие команды делали всё как на первой переправе. В итоге пока мы всё тащили, у нас всё развязалось и половину вещей потеряли по дороге. Потом возвращались, собирали вещи и опять связывали велосипеды. Переправились довольно быстро, немного только мешал ветер и сносил нас в сторону.





висящую на дереве маркировку, хотя в легенде было указано, что пункт стоит на дороге. Пока Коля залез на дерево, приплыл контролёр пункта и сказал, что он записывает участников. Мы сначала долго на него ругались, но потом он объяснил, что они не ждали нас так рано. Хотя всё равно это была их ошибка, уже четвёртая за эти соревнования. На самом деле он приплыл бы ещё позже, просто Миша из команды Воронеж, позвонил судьям и сказал, что здесь никого нет. Мы отметились, но нам предстояло не бежать на следующий пункт, а возвращаться за байдарками и тащить их по берегу обратно. Мы вернулись, встретили другую команду, взяли байдарки и пошли обратно.

Время 16:20. У меня уже заканчивались силы, а предстояло ещё самое трудное. Мы вместе, двумя командами побежали дальше. Мы почему-то не побежали с правой стороны обогать по дороге, а побежали прямо. В итоге мы упёрлись в непроходимый лес, пошли обходить с левой стороны, но там была крапива высотой около 2-ух метров и пройти дальше мы не могли. Пришлось идти ещё левее и через камыши, по колено в воде оттуда выбираться. Когда вылезли, полезли на гору и начали искать КП. Пункт стоял на промоине. Мы лазили около 20 минут по всем промоинам, но ничего найти не смогли. Мы уже не бегали, а просто ходили по склону и искали. Вскоре мы вспомнили, что мы ещё не ели бананы и немного подкрепились. На невыносимой жаре, горло пересохло так, что невозможно было глотать, потому что мы не пили с велосипедного этапа. Я шёл сзади всех и Коля мне крикнул: «Побежали». Он увидел судей, а там и стоял пункт. Но удивили то, что вместо небольшой промоины, как мы думали, была огромная лощина. Мы отметились и нам предстояло преодолеть технический этап «Маятник». Мы довольно быстро перелетели через промоину и побежали дальше.

Время 16:59. Оставался всего лишь один КП, до которого было около 5 км. Мы пока искали предыдущий КП,



приблизительно видели где стоял последний, так как легенда у него была такая: дерево, с юга от ж. д. моста. Таким образом нам надо было по плотине добраться на другую сторону водохранилища и дальше бежать вдоль берега. К плотине я бежал сзади всех и не мог догнать Колю, что бы посоветоваться о ходе на КП. Когда я догнал его, мы увидели, что другая команда побежала к асфальтовой дороге. Мы решили бежать вдоль берега, спросив у отдыхающих есть ли там проход через забор. Они ответили что есть, и мы побежали дальше. Тогда мы поняли, что не ошиблись и начали прибавлять ходу. Выбежав на дорогу, прямо перед плотиной, мы увидели что уже обогнали первую команду примерно на 150 метров. Я немного прибавил в скорости, но поскольку Коля бежал с рюкзаком, пришлось немного замедлиться. Мы бежали на пределе и даже не обращали внимания на напавших на нас собак. К концу плотины отрыв сократился до 50 метров. Но дальше мы побежали вдоль берега, а команда Воронеж более надёжным вариантом по дороге. Хотя удлинение ходки составило примерно 5 км, в таком масштабе это оказалось очень много. Да и у нас вариант был надёжным, потому что мы упёрлись бы, либо в водохранилище, либо выбежали бы на ж. д. Я уже не мог бежать, потому что ноги сводило на каждом шаге. Но мы без остановок бежали дальше. Коля предложил немного срезать по лесу, но я его отговаривал, потому что не мог поднимать ноги через деревья. Их сводило, и мне приходилось останавливаться. Всё же мы побежали через лес и выбежали на пляж. Мы начали у

всех спрашивать, где находится ж. д. мост, но никто не знал, и мы сомневаясь, но всё же бежали дальше. Бежали мы уже практически без карты, потому что она промокла в байдарке и с неё стёрлась краска. Но наконец-то мы увидели долгожданный мост, и все сомнения отпали. Я уже не стал разуваться и полез в болото, в чём был одет. Коля в это время стоял на мосту и смотрел, не бежит ли другая команда. Пункт я увидел не сразу, потому что вместо одного дерева, было три. Пункт стоял на дальнем, хотя в легенде было только одно дерево. Отметившись, я вылез из болота, весь в камышах, и мы побежали к долгожданному финишу. Остановить нас уже вряд ли что-то могло, ну может быть только остановка сердца. И вот примерно через 15 минут мы уже перелезали забор на турбазу и бежим к судейскому столику.

Время 17:42. «Даааа, мы первые, мы первые!» - еле слышно, мы произносим это вслух. Нам, как настоящим победителям, вручили бутылку шампанского, и мы устроили скромный салют. Потом дали интервью телевидению и со счастливой душой пошли купаться. Но, к сожалению, переживания для нас не закончились.

Помните, я говорил вам про шлемы, которые мы сняли перед тем, как сесть в байдарку. Нам объявили, что мы сняты, из-за отсутствия экипировки на этапе «Маятник». Хотя на этом этапе мы спрашивали, нужен ли нам шлем, и нам также, как и за судейским столиком ответили: «Нет!». Да и в положении было написано, что шлем нужен только для движения на велосипеде. В итоге никакие доводы никого не убедили.

Награждение было на следующий день, и мы всё ещё надеялись, что нас восстановят. До последнего момента мы надеялись на лучшее, но ничего не случилось. Нас вызвали на награждение в какой-то номинации, но мы не стали выходить. Это была не гордость и не обида. Нам просто не хотелось выходить на награждение с недовольным видом, потому что никогда не приходилось. Да и не хотелось портить такое замечательное награждение, а оно было действительно хорошо организовано. Через несколько минут мы всё-таки вышли, перебороз свои эмоции. Нам подарили один велосипед на двоих в категории «Судейский косяк». Но всё это мелочи по сравнению с лужбой, с помощью которой мы всё это преодолели. Этот судейский промах сблизил нас больше, чем вся гонка. Но на ошибках учатся, и в следующем году я обязательно поеду на эти соревнования, которые состоятся летом, в г. Белгороде. Так что, кому интересно могут принять в этом участие. Некоторую информацию о гонке вы можете найти на сайте: [www.mtb.bel.ru](http://www.mtb.bel.ru).

Слово Максим





## Повторный вывих лодыжки и как его избежать

### Общий обзор фактов, касающихся повторных повреждений связок стопы

Кажется, что это неизбежно: каждый год, снова и снова, однажды на дистанции вы делаете неудачный шаг и подворачиваете лодыжку. Вы когда-нибудь думали, что, может быть, есть какой-нибудь способ этого избежать? Возможность выбрать более благополучный сценарий? Знаете ли вы, что 85-90% вывихов, если они не получают своевременного лечения, становятся хроническими – в то время как вы можете сократить эту вероятность до 35%, если только тщательно залечите первоначальную травму? Ну, а можете не напрягаться и просто последовать совету врача медпункта – пойти домой и приложить к лодыжке немного льда.

Растяжение лодыжки обычно случается, когда стопа разогнута (носок направлен вниз) и подвернута внутрь. Другими словами, вы буквально сгибаете лодыжку в другую сторону. Есть 3 основные связки внешней части стопы: передняя межберцовая связка, задняя таранно-малоберцовая связка и пяточно-малоберцовая связка. Чаще всего травмируется передняя межберцовая связка, просто потому, что передняя зона голеностопа имеет ограниченную поддержку и наиболее уязвима с точки зрения механики. Вывихи лодыжки классифицируют по 3х-уровневой шкале, исходя из тяжести повреждения (эта же система применима к любым связкам вашего тела). Легкий надрыв или простое растяжение связки будет считаться травмой 1-й степени. Полный разрыв связки – это 3-я степень. Все, что между ними – 2-я степень. Вы можете восстановиться практически на 100% после травмы 1 или 2 степени, но после травмы 3 степени обычно наблюдаются остаточные симптомы, такие как остеоартрит (боли в суставе), излишняя подвижность сустава и т.д.

#### Что надо сделать сразу...

Так, что вам делать со свежим вывихом? Для начала, если вы думаете, что повреждение может быть серьезным (скажем, вы весите 70 кг и вам посчастливилось упасть на вашу лодыжку всем своим весом), то есть возможность небольшого перелома, и лучше сразу сделать рентгеновский снимок. С другой стороны, если вы просто слегка подвернули ногу, но можете спокойно наступать на нее, хотя это и немного больно, то не стоит тратить время на посещение больницы. Просто отправляйтесь домой, намочите тонкое полотенце (можно наволочку или что-то в этом роде), наполните ее льдом и приложите к зоне повреждения минут на 15. Вместо льда можно купить в аптеке противовоспалительный пакет или лодыжку

замороженных овощей в супермаркете. Повторяйте процедуру каждые 2-3 часа в первые сутки после травмы. Это приостановит отекание ноги. Помимо прикладывания льда, следуйте принципу ПСП: Покой, Сжатие, Поднятие. Старайтесь как можно меньше стоять и ходить, потому что, когда вы находитесь в вертикальном положении, жидкость в вашем теле находится под воздействием силы тяжести Земли – вспомните Ньютона – и стремится стечь вниз, прямо в вашу больную лодыжку. Лучше всего, держите ногу поднятой (если ночью вы подложите под ногу несколько подушек, это, скорее всего, поможет избежать болезненных ощущений). Также для «прокачки» жидкости можно делать несложные упражнения, сгибая и разгибая лодыжку и двигая носком ноги в разные стороны. Лучше всего, если при этом нога также будет находиться в приподнятом положении.

Используйте давящую повязку. Начинаете бинтовать всегда от носка и двигайтесь вверх (как бы выдавливая лишнюю жидкость из лодыжки вверх, по направлению к сердцу – главному насосу вашего тела). Повязка должна быть достаточно тугой, чтобы не дать жидкости стекать в лодыжку (но если пальцы мерзнут и синеют, следует немного ослабить повязку!). Снимайте повязку на ночь и накладывайте ее снова с утра, ПЕРЕД тем, как спустить ногу с кровати на пол. В первые сутки после повреждения лучше **ВООБЩЕ НЕ ХОДИТЬ** – этим вы избавите себя от многих проблем в дальнейшем. Если не можете двигаться, не хромя, то лучше пользуйтесь костылями. Можно также использовать трость, но только если делать это правильно: со стороны, противоположной поврежденной ноге (это наилучший способ разгрузить поврежденный сустав).

#### ... и как жить потом.

Через 24 часа осмотрите ногу. Если отек не уменьшился хотя бы вдвое, то надо идти к травматологу – вам пригодится профессиональная помощь. Если на лодыжке есть шишки, следы сдавливания, то самое, даже если отек спал – синяки означают наличие внутреннего кровотечения, и надо будет сделать глубокое обследование вашей лодыжки.

Ну, а, если с первого взгляда все чисто и отек спал, то можно только сказать, что в спортивной жизни вам сопутствует удача! Тем не менее, битва еще не выиграна, и вам предстоит серьезная работа! Соблюдайте режим ПСП и прикладывайте

лед еще 2-3 дня, или пока отек не спадет на 5. Но и это еще не все. Связкам потребуется еще 3-4 недели, чтобы полностью восстановиться, и это значит, что вам следует быть очень осторожным (в идеале это значит, что вы не будете бегать ориентирование, по меньшей мере, в течение 3 недель). И в течение этого периода надо будет делать специальные упражнения для лодыжки.

!укрепление. Возьмите старую велосипедную камеру или резиновый бинт и привяжите одним концом к ножке устойчивого стола; другой конец прикрепите к носку ноги и повторяйте 3 движения: носок на себя – повернуть стопу внутрь – повернуть стопу наружу. Повторяйте эти движения хотя бы 15-20 раз или до утомления.

! подвижность. Можно, например, рисовать в воздухе буквы большим пальцем ноги.

!чувство мускульной координации. Наиболее важная, последняя часть процесса реабилитации – о ней читайте ниже.

Эти упражнения помогут вам полностью восстановить функции вашего сустава, а также избежать повторных травм.

#### Ваш билет в беззаботное лето.

Это та часть программы восстановления, о которой, возможно, вы знаете не так много. Ее цель – восстановить способность ваших связок к быстрому реагированию, и это важнейшая часть программы реабилитации. Все знают, что связки скрепляют кости друг с другом. Но не только – они также частично берут на себя функцию контроля равновесия, посылая в мускулы (через мозг) команды, которые регулируют мышечные усилия, помогая удерживать равновесие или избежать лишних движений. После растяжения ваши связки отчасти теряют этот навык, и их надо тренировать заново. Для этого существует несложное упражнение: просто стойте на поврежденной ноге, стараясь удерживать равновесие. Сначала вы, возможно, заметите, что на поврежденной ноге вы не можете простоять также долго, как на здоровой. Но со временем это станет не так заметно. Длительность упражнения – 2 раза в день по 1-2 мин.

Когда просто стоять на одной ноге покажется вам слишком легким упражнением, можете усложнить задачу и попытаться как можно больше приблизить условия к нагрузке, которую ваша лодыжка получает на дистанции в лесу. Для этого можно использовать более мягкие и ненадежные поверхности (пуфик или полushка, очень мягкий ковер, трава).





## Кому нужен Кисловодск?

Вот и началась очередная весна, а значит, наступило время вновь облачиться в нейлоновые доспехи и шипованную резину, взять в руки не совсем понятный для большинства обычных людей навигационный приборчик и отправиться по новым, еще никем не пройденным, маршрутам, покоряя очередные в своей жизни контрольные пункты!...

... Вот это я загнул!



делать круговые движения руками, играть в мяч или просто закрыть глаза (но только выберите место, где вы сможете опереться о стену, если все же потеряете равновесие). После всего этого вы готовы к последнему испытанию: подпрыгнуть и приземлиться на вывихнутую ногу настолько устойчиво, насколько возможно – никакие колебания не допустимы!

Вы можете возвращаться к полноценным тренировкам и выступлениям, когда при прыжке приземлитесь на вашу драгоценную ногу надежно, безболезненно и с улыбкой на лице!

Все эти рекомендации вполне применимы и для застарелых вывихов, но, к сожалению, если связка однажды уже была растянута и не получила должного лечения, то она никогда не восстановит свою первоначальную длину – и именно поэтому при первой травме так необходимо выполнять все процедуры и залечит травму полностью.

Marie-Catherine Bruno, B.Sc.P.T.;  
CPed(C)

По материалам журнала Orienteering  
Today

Подготовила Родионова Е.

В этом году зима в нашей полосе выдалась на удивление теплая, и многие воронежские ориентировщики, думаю, не успели позабыть, где лежат их соревновательные доспехи, ведь еще в конце января в лесу не было ни грамма снега! Совсем без него, конечно, не обошлось, но стоял он намного раньше обычного!

Несмотря на это обстоятельство, в г. Кисловодске – в регионе Кавказских Минеральных Вод – высадился солидный десант молодых воронежских спортсменов, специализирующихся, на первый взгляд, не в совсем понятном, но очень интересном, виде спортивной деятельности, именуемом в народе спортивным ориентированием!...

...Ох, что-то меня заносит!

Ну, так вот! Был среди них и ваш покорный слуга. И, думаю, не только его одного в течение всего времени пребывания там мучил один очень интересный вопрос: «На кой... все мы приперлись на этот горнолыжный курорт?!?» Нет, на горных лыжах там, конечно никто не катался, но при желании это легко можно было устроить.

Да, с погодой, как говорится, не подфартило!

Я действительно задумался, стоит ли ездить на сборы в «теплые края», когда дома на порядок теплее, тем более с нынешним финансированием всего этого процесса? Хотя в последнем вопросе я могу быть не совсем компетентен. Поэтому оставим тех, кому эти сборы оплачиваются, за них все решают их тренеры и руководители организаций. Поговорим о тех, истинных энтузиастах, кто поехал на эти сборы на средства из своего кармана или бюджета своих родителей. Не рискну предположить, как много таких, но точно знаю, что они есть, и, несомненно, больше одного.

К чему я это все? Да, к тому, что никогда не стоит жалеть о, казалось бы, напрасно потраченном времени и деньгах, тем более, когда речь идет о тренировочных сборах в районе КМВ. Я бы не стал писать этих строк, если бы своими ушами не слышал, как некоторые спортсмены, и даже тренеры, очень сожалели о том, что решили провести здесь сборы. Конечно, всем нам хотелось попасть из ранней весны в раннее лето, но получилось, что попали в запоздавшую зиму.

Я считаю, что, на несомненно хорошему тренеру не помеха любая «неожиданная» погода. Не в том смысле, чтобы развивать у своих спортсменов супержелезный характер, а в том, чтобы подстроить тренировочный процесс под любые условия.

Надеюсь, этими словами я никого не обидел. Тем более, что даже понятия не имею, что такое быть тренером. Это всего лишь

мнение дилетанта. Ну, а если кто-то примет это на свой счет, видимо, он и правда такой...

А еще есть люди, которые просто влюблены в этот спорт, и у них есть возможность заниматься своим любимым делом. Или те, у которых еще не потух амбициозный огонь великих побед, и они еще хотят доказать всем и, самое главное, себе, что никогда не стоит останавливаться на достигнутом; тем более, что в нашем виде спорта можно совершенствоваться бесконечно. Думаю, в этом и есть его универсальность, которая притягивает людей разного возраста, и каждый находит здесь что-то свое!

Мне, с моим писательским «талантом», интересно, многие ли, начав читать эту статью, смогут дочитать ее до конца?!

Ну, а теперь немного по теме:

Считаю, что тренировочные сборы в г. Кисловодске очень полезны новичкам дней так на 7-10, причем при любой погоде. Кстати, здесь даже самая плохая (хотя я не знаю, что подразумевать под этим словом) погода держится не более двух дней, и даже в этот раз были классные денки! Обучать новичков технике ориентирования, наверное, здесь не лучшее место, а вот посетить все достопримечательности интересно не только тренеру, но и детям, как раз 10 дней хватит!

Тем, у кого дети поопытнее, уже пора осваивать местность посложнее, чем «свои огороды», например, поселиться в Железноводске, а в дни отдыха ездить в Пятигорск или Кисловодск.

Молодым спортсменам, претендующим на попадание в юношеские сборные России, уже стоит провести 21-дневный тренировочный сбор в среднегорье (Кисловодске) в выездах на технические тренировки в район Железноводска.

Ну, а уж те, кто постарше и посерьезнее, вряд ли обделяют Кисловодск своим вниманием, проводя здесь и не один тренировочный сбор за сезон! А насчет соревнований. Не знаю: мне понравилось по туману бегать, очень захватывает. Еще бы электронную отметку, снега поменьше, да дистанции чуть полегче для детей и чуть посложнее для элиты. И все было бы СУПЕР!

Не знаю, изменится ли что у кого-нибудь в понимании тренировочного процесса после этой писанины, но я считаю, что «Кислый» – это клеевое место, где не только тренируются, но и просто побывать здесь. А, может, и отдохнуть; правда, я еще не пробовал.

Всем, кто еще ни разу там не был, совету! Не пожалейте!

Извиняюсь за свой корявый язык!

Пишите письма:

e-mail: [sashaorient@yandex.ru](mailto:sashaorient@yandex.ru).

Александр Харченко





# Автоориентирование

Несколько лет назад, узнав от Воронежских ориентировщиков о том, что в Тамбове проходят соревнования по ориентированию на автомобилях, будущие организаторы Воронежского Клуба Путешественников «Бездорожье.36» в первый раз приняли участие в подобном мероприятии. Когда вернулись домой, положительных впечатлений было столько, что захотелось продолжить начатое. Однако, как выяснилось, в нашем городе клуба, подобного Тамбовскому, не было, соревнований не проводилось, да и единомышленников найти было непросто...

С этого момента и началась напряженная работа по созданию Клуба, объединению всех интересующихся внедорожной техникой людей, разработке маршрутов поездок и подготовке первых соревнований.

Как результат этой работы можно отметить то, что на 2007 год Клубом запланировано десять официальных мероприятий, на которые приглашаются как опытные «джиперы», так и новички. Начата работа по созданию детской секции, в планах – подготовка экспедиций в другие регионы России.

...Вот и закончился насыщенный 2006 год. Клуб автопутешественников «Бездорожье.36» по традиции открывал сезон весенним спринтом «Букет Любимой», затем члены Клуба приняли активное участие в экспедициях, различных соревнованиях, в том числе и на Кубок Черноземья.

За прошедший 2006 год Клуб «Бездорожье.36» провел четыре клубных соревнования и две экспедиции; к этому можно добавить соревнования на Кубок Черноземья, проходившие в пять этапов в соседних областях!

Соревновательную часть календаря клуба завершал рейд «PomidorOFF-Trophy», проходивший в рамонских лесах с 30 сентября по 1 октября и названный

«Большой охотой». Базовый лагерь соревнований располагался на лесной дороге между селами Чертовицкое и Староживотинное. Когда организаторы прибыли к месту расположения базового лагеря, они с удовольствием отметили, что никаких следов прошлогоднего пребывания более чем ста человек тут не обнаруживается. Также и на этот раз – всем участникам были выданы мешки для мусора, который затем был вывезен в город и выгружен в мусорные контейнеры. Костры на земле не разводились, для этого использовали мангал, чай и пищу готовили на портативных газовых плитках.

Местность, где проходили соревнования, – это настоящий заповедник для «джипера». Вы только представьте себе: старый лес, в котором несколько лет работала артель угольщиков, перемещающаяся на ГАЗ-66 и ЗИЛ-131. В результате, найти в лесу дорогу или просеку с колеями глубиной менее полуметра практически нереально.

Овраги покрыты лесом и завалены буреломом. Как правило, в самой глубокой части оврагов, на дне, образовались промоины, по которым текуч ручьи при таянии снегов и при выпадении осадков.

Еще лучше дела обстояли в пойме реки Воронеж. Все низменные участки в пойме заболочены и заросли тростником, большие участки леса просто стоят в воде. Когда попадаешь в такие места, сразу вспоминаются фильмы о Великой Отечественной войне

и брянских партизанах. Вся пойма напоминает замысловатый лабиринт. Чтобы попасть с одного сухого островка на другой, нужно или искать объезд за несколько километров, или «рубиться» через болото, используя весь арсенал внедорожного снаряжения – лебедки, сандтраки, домкраты и лопаты. Несколько заброшенных дорог в пойме доведены до состояния «трактора давно не ходят», но для подготовленной машины и дружного экипажа они оказались вполне проходимы.

Вот в таких «райских куцах» участникам было предложено найти на местности около ста контрольных пунктов (КП) и подобраться к ним на автомобилях. Контрольные пункты были нанесены на картах, кроме этого, выдавались их координаты и краткое описание. За «взятые» КП участникам начислялось по 5, 10 или 100 очков, в зависимости от доступности КП.

Всего в соревнованиях приняли участие 23 экипажа из Воронежа и Воронежской области.

Наибольшее количество участников стартовало в категории «ТУРИЗМ» – 16 экипажей, в том числе два мотоциклиста. В этой категории принимали участие экипажи на стандартных автомобилях без серьезных доработок, повышающих проходимость. Из отечественных авто были «Нивы», УАЗы, ГАЗ-69, зарубежный автопром был представлен двумя Toyota Land Cruiser 80 серии, Mitsubishi Pajero Sport и двумя ЛУАЗами. Два участника выступали на японских мотоциклах класса «эндурро».

В категорию «СУПЕРТУРИЗМ» по техническим требованиям проходило три экипажа, но по просьбе экипажа № 33, который уже имел опыт участия в российских соревнованиях, их перевели в категорию «СПОРТ». Таким образом, в «СУПЕРТУРИЗМЕ» осталось два экипажа, а в «СПОРТЕ» стало пять.

«Большая охота» открылась 30 сентября в 8 часов утра, когда всем участникам выдали карты и координаты КП. Кто-то сразу уехал на дистанцию, многие тут же в лагере стали вносить координаты точек в GPS-навигаторы. Наличие GPS-навигатора на этих





соревнованиях было необязательным, но значительно облегчало поиск КП. Некоторые КП обнаружить без GPS-навигатора можно было лишь случайно, но большинство их легко находились по карте, так как располагались на перекрестках просек или дорог, и были хорошо заметны. От четкой и грамотной работы штурмана в экипаже в этот раз зависело очень многое. Правильно найденный путь подъезда мог сэкономить немало времени, что сразу же отражалось на результатах экипажа.

Нельзя не сказать о погоде. Весь первый день соревнований непрерывно шел мелкий осенний дождь. Больших луж после него не получилось, но этого и не требовалось, главное – чернозем и глина в оврагах размокли, что значительно усложняло движение. Поэтому организаторам можно было не волноваться – никто не пожалуется, что трасса оказалась слишком легкой.

Обязательный финиш не позднее 8 часов вечера давал возможность «накататься» вволю всем участникам и предостерегал от ночного поиска КП в лесу. Штрафы за опоздание были очень высокие, что должно было стимулировать участников к возвращению в базовый лагерь, пока не стемнело. Не всем это удалось. Кто-то по неосторожности засел так, что потребовалась эвакуация, были случаи поломок в лесу. Экипажу № 12 просто не повезло: набрав приличное количество очков за счет взятия сложных точек, они просто заблудились на обратном пути. Были случаи поломок, которые участники устраняли в базовом лагере и снова ехали на дистанцию.

На второй день стартовать было разрешено в 6 часов утра, а обязательный финиш назначили не позднее 14 часов, чтобы успеть подвести итоги, провести награждение и закрыть лагерь до темноты.

Проведенные соревнования дали почву для размышлений и обсуждения технических требований к автомобилям. Был

разработан новый подход к делению автомобилей на классы, основанный на



объективных параметрах, которые легко проконтролировать. Этот метод позволяет обеспечить хорошую наполняемость внутри классов и примерно равные условия для всех участников.

Кроме этого, на конференции актива Клуба были намечены планы на будущий год. Учитывая постоянный рост интереса к внедорожному автоспорту и путешествиям, повлекший за собой рост числа участников, было принято решение об увеличении общего числа официальных мероприятий Клуба и о проведении Первенства Клуба 2007 года. На этот год Клубом запланировано десять различных соревнований и экспедиций, причем в большинстве из них можно будет поучаствовать на стандартном внедорожнике без специальной подготовки!

Итак ... Позади три года успешной работы, а впереди, я надеюсь, – дальнейший рост популярности внедорожного спорта и путешествий, а также первые успехи воронежской

команды на Кубке Черноземья и других официальных соревнованиях.

Более подробно о календаре мероприятий, которые Клуб Путешественников «Бездорожье.36» будет проводить в 2007 году, а также о технических требованиях и Положении о Первенстве Клуба, можно узнать на сайте [www.off-road.vrn.ru](http://www.off-road.vrn.ru).

Сергей Филимонов

### Ближайшие события запланированные клубом “Бездорожье.36”

- 10-12 июня 2007 года  
Экспедиция в музей-заповедник в с.Костенки “Каменный Век”
- 16-17 (23-24) июня 2007г.  
Трофи - шоу и триал “Грязные танцы”
- 6-8 (13-15) июля 2007г.  
Экспедиция на нефтепровод  
Дружба “Черное Золото”
- 28-30 июля 2007г.  
Экспедиция на р. Битюг и  
страусиную ферму “Страусиная  
охота”
- 17-19 августа 2007г.  
Трофи-рейд “PomidorOFF-Trophy”
- 28-29 сентября 2007г.  
Джип-ориентирование “Подвиг  
разведчика”
- 3 ноября 2007г.  
Закрываем сезон “Последний  
герой”





## Узнай больше о наших ветеранах. Анатолий и Светлана Курченковы

Светлана Курченкова и Анатолий Курченков – в спортивном мире Воронежа хорошо знают эту семью. Их спортивная биография и увлечение ориентированием всегда идут параллельно и неотделимо друг от друга.

Светлана Ивановна познакомилась со спортивным ориентированием в 1971 году, когда училась на 4-м курсе в СХИ. К тому времени она была уже подготовленной спортсменкой, членом сборной области по лыжному гонкам. За развитие лыжного спорта в то время отвечали опытные тренеры: Ю.П. Челпанов и А.Г. Чешихин. И уже тогда, побывав на семинаре в честь 10-летия развития ориентирования, Челпанов Ю.П. пришел к мнению, что этот интересный и перспективный вид спорта нужно развивать в Воронеже. Он понимал, что для этого у нас есть сильные спортсмены с хорошей теоретической подготовкой, в том числе и Курченкова С. И уже первый выезд на многодневные соревнования в Тулу весной 1972 года принес успех – Курченкова Светлана выиграла эту многодневку. А дальше пришли и другие победы. В 1973 году в Горячем Ключе на Первенстве России 1-ое место и выполнение норматива Мастера Спорта СССР. В городе Выру (Латвия) Светлана Ивановна попала в десятку сильнейших спортсменов СССР и была включена в состав сборной команды страны. Как член сборной команды она была допущена на Зимний чемпионат СССР по лыжному ориентированию, где стала чемпионкой СССР в гонке в заданном направлении, тогда еще редком для нас виде лыжного ориентирования.

За сборную СССР она выступала 5 лет. В Болгарии на «Кубке Мира и Дружбы» Светлана Курченкова была 2-й, пропустив вперед только чемпионку мира Шаролту Моншпарт (Венгрия). Но уже в следующие годы (1974-75), выступая в сборной, Светлана Ивановна дважды выигрывала у Моншпарт.

Тогда еще СССР не входил в состав ИОФ и не участвовал в Чемпионатах мира. Но появившиеся сильнейшие ориентировщики: В.Курченков, А.Семинин и другие, которые

входили в десятку сильнейших спортсменов мира, а также две победы С.Курченковой – все это способствовало вступлению нашей страны в ИОФ.

Это, безусловно, является большим вкладом Светланы Ивановны Курченковой в развитие спортивного ориентирования. За ее спиной многократные победы на Чемпионатах России и СССР.

И сейчас работа в институте «Гипрозем» и спорт у Светланы Ивановны всегда тесно связаны, – одно помогает другому. Курченкова продолжает выступать в любительском ветеранском спорте и всегда выходит на старт с решительным желанием «победить!».

Курченков Анатолий Александрович впервые познакомился со спортивным ориентированием в 1972 году, будучи студентом 3-го курса пединститута.

Когда в 1973 году Курченков закончил институт, перед самым уходом в армию, он уже имел звание кандидата в мастера спорта, а в армии продолжил заниматься ориентированием и выезжал на различные соревнования.

После возвращения из армии в 1974 году началась трудовая деятельность в технологическом институте на кафедре физвоспитания под руководством Челпанова Ю.П. Курченков с успехом продолжал заниматься ориентированием, а с

1976 года начал осваивать методику подготовки и рисовки спортивных карт.

В 1977 году на Чемпионате России среди студентов в г. Ростов-на-Дону, заняв 2-е место, Анатолий Александрович Курченков выполнил норматив Мастера спорта. Это был первый Мастер спорта по

спортивному ориентированию среди мужчин Воронежской области!

В 1978 году Анатолий Александрович возглавил работу с командой

технологического института. Под его руководством команда института успешно выступала на Всесоюзных соревнованиях, занимала призовые места. В составе сборной технологического института были широко известные в Воронежской области спортсмены: Аркадий Стекольников, Елена и Борис Тататуты, Татьяна и Геннадий Большуновы, Олег Вирутин, Геннадий Фоменко, Олег Воропаев, Петр

Коржов, Сергей Лопатин, Наталия и Анатолий Рязановы, Татьяна и Павел Жупиковы и многие другие.

В 1980 году Курченков прошел подготовку в Псковской области в Алольском центре ориентирования на Всесоюзном семинаре по подготовке начальников дистанций и рисовщиков спортивных карт во главе с В.М. Алешиним.

И уже в 1981 году Анатолий Александрович выпускает первые в Воронеже цветные карты. Именно с этого года в Воронеже стали регулярно проводить Всесоюзные соревнования. В 1984 году Курченков присвоено звание судьи республиканской категории. В 2002 году присвоено ученое звание доцента. Им издано учебное пособие по ориентированию с грифом УМО.

Все последующие годы Анатолий Александрович неизменно на высоком организационно-техническом уровне проводит различные крупные соревнования и сам регулярно участвует в стартах, занимая призовые места. Ежегодно Анатолий Александрович готовит новые карты и проводит два традиционных соревнования всей семьей, вместе с сыновьями и супругой. В настоящее время Анатолий Александрович Курченков является председателем Городской студенческой федерации по спортивному ориентированию.

Вот так, начиная со студенческих лет, жизнь Светланы и Анатолия Курченковых неразрывно связана с нашим лесным спортом – ориентированием.

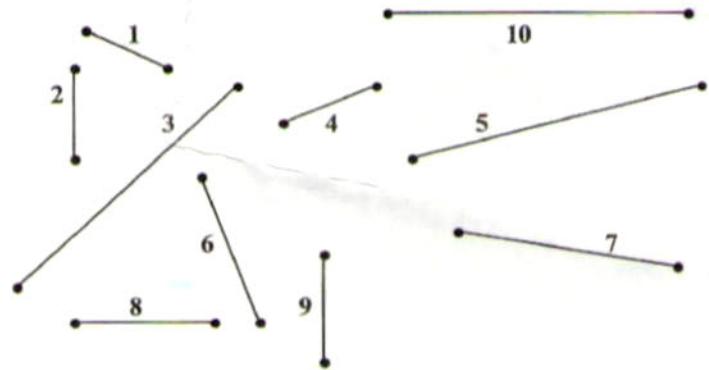
Н. Молоткова





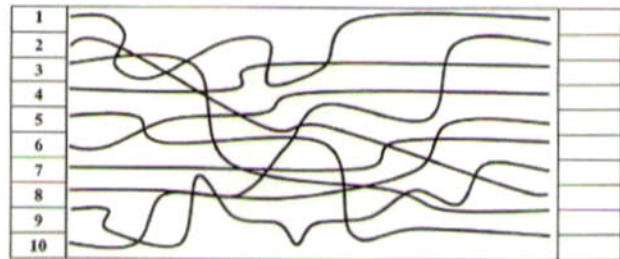
# Уроки ориентирования

Задание 1: измерьте «на глаз» длину каждой линии, запишите получившиеся данные. Проверьте результаты с помощью линейки.



Лабиринт 1

Задание 2: не пользуясь ручками и карандашами, проследите путь визуально. В какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринтов, впишите в правую колонку номер линии (на время).



Время выполнения задания \_\_\_\_\_

Подберите «легенду»

<p><b>1 Выступ</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В						<p><b>6 Родник</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В					
А																																					
Б																																					
В																																					
А																																					
Б																																					
В																																					
<p><b>2 Карьер, наверху</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В						<p><b>7 Западная поляна</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В					
А																																					
Б																																					
В																																					
А																																					
Б																																					
В																																					
<p><b>3 Северо-восточный камень, южная сторона</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В						<p><b>8 Северо-западный край заболоченной ямы</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В					
А																																					
Б																																					
В																																					
А																																					
Б																																					
В																																					
<p><b>4 Пересечение канав с водой</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В						<p><b>9 Юго-восточный угол постройки</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В					
А																																					
Б																																					
В																																					
А																																					
Б																																					
В																																					
<p><b>5 Северный край озера</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В						<p><b>10 Юго-западный конец просеки</b></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	А						Б						В					
А																																					
Б																																					
В																																					
А																																					
Б																																					
В																																					

Подберите контрольный пункт к данной «легенде»

<p><b>1</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в				<p><b>6</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в			
а	б	в											
а	б	в											
<p><b>2</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в				<p><b>7</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в			
а	б	в											
а	б	в											
<p><b>3</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в				<p><b>8</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в			
а	б	в											
а	б	в											
<p><b>4</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в				<p><b>9</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в			
а	б	в											
а	б	в											
<p><b>5</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в				<p><b>10</b></p> <table border="1"> <tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	а	б	в			
а	б	в											
а	б	в											





5

# Семейные эстафеты - 2007

1-4 июня б/о Факел



## Дорогие Друзья!!!

Приглашаем Вас, на VIII, ставшие уже традиционными, соревнования по спортивному ориентированию «Семейные Эстафеты». Вас ждут увлекательные и оригинальные виды ориентирования для участников любой возрастной категории, захватывающая командная борьба за переходящий кубок «Азимут Удачи». С каждым годом семейные старты привлекают все больше и больше участников, и в этом году соревнования будут иметь статус Всероссийских. Но независимо от статуса «Семейные эстафеты» всегда собирают старых друзей и проходят в тёплой «семейной» атмосфере. Приезжайте и убедитесь в этом сами!