

# Азимут Удачи

**№14**

**декабрь 2011**

**журнал воронежских ориентировщиков**

*Событие года: А.Щербаков, М. Сычев,  
П. Заревенко – Чемпионы России!*

*Интервью с М. Виноградовым*

*Александра Войтова:*

*Первый бой – он трудный самый!*

*ЧМ среди ветеранов,  
Венгрия, Печ*

# В ЭТОМ НОМЕРЕ

- Событие года: А. Щербаков, М. Сычев, П. Заревенко – Чемпионы России!..... 3
- Интервью с М. Виноградовым..... 4
- А. Войтова: Первый бой - он трудный самый!..... 10
- Марафон – 2011..... 13
- Тула-2011: «Большая Песочница»..... 14
- Венгрия, Печ - ЧМ-2011 среди ветеранов..... 15
- Учебно-тренировочные сборы в Аргамач – Пальне..... 19
- Гордон Пири: «Бегай быстро и без травм»..... 21
- Ориентирование в Беларуси – 50 лет истории и день сегодняшний..... 23
- Спортивное ориентирование и олимпийское движение..... 25
- Календарь ФСО Воронежской области на 2012 г..... 26

*Фото на обложке: Александра Войтова – призер эстафетных соревнований Первенства Мира среди юниоров, Польша, 2011 г.*

АЗИМУТ УДАЧИ Периодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха	Главный редактор Молоткова Нина Петровна т. 75-43-58 8-910-245-71-35	Исполнительные редакторы: Александр Тураев Маргарита Георгиева Художественный редактор Леонид Молотков	Тираж ограничен Цена договорная Подписано в печать декабрь 2011г.
--	--	--	--

# СОБЫТИЕ ГОДА

В финале Чемпионата России, который состоялся 7 – 14 сентября 2011 г. в г. Миасс Челябинской области команда Воронежской области в составе:

**Заревенко Павел,  
Сычев Максим,  
Щербаков Александр,**

**1-й этап  
2-й этап  
3-й этап**

**добилась победы в эстафете, заняв 1 место!**



▲ В центре – победители эстафеты финала Чемпионата России (слева направо):  
А.Щербаков, П. Заревенко, М. Сычев

**Еще раз поздравляем Чемпионов России!**

# Интервью с Михаилом Виноградовым

Интервью подготовили: Текст – Сергей Шорохов, Михаил Виноградов. Фотографии из личных архивов Михаила Виноградова и Натальи Виноградовой. Ноябрь 2011.

**- Привет, Михаил. Спасибо, что согласился на интервью. Расскажи, каким образом ты попал в Halden SK, какая именно должность, в чем заключается работа?**

- Здравствуй. Сначала, в конце 2009 г., я вел переговоры с Кристиансандом. Однако, им требовался не только тренер, но и спорт-менеджер. И довольно быстро (я не мог уехать из России в такой

короткий срок, как требовался в Кристиансанда). Потом, в августе 2010 г. на норвежском сайте я увидел баннер Халдена. Послал свое резюме, а также презентацию проекта, который получил ряд всероссийских наград: «Использование имитационного моделирования в планировании соревновательной и тренировочной деятельности в видах спорта на выносливость». В сентябре со мной связались, попросили ответить на огромный список вопросов. Я ответил. Мне прислали приглашение побеседовать на 25-Манне. Когда я туда приехал, выяснилось, что я прошел все жернова отбора кандидатов, и мы обсуждали фактически детали контракта с президентом клуба и исполнительным директором. Должность называется «главный тренер». Контракт - год с возможностью пролонгации (на днях подписал контракт на очередной год).

В чем заключается? Работа главного тренера: планирование программы сборов и соревнований, проведение тренировок (я работаю только с элитными спортсменами), работа в отборочном комитете (на подобии тренсовета по отборам команд на эстафеты), я также представитель (team leader) Халдена на клубных соревнованиях и норвежских чемпионатах, личный тренер ряда спортсменов из Халдена и т.д.



▲ Спринт Кап, третье место в дневной эстафете. Слева направо Михаил Виноградов, Jon Pedersen, Olav Lundanes, Soren Bobach, Marius Bjugan

**- Цель была попасть именно в Норвежский клуб?**  
- Прежде всего, Норвегия – это Мекка спортивного ориентирования. Таких хороших условий (карты, суперместности, профессионализм организаторов соревнований, культура ориентирования и т.д.) найти трудно, где бы то ни было. Кроме того, на сегодня в Скандинавии меньше десяти клубов по спортивному ориентированию имеют в своем штате тренеров на полной ставке (один или два финских клуба, и по 3-4 клуба в Норвегии и Швеции соответственно). В остальных случаях либо тренеры работают на общественных началах, либо на долю ставки (0.25, 0.5, как правило). Это в Московской Ориенте 70 тренеров получают зарплату за свою работу (предполагаю, что почти все работают минимум на одну ставку). Во всей Скандинавии такого числа профессиональных тренеров и близко не наберется, даже если суммировать тренеров национальных сборных и клубных тренеров. Поэтому выбор места работы был не очень велик. И желающих на мое место в Halden SK был воз и маленькая тележка из нескольких стран мира. В Halden SK долгие годы практиковали 0.5 и 0.75 ставки главного тренера, но пару лет назад в качестве эксперимента ввели 1.0 ставки на должности главного тренера. В этом клубе идет постоянный поиск разнообразных возможностей оставаться лучшим клубом мира.

**- Из каких средств финансируется Halden SK?**

- Основные источники дохода, такие же, как и других зарубежных клубов: спонсорская помощь, членские взносы, рента от собственности, а также доходы от проведения соревнований (Norwegian Spring) и организации сборов в Халдене для других клубов. Я смотрю сейчас на бюджет 2011 года, он довольно большой по меркам клубов ориентирования, но если сравнить, скажем, с волейбольным клубом Университет из моего родного города Барнаула, то он меньше в несколько раз. Бюджет одного из лучших клубов мира по спортивному ориентированию меньше в разы бюджета российской волейбольной команды из высшей лиги "Б" (далеко не суперлига). Вот они – реалии ориентирования.

**- Полагаю, элитные спортсмены Халдена – профессионалы, если не секрет, какая у них примерно з/п, кто их финансирует, клуб или государство?**

- Нет. Подавляющее большинство спортсменов в Halden SK и в целом в норвежском спорте являются любителями. Olympiantoppen ежегодно выделяет лучшим спортсменам государственные стипендии (в пересчете на рубли – это примерно 500 тысяч рублей в год стипендия А, и 250 тысяч рублей стипендия Б). В прошлом году (довольно успешном для норвежского ориентирования) стипендию А получали Olav Lundanes, Carl Waaler Kaas, Marianne Andersen, стипендию Б Anne M. Hausken и ее муж Anders Nordberg. Кроме того, успешный юниор Gaute Hallan Steiwer получал стипендию U (не уверен, но, по-моему, по сумме такая же, как стипендия Б). Список, как видите, на полтора листика, еще на один листик список стипендиатов – представителей зимних видов спорта. В этом году ориентированию, я думаю, достанется меньше стипендий. Но, вообще-то, это зависит от результативности других видов спорта. Другой источник дохода профессиональных спортсменов клуба (таких как Хаускен и Люнданес) – это спонсорская помощь, а также призовые с соревнований (фактически только: Элитсерия, О-Ринген, Кубок мира, Blodslitet). Для справки, сейчас призовые в Элитсерии резко упали, а за общую победу в Кубке мира дают аж 1250 Евро. В Норвегии на сегодня 4 человека

профессиональные спортсмены в ориентировании - Хаускен, Нордберг, Люнданес и Каас. В Швеции - никого (Рунессон, правда, нигде не работает и не учится, получая небольшую поддержку от правительства, но это скорее безработица, так как он не успел еще приступить к работе в его клубе на 50%). В Финляндии, я точно не знаю, но, по моей информации, только Минна Каупи - профессионалка. Остальные или учатся, или работают. Конечно, в биатлоне и лыжах спонсоров побольше, да и призовые несравнимы, но и там многие спортсмены-сборники работают на 0.25 или 0.5 ставки. Например, 3 часа в день работают в каком-нибудь спортивном магазине или детском саду, а в оставшееся время находят возможности полноценно потренироваться. Кроме того, норвежские работодатели лояльно относятся к поездкам такого сотрудника на сборы и соревнования. В России, конечно же, 0.25-0.5 ставки означают голодную смерть, да и работодатели далеко не всегда терпимы к спортсменам. Опять же, ночное ориентирование поэтому-то и развито в Скандинавии, так как спортсменам требуется возможность пробежать тренировку после работы.

- *Если в Скандинавии почти нет профессиональных тренеров, как тогда вырастают сильные спортсмены? Я так понимаю, тренеры работают на общественных началах при своих клубах. Что является стимулом для них, если это так?*

Элитные спортивные результаты определяются следующими факторами, если посмотреть внимательно, многие вопросы отпадут сами собой:

1. Одаренность спортсмена.

2. Характер спортсмена (трудолюбие, стойкость к неудачам, терпение, воля к победе и т.д.). Охват спортивным ориентированием большей части населения в странах Скандинавии приводит к тому, что в ходе такой "стихийной" селекции на верху остаются лучшие из лучших.

3. Квалификация тренера. Источник дохода и квалификация тренера между собой не связаны. Я, например, долгие годы занимался тренерской работой, не получая ни копейки за свою работу. Я стал зарабатывать как тренер только 8 месяцев назад. Конечно, если раньше у меня было два личных ученика, то теперь я имею возможность быть личным тренером у почти десятка элитных спортсменов (в недавнем финале Кубка мира, кстати, моя новая ученица Ida Marie N?ss Bjorgul завоевала 3 место). То же самое, скандинавские тренеры. Да, они или работают на тренерской работе на 25-50%, или вообще ничего не получают. Однако это не мешает готовить чемпионов. Не все измеряется деньгами, есть и нематериальные мотивы поведения. У разных людей они разные. Какой-то тренер просто удовлетворяет свою страсть к славе, кто-то радуется, что сумел помочь раскрыть большой талант.

4. Социально-экономические условия (доход, понимание и одобрение окружающих).

Тут и комментарии не нужны. Настолько велика разница между российской действительностью и Скандинавией.

- *Правда, что в Halden SK берут всех спортсменов, при условии, что они будут там работать и тренироваться?*

- Стать членом клуба может любой желающий, зарегистрировавшийся в соответствующем он-лайн сервисе и оплатившем членский взнос. Политика клуба (в отличии, скажем, от Kalevan Rasti с их легионерами со всего света) иметь основу сборной, которая живет и тренируется в Халдене. Это важно с точки зрения качества тренировочного процесса в ходе совместных клубных тренировок (одно дело - бежать тренировочные

соревнования с парой начинающих юниоров, а другое - бороться бок о бок с чемпионами мира), также идет взаимообмен опытом (совместный анализ соревнований, тренировочные советы от старших товарищей, наблюдение за практикой чемпионов и т.п.). Ведущие спортсмены также периодически участвуют в планировании и постановке дистанций. Не правда ли, неплохо, иногда бежать дистанцию, спланированную Улавом Люнданесом или Матсом Халдином. Сейчас членами клуба являются 12 человек призеров или победителей чемпионатов мира и Европы. Это очень высокий уровень.

Клуб нацелен не только на клубные эстафеты, но и на рост личного мастерства его членов. Главная задача в этом направлении: растить чемпионов мира. Это и почетно, и прибыльно с точки зрения внимания спонсоров.

- *Как в Халден можно попасть российскому спортсмену?*

- Еще раз повторюсь, попасть в Halden Skiklubb может любой желающий. Оплати членский взнос (его, кстати, даже я плачу, как и взнос за пользование сауной), купи форму - и все! Ты член одного из лучших клубов мира. Если спортсмен элитный, то ему будут предложены условия (есть типовой набор условий, но есть и индивидуальные предложения). В целом, приоритет отдается спортсменам, которые согласны жить и работать (учиться) в Халдене. Сразу скажу, что для российских спортсменов начать учебу или работу в Норвегии непросто. Учеба требует языкового сертификата (Бергенский тест норвежского языка). При наличии же вакансий на работу получить разрешение от Норвежского директората по делам иностранцев (UDI) россиянину очень сложно. Сначала приоритет отдается норвежцам, потом гражданам Евросоюза, а потом уже всем остальным. Мне, чтобы получить подобное разрешение (помимо кипы справок и прочих документов) понадобилось специальное письмо от Норвежской федерации ориентирования в UDI о том, что специалиста такой квалификации в настоящее время невозможно найти в Норвегии и Евросоюзе. Без подобной бумаги я бы не имел ни единого шанса на легальную работу. Впрочем, *многие российские, украинские и белорусские ориентировщики выполняют в Скандинавии разнообразную нелегальную и полулегальную работу и без подобных разрешений. Не имея же источников дохода, проблематично осилить дорогостоящее проживание в Норвегии. Если клуб действительно будет заинтересован в высококлассном ориентировщике, то будут найдены механизмы поддержки (индивидуальные спонсоры, рабочее место у компаний, симпатизирующих Halden SK и т.д.). Я был бы рад видеть в Halden SK российских спортсменов. К сожалению, многие из россиян, с кем я контактировал, уже имеют отличные условия в их клубах и переходы не планируют. Пишите, будем рассматривать варианты!* Клуб международный, здесь и финны, и норвежцы, и французы, и швейцарцы, и граждане Великобритании, и чехи, и датчане, и белорусы, и болгары.

- *Сколько времени в году в Халдене проводят легионеры клуба из других стран?*

- По-разному. Селин Додин, например, ни одного дня, но это исключение. Селин работает полный рабочий день во Франции и просто не имеет физических возможностей приезжать в Норвегию (однако она часто участвует в зарубежных тренировочных сборах клуба). Подавляющее большинство спортсменов Halden SK живет в Халдене. Многие приезжают на длительные сборы.

- *Есть ли в Halden SK спортсмены, которые готовятся только к спринтам?*

- Нет. В Норвегии только два спортсмена, которые готовятся преимущественно к спринтам – Элиз Экзет (Elise Egseth, сейчас учится в Штатах, тренируется отдельно от сборной), а также Йостайн Кваал Ёстербё (Oystein Kvaal Osterbo, с этого года закончил учиться в Тронхейме и получил работу в Стокгольме, где живет и работает, имя-фамилия для русского слуха невообразимы, я запомнил не с первого раза). Остальные сильные спортсмены, потенциальные кандидаты на медали ЧМ в спринте предпочитают готовиться к дистанционным гонкам. Так, ведущий спортсмен Halden SK Улав Люнданес является очень сильным спринтером. Он занял 3 место на ЧМ в Венгрии, а в этом году победил в чемпионате Норвегии по спринту. После финиша, правда, он заявил о том, что дисквалифицирует сам себя, так как пересек кусочек «запрещенки». Причем, его никто не видел из контролеров. Преимущества он не получил на этом варианте (спринтеры бы так, кстати, не побежали из-за лишнего угла). Однако, главное то, что «запрещенка» (оливковая заливка) была уже, чем 0,4 мм, предусмотренных спецификациями, т.е. на бегу это разобрать невозможно. Мы подали протест, указав на то, что карта на этом участке не соответствует спецификации ISSOM 2007. Протест отклонили на основании того, что сам спортсмен пожелал быть дисквалифицированным, а судьи уважают решение спортсмена. Я собрался подавать апелляцию на это решение, выиграть это дело было бы пустяком. Однако сам Улав попросил остановить разбирательство, сказав, что такая медаль ему не нужна. Этим, кстати, он лишил себя немалых призов от организаторов и спонсоров клуба, а также шанса попасть в историю как спортсмен, выигравший в течение года ВСЕ золотые медали чемпионата Норвегии. Но это его личная позиция. Я считаю, в этой ситуации спортсмен не был виноват в нарушении правил. Важный урок, которому я научился у норвегов: бороться за своих спортсменов всеми силами. Если есть возможность зацепиться хоть за какой-нибудь пункт правил, надо писать протесты и апелляции. Всегда. Так вот вернусь к спринту. Улав, как и подавляющее большинство норвегов, предпочитает готовиться только к лесным гонкам. Эмиль Вингстедт (Emil Wingstedt), другой ведущий спортсмен Halden SK, конечно, является легендарным спринтером, однако и он специально не готовился к одним спринтам (более того, большую часть своей карьеры он, даже будучи двукратным чемпионом Европы, вообще к спринтам не готовился, а считал своей главной дистанцией - длинную). Сейчас, по словам Эмиля, уже появилось новое поколение сильных спортсменов (преимущественно из Швейцарии и Швеции), которые выросли, готовясь к спринтерским дисциплинам.

*- Когда, и сколько по времени в годичном цикле подготовки и выступления на соревнованиях, у элитных спортсменов период восстановления, как спортсмены его проводят?*

- Соревнования практически каждую неделю круглый год (конечно, разные по значимости). Про восстановление могу сказать только общие слова: снижаются тренировочные нагрузки, идет лечение травм. **Периодизация в «советском» смысле слова** (подготовительный, соревновательный и переходный периоды) применяется некоторыми спортсменами. Как правило, зима-март подготовительный период, апрель-октябрь – соревновательный, ноябрь – переходный. От себя скажу, что в современном спорте такая схема на элитном уровне давно не работает.

*- В таком случае, как тренируются спортсмены, когда в Халдене снежный покров? Развито ли в клубе зимнее*

*ориентирование?*

- Зимним ориентированием занимаются некоторые члены клуба, однако специализацией является летнее ориентирование. В Халдене зимой снег долго не держится, тает довольно быстро. Последние две зимы, правда, были снежными, и многие карты были малопригодны для бега, так как глубина снежного покрова была выше, чем полметра. Тем не менее, тренировки по картам идут всю зиму. Когда картографический фонд клуба превышает 500 квадратных километров, то всегда можно найти подходящую карту для необходимой технической работы. Такое «снежное ориентирование», конечно, имеет свою специфику. Снег тает и потом замерзает, образуется много льда. Так, многие склоны превращаются в скально-ледовые препятствия высотой с десятиэтажные дома. Трудно представить, что даже две-три плотные горизонтальки могут представлять серьезную опасность зимой. Когда я в январе ставил дистанции, то на некоторых картах порой просто умирал от страха! А спортсмены - ничего, бегут. Только выбор вариантов идет по-другому, не как летом. Скально-ледовые склоны стараются обходить, как и открытые участки, где наметает снега. Отрицательный микрорельеф тоже присыпает снегом. Приходится учитывать все эти факторы при планировании дистанций по зиме.



▲ Вид на зимний Халден

*- Проводят ли спортсмены Халдена работу по стадиону, по местности, горные интервалы (имеется в виду, без карты)?*

- Как и в любом другом серьезном зарубежном клубе спортсмены участвуют в клубных тренировках, а также самостоятельно организуют тренировочные сессии. В Halden SK минимум две клубные тренировки в неделю в лесу с картой. Профессионалы, такие, как А.М. Хаускен или У. Люнданес стараются каждый день делать минимум одну тренировку с картой. Если говорить про клубные тренировки без карты, то это не более 2-3 в неделю (преимущественно, силовая в зале).

*- В этом вопросе я хотел узнать немного другое: у многих Российских спортсменов основными тренировками, повышающими форму, являются работы по стадиону, 8x1000м, различный фартлек, а также, интервалы в гору. Считается, что такие тренировки повышают анаэробный порог (ЧСС на Апп) и скорость на анаэробном пороге.*

*Все это без технической работы. Проводят ли спортсмены Халдена такие тренировки?*

- Как раз, сегодня вечером была интервальная тренировка в лесу. Горные интервалы тоже проводим. И с картой, и без карты бегаем. Фартлеки, разумеется, спортсмены бегают. Но тебя, я думаю, не это интересует. Давай обратимся к сути явлений. **«Спортивная форма»** – это способность реализовать возросшие возможности организма в ходе соревновательной деятельности. Положи руку на сердце, ты всерьез полагаешь, что 8x1000 м по стадиону повысят твою форму?..

*- Российские элитные спортсмены зачастую проводят*

*длительные сборы (14-20 дней), на которых нет возможности бегать по картам, либо они не используют эту возможность, и занимаются только физической подготовкой. Проводят ли такие сборы спортсмены Халдена?*

- Исключено! Любой неиспользуемый навык утрачивается. Прекратил на 2-3 недели заниматься ориентированием - откатился назад в своем мастерстве. Вообще, в России зачастую наблюдается нездоровое увлечение легкоатлетической подготовкой. Я могу видеть, как многие спортсмены фактически тренируются по легкоатлетическим планам. Это тупиковый путь. Ориентирование и бег на длинные дистанции представляют собой совершенно различные виды спорта с физиологической, биомеханической, психологической и др. точек зрения. Грустно видеть, когда ориентировщику такой тренер дает задание на интервальную тренировку в манеже или на стадионе (в лучшем случае на лесной дорожке), планируя какие-то минуты и секунды, а потом, измеряет спортивную форму этими секундами и минутами (причем время отрезков берется не на основе измерения физиологических показателей!). Когда я рассказываю норгам про такую практику, мне просто не верят, что это возможно! И мои тренировочные планы, и планы норвежских специалистов совершенно отличны от планов подготовки, скажем, бегунов на 10000 метров.

Другая трогательная иллюзия, живущая у некоторых российских специалистов, что достаточно взять легкоатлетов высокого уровня, научить их ориентироваться, и мы получим мировых звезд. Между тем, провалилась попытка развития ориентирования в Кении. Кто-то, конечно, может возразить, что кенийцы необразованные люди, не способные к интеллектуальным видам спорта. Однако мне вспоминается известный легкоатлет, экс-рекордсмен мира, перешедший в ориентирование - Гордон Пир. Известный спортивный физиолог Майкл Джойнер (США) в свое время мне рассказывал, что на протяжении почти четверти века (40-60-е гг.) представители Восточной Европы казались непобедимыми, как сейчас кажутся непобедимыми представители Кении и Эфиопии. Так вот. Легендарный Гордон Пир один из немногих, кто боролся на равных и несколько раз побеждал знаменитого Владимира Куца. Его личные рекорды, показанные на гаревой дорожке, впечатляют! Если бы сегодня он бежал по синтетическим покрытиям, то был бы одним из лидеров, если не мировой, то европейской легкой атлетики. Но его результаты в ориентировании весьма скромны: на ЧМ в 1966 году он был 46, а на ЧМ в 1968 финишировал 28. Не поднялся выше 19 места на ЧМ и отличный немецкий легкоатлет Александр Лубина (его «личники» на 10000 м - 28.29; 5000 м - 13.38; 3000 м - 7.54, - впечатляет, не правда ли?).

Выше л/а КМС из мировой элиты (как женской, так и мужской) бежит только Андрей Храмов. Надо российским спортивным специалистам признать, что попытки заимствовать программы подготовки у легкоатлетов, да и вообще, повышенное внимание к исключительно физической стороне подготовки - это путь к фиаско.

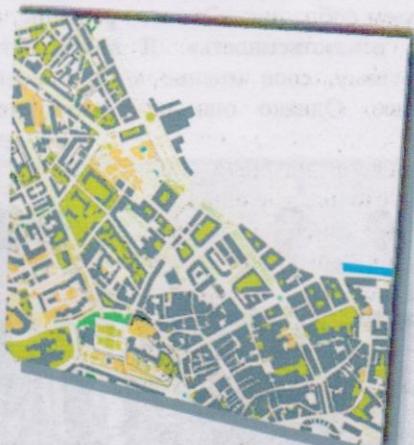
- Использовал ли ты когда-нибудь симулятор

### *спортивного ориентирования Catching features для подготовки к реальным стартам?*

- В свое время, я практиковался в ОКАДе, когда готовился к чемпионату СибФО. Сделал подложку из Гугла, нарисовал карту, конвертировал в Catching features, а потом напланировал в игре дистанций и бегал их. Я был на кусочке этой карты до этого и знал, какая там растительность, рельеф и т.п. Это необходимо знать, когда конвертируешь файл из ОКАД для игры.

Галия (Виноградова) перед чемпионатом мира 2008 не имела возможности сделать ни одного сбора (ни лесного, ни спринтерского, она не была ни в одном скандинавском клубе, а деньги из других источников было изыскать очень сложно, кроме того, у нас была маленькая дочка Аня, с которой в маленьком возрасте особо не поедешь). Поэтому мы использовали немногочисленные возможности пробежать спринт в catchingfeatures (тогда еще только офф-лайн). Однако, это путь для бедных, своеобразный суррогат сборов на местности будущего чемпионата.

Перед ЧМ 2011 по просьбе Андрея Храмова изготовил спринтерскую карту, используя Гугл-мапс, Гугл-стритвью, а также туристические карты и схемы. Потом я распечатал карту, и мы с В.В. Костылевым нарисовали несколько дистанций. Цель здесь: не пытаться запомнить проходы, ворота или точки потенциальных КП, а лучше понимать характер местности, типичные ситуации. Не готов сказать на 100%, но думаю, что такого рода работа является неплохим подспорьем. Шведы, я знаю точно от Маркуса Миллигорна (5-ое место ЧМ в Норвегии, long, сейчас он в нашем клубе), занимаются подобной работой очень профессионально (как для лесного ориентирования, так и для спринта), порой просто предсказывая дистанции. В Халдене также есть специалисты, которые на основе старых карт создают очень качественные картографические материалы для понимания местности Юколы или Тиомилы.



▲ Карта, нарисованная М. Виноградовым



▲ Карта, использованная на ЧМ

**- Расскажи о профессиональном сотрудничестве с В. В. Костылевым**

- Нашу многолетнюю переписку можно опубликовать в двух томах. Когда появляется возможность, езжу к нему в Глазуны. Он - специалист очень высокого уровня. И очное и заочное общение приносит мне что-то новое. Начал с ним общаться примерно весной 2005 года, потом в январе 2009 года он стал вторым личным тренером Гали, и мы стали плотно сотрудничать.

**- Каким образом ты оказался в сборной России, в чем заключается работа там?**

- Ольга Николаевна Мухина рекомендовала мою кандидатуру руководству ФСО в 2009 году для включения в список специалистов, работающих со сборной. Я высказывал сомнения по поводу моей полезности для сборной (я не приемлю для себя "туристические" поездки). Ольга Николаевна высказала мнение, что, цитата: "И бесполезным туристом с Вашими знаниями (физиологии спорта, языка, опыта лучших зарубежных спортсменов) Вы никогда не будете". Я проработал в составе международных делегаций России на чемпионате Европы в Болгарии 2010, а также на чемпионатах мира 2010 и 2011. Моя работа как тренера сборной в основном ограничена участием в этих соревнованиях (если не считать периодических консультаций некоторых российских сборников, а также статей в "Азимут"). На чемпионатах я хожу на собрания представителей, отстаиваю интересы российских ориентировщиков при взаимодействии с организаторами и судьями, работаю со спортсменами в стартовых карантинках, coaching zone, полигонах.

**- Чьим решением было сформировать на ЧМ в этом году таким образом эстафетные команды, твоё мнение по такому решению.**

- Согласно принципам и критериям отбора этого года формированием эстафетных команд занимается старший тренер сборной. Этот факт подтвердил Виктор Васильевич Дьячков на общем собрании: «Это мое решение, и я буду нести за него ответственность». Я видел эстафетные команды по-другому, свое мнение я аргументировал и высказал заранее. Однако оно не было учтено при окончательном решении.



▲ Тренерский состав сборной России на ЧМ 2011. Слева направо: А. Мезрин (массажист), М. Виноградов, Дьячков В.В. (старший тренер), А. Р. Кузьмин, А. Мортинсон

С точки зрения Виктора Васильевича Дьячкова значимыми для него результатами (и гарантирующими участие в эстафете) являются только медали в индивидуальных видах. Попадание в десятку не считается значимым достижением. Кроме того, по мнению старшего тренера (также озвученному на собрании команды), отработанные в прошлых годах эстафетные команды на этом чемпионате не имели бы никаких шансов на медали. А значит, необходимо было смотреть новых более молодых спортсменов на перспективу.

Я с этими аргументами не был согласен, но, еще раз

подчеркну, что определение состава эстафетных команд было в полном соответствии с принципами и критериями отбора.

... На мой взгляд, попадание в десятку на чемпионате мира – это результат экстра-класса, доступный единицам (например, до этого чемпионата за всю многолетнюю историю российского женского спортивного ориентирования это удавалось только 4 спортсменкам).

**- Многие российские болельщики считают выступление нашей сборной на этом ЧМ неудачным, в связи с отсутствием медалей. Согласен ли ты с этим умозаключением, и твоя оценка выступления сборной на ЧМ-2011.**

- Начиная с 2004 года, россияне всегда брали медали на ЧМ. Чемпионат во Франции принес три приза, как и чемпионат в Швейцарии 2003 года. Однако результаты лучше, чем на всех предыдущих чемпионатах (до 2004 года). Понятно, что это слабое утешение, что мы выступили лучше, чем, скажем, в 2001 или 1995 году. Если оценивать с точки зрения медалей, конечно, чемпионат неудачный.

**- Какое общее впечатление от чемпионата мира во Франции?**

По уровню организации это был один из худших чемпионатов мира:

1. Время победителя предсказывалось безобразно. А ведь это довольно важная информация, позволяющая в сочетании с набором высоты понять характер планировки дистанции, пробегаемость, задействованность дорожной сети и т.д. На длинной дистанции время победителя определяет, по сути, стратегию подготовки. Одно дело готовиться к 1.5 часа бега, а другое к 2 часам! По сути, марафон в легкой атлетике.

2. На длинной дистанции «бабочка» в конце была спланирована несправедливо. Маленький лепесток по очень сложной технической местности бежать было выгоднее более свежим. Надо ли добавлять, что Жоржу Тьери «по счастливой случайности» досталась маленькое крыло сначала, в отличие от многих ключевых конкурентов (Улав Лунданес, Даниэль Хубман и др.).

3. В финале длинной дистанции старт давался одновременно мужчинам и женщинам. И это притом, что женская дистанция, по сути, была средней частью мужской (семь ключевых перегонов подряд были общими)! Женщины, стартовавшие раньше, оказались в невыгодном положении, так как мужчины начали стартовать в середине женского протокола. По GPS можно видеть, как многие сложные пункты «подсвечивались» представителями и представительницами противоположных полов.

4. В бюллетене была распространена информация о том, что финиш в спринте будет осуществляться «по лучу». Позже выяснилось, что оборудование фотофиниша не работало, и финишное время определялось по отметке на станции. Спортсмены же были уверены, что главное пересечь линию. Многие падали без сил и лежали, к некоторым женщины с финишной станцией подбегала раньше, к некоторым позже. И все это в виде, где в нескольких секундах решается судьба как медалей, так и приза. Справедливости ради отмечу, что оборудованием фотофиниша занимались швейцарские специалисты.

5. На том же спринте, в квалификационном забеге в палисаднике перед финишем был создан лабиринт из газонов, которые обозначили как частную территорию, запрещенную для бега. При этом сотни болельщиков свободно передвигались по этим газонам, чем создавали определенный сбивающий фактор для многих

спортсменов. В общей сложности за заслугу на газон сняли более сорока человек (из россиян, кстати, никто не был снят по этому пункту – все читали карту). Потом пошли протесты. Их рассмотреть в срок не успели, перенесли рассмотрение вопроса на поздний срок. За полчаса до старта первого участника еще не было протоколов старта! Потом выясняется, что троих участников в мужском классе, снятых ранее, все-таки допускают до финала. Бонусом! На последних минутах – самые выгодные позиции, когда организаторы стали образовывать людей на улицах (Скотт Фрейзер из этой тройки стал в итоге девятым). Три других участника, которые должны были бы вылететь (раз восстановили результаты других спортсменов), также участвовали в забегах!

6. Качество карт местами было откровенно плохим. Пробегаемость зачастую передавалась неправильно. Так, белый лес мог оказаться заваленным плохо преодолимым бурелом, а «зеленка» в некоторых местах вполне комфортной для быстрого бега. Дистанция в таком случае превращается в лотерею в зависимости от выбранного варианта. Видимо, не случайно, один из самых техничных спортсменов мира Жоржу Тьеши, везде, где можно бежал по дорожкам. Как это возможно проводить чемпионат мира, который выигрывается школьным ориентированием по дорожкам?.. Очевидно, что Жоржу убедился, что верить карте нельзя. Да, и мелких ляпов в карте было просто не сосчитать.

7. В квалификации длинной дистанции не были отключены электрические заборы на полях. По заверениям организаторов напряжение было невелико, и опасности спортсменам не было. Фактически же, Галина Виноградова во время соревнований получила настолько серьезный удар током, что фактически не могла от боли бегать два дня. Только усилиями замечательного массажиста российской команды Александра Мезрина она была поставлена на ноги к спринту. Наталья Димитрова из болгарской команды также довольно неприятно пострадала от удара током. И это только те спортсмены, о которых мне известно. Между тем, на собрании представителей, я просил организаторов, отключить эти заборы на несколько часов. Ответ был: «Мы не будем заниматься этим вопросом». Фактически, здоровье спортсменов-участников соревнований оказалось далеко не приоритетным вопросом!

8. Из 12 человек-медиков на арене НИ ОДИН не говорил по-английски! Объяснить суть проблемы и получить вразумительную консультацию практически невозможно. Добавлю, что вообще почти никто из организаторов и волонтеров, задействованных на соревнованиях, по-английски не говорил.

9. Дистанция квалификации средней была построена по принципу эстафеты: спортсмены из трех разных квалификационных забегов разбегались на небольшом участке и снова сбегались на общих пунктах. Если в квалификации длинной между результатами спортсменов были просто огромные разрывы, то на средней дистанции получились очень плотные результаты. На финиш прибегали «паровозы», и получилось так, что многие откровенно слабые спортсмены прошли в финал, выбив техничных спортсменов, ставшихся работать самостоятельно (Алексей Бортник, Паси Икконен, Хайди Багстеволд и многие другие). Я уверен, что все они попали бы в финал, если бы планировка разных забегов не имела бы столько общих пунктов.

10. На собрании представителей перед спринтом объявляется, что все команды, проживающие в запрещенном районе (россияне, австрийцы, новозеландцы, китайцы), должны покинуть свои отели до 7.00 утра. В том

числе и те, кто спринт не бежит, а готовится к длинной и средней дисциплинам. Поясню, что если участник зашел в карантин, то он не может использовать телефон или интернет. Даже если члены команды, оставшиеся в отеле, увидят постановку пункта на углу, они эту информацию НИКАК не смогут передать членам команды, бегущим спринт (да и не настолько уж это и ценная информация). Протесты российской делегации, представителей других команд, а также альтернативные предложения были проигнорированы. Фактически организаторы поставили спортсменов из разных команд в неравные условия. Вместо того чтобы спортсмены, готовящиеся бежать на следующий день финал длинной, спокойно выспались, позавтракали, они должны были покинуть отель ни свет, ни заря, и слоняться за пределами запрещенной зоны. Впрочем, универсальный ответ на все вопросы и замечания представителей был: «Когда вам достанется чемпионат мира, тогда и убедитесь, как сложно это все организовать!».

11. В бюллетене было четко зафиксировано, что свои тенты командам запрещается устанавливать в карантине (там можно незаметно пользоваться телефоном, например). В карантине финала длинной вижу, как швейцарцы и датчане спокойно устанавливают свои тенты! Обращаю внимание организаторов на это. В ответ: «Они попросили, и мы решили, почему бы и нет!» При том, что по другим вопросам, организаторы проявляли поразительную несговорчивость и неспособность идти на встречу участникам.

К счастью, однажды нам (российской делегации и некоторым другим здравомыслящим представителям) удалось переубедить организаторов. Собрание перед эстафетой. Объявляют: «Будет карантин!». Карантин перед эстафетой??? Минута шокового молчания. Продолжают: «Вход в карантин закроется где-то за полчаса до старта первой женщины» (не помню точно). Это означает, что мужчинам, стартующим на третьем этапе, пришлось бы провести под палящим солнцем без тентов, без туалетов, без доступа к питанию в огороженном куске поля более 6 часов! Где логика? Зачем??? Чтобы участники не посмотрели на большой экран, где идет GPS-трансляция! Просто какое-то сверх-диное решение. После жарких прений, организаторы все же отменили реализацию этой безумной задумки. Так вот приходилось работать на этом чемпионате.

Это проблемные моменты, которые я вспомнил просто навскидку. Я уж молчу, про неспособность организаторов решать простые вопросы в рабочем порядке, постоянные опоздания к началу встреч представителей, отсутствие традиционной сувенирной продукции для спортсменов, мизерное количество туалетов в карантине, отсутствие разминочных карт, плохую работу официального сайта и т.д. и т.п. И это притом, что число участников немногим больше трехсот. Кое-кому не помешало бы поучиться у организаторов Юколы или Теомилы, когда число участников больше десяти тысяч, а работа организаторов просто идеальная!

- *И, напоследок, что бы ты мог пожелать нашим молодым российским спортсменам, которые хотят чего-то добиться на международном уровне?*  
- *Любить свой вид спорта и постоянно совершенствоваться.*

*С огромным уважением ко всем ориентировщикам, Виноградов Михаил.*

# Первый бой - он трудный самый!!!

**Александра Войтова ►**

В этой статье хочется рассказать о моих первых заграничных поездках и первых международных стартах. Итак, этот сезон выдался в моей спортивной жизни очень успешным, я достаточно стабильно и хорошо выступала на российских стартах, благодаря чему попала в сборную для поездки на Первенство Мира среди юниоров. После огромного количества тренировок, побед и поражений наконец-то исполнилось мое заветное желание, я долго еще не могла в это поверить, но вместе с осознанием пришел страх, страх перед ответственными стартаами. Представлять свою страну на соревнования такого класса - это колоссальное психологическое напряжение! Забегая вперед, скажу, что как оказалось впоследствии, именно над этим надо было плотно работать перед Первенством.

После весенних отборов на Первенство Мира, приехав домой и, ожидая решения тренсовета, я решила, что как бы там не было, надо выбираться за границу и вспомнила о том, что давно хотела побывать в Финляндии на таком грандиозном событии как JUKOLA. Несколько дней я безрезультатно искала команду, пока мне не предложили выступить за шведский клуб Hellas, была очень рада и, конечно же, сразу согласилась.

## SALPA - JUKOLA 2011

**Клубный домик Hellas, Швеция ►**

Соревнования проходили недалеко от российской границы, что делало их достаточно доступными для российских спортсменов. Расскажу немного о самой эстафете. Женская эстафета -Venla состоит из четырех этапов разных по длине, она проходит днем, мужская эстафета состоит из 7 этапов, начинается поздно вечером и идет всю ночь, этапы достаточно длинные - от 8 до 13 км. Для меня остается загадкой, как мужчины справляются с такой сложной местностью, да еще и ночью. Сами соревнования просто поражают воображение, такого я точно не могла себе представить! Огромная территория, отданная под парковки, магазины, туалеты, души, кафе, места отдыха, клубные тенты и палатки, больше напоминала город, специально созданный руками ответственных финнов для участников и зрителей соревнований. Здесь можно было найти все, что душе угодно, всевозможный спортивный инвентарь, косметику, сувениры с эмблемой соревнования, еду на любой вкус и конечно, так любимые финнами, лакричные конфетки. Аrena соревнований напоминала мне олимпийские игры, большая территория для размещения зрителей, огромный экран по которому можно было следить за ходом соревновательной борьбы на дистанции. Участников было больше 10 тысяч человек!!! Я пребывала в восторге, ощущала себя на настоящем



празднике ориентирования. Мне предстояло бежать второй этап, дистанция была средняя, около 6 км, но по такой непривычной, каменистой и сложной для меня местности, казалось, что я пробежала все 10. Перед стартом я очень волновалась, так как была в команде самой неопытной, было не понятно, куда заходить на старт, как принимать и передавать эстафету. Но взяв себя в руки, я всё-таки разобралась во всем и готовилась к старту. Первый этап в мой команде бежала очень сильная француженка Капустина

Верчелотти, мы успели с ней познакомится перед стартом, так что я хотя бы знала, кого мне ждать на передаче. На своём этапе она проиграла около трёх минут, и это был, безусловно, хороший результат. Что касается меня, до середины дистанции я шла хорошо, пересекалась с лидерами и бежала в паровозе первых двадцати участниц, но всё - таки волнение и суета взяли своё, - я допустила несколько серьёзных ошибок. Уже только приближаясь к последним пунктам, я смогла вернуть свой привычный рабочий ритм. Конечно, своим результатом я была не довольна, но была очень счастлива, что стала участницей такого грандиозного события. Это хороший опыт, который я надеюсь, поможет мне в будущем. В итоге наша команда заняла 65 место, что не плохо, так как всего было 1500 команд. Надеюсь, что в следующем году я уже намного увереннее буду себя чувствовать на таких стартах, и мы сможем показать лучший результат.



Следующим и самым важным стартом этого сезона был Первенство Мира, о котором я и расскажу дальше.

## Первенство Мира среди юниоров, Польша

Польша встретила нас солнечным полумраком ночных улиц, и мы, уставшие от перелетов, наконец-то подъехали к отелю, на котором уже развивались флаги стран - участниц соревнований. На следующий день начались тренировочные сборы, утром мы бегали по спринтерской карте, которая была прямо у нашего отеля, а вечером выехали на карту местности похожей на ту, которая была на лонг. Лес порадовал своей хорошей в большей части проходимостью. Следующие два дня мы также ездили на тренировочные полигоны. Последним этапом подготовки был модельный спринт в красивом и старинном городке Леборк, где мы уже могли непосредственно посмотреть, - что нас ждет завтра на спринте. И вот настало время первого дня соревнований - спринт. Он сложился для меня даже лучше, чем я предполагала (это мой первый старт на соревнованиях такого уровня, что было очень волнительно и даже страшно). Больших ошибок как

таковых не было, но было много остановок и не выигрышных вариантов, мелких потерь времени, которые в итоги не дали мне претендовать на более высокую позицию - 45 место. Второй день соревнований - длинная дистанция. Я стартовала во втором забеге и это было неплохо. так как я не люблю долго ждать старта. Первые несколько пунктов не вызвали затруднений, так как скорость была не велика, - следовало вчитаться в столь не привычный для меня масштаб 15000. На 5-м пункте я очень пожалела, что не взяла с собой лупу, потому что не могла толком рассмотреть, где находится пункт, из - за чего на заходе потеряла 2-3 мин. Дальше на 6-м пункте началась «бабочка» и основной набор высоты пришелся на неё, физически она была сложной для меня. Было ещё две большие ошибки в середине и в конце дистанции, примерно по 3 мин, это было связано с моей плохой привычкой: ускоряться и стараться нагнать потерянное время после ошибки. Итог - 69-е место. Моему разочарованию не было конца! Если бы не Наташа Чепаева и Глеб Тихонов, которые заняли 4 и 6 место, чему я, да и вся наша дружная команда были очень рады....Далее был день отдыха, мы отдохнули и гуляли по городу Гданьск, а вечером настраивались на квалификацию средней дистанции. Квалификация была не сложной, как в техническом, так и в физическом плане, но из за плохого чтения легенд за два пункта до финиша я совершила ошибку примерно на 1,5-2 мин., итог - 18 место в своей группе, и (о счастье!) я в финале мидла. Огромный груз ответственности свалился на мои плечи. Финал средней - море волнения перед стартом, наставления тренеров, разминка, старт....и вот я бегу. Всё получается...нет проблем с ориентированием, но тут я догоняю соперницу и начинается совершенно тупой бег, совершаю одну единственную, но огромную ошибку которая сводит все мои старания на ноль. Итог - 57 место, и я совершенно упала духом...Но тут за гулом толпы мы слышим как объявляют, что Дима Наконечный приближается к финишу с хорошим временем!

Все забыли о своих огорчениях, и устремились к финишу. Мы кричали что есть сил, понимая что он бежит к



золоту Первенства Мира, такой уставший, тратя последние силы...Последние шаги, финиш... сердца замерли в ожидании результата....Да!!! он смог, он справился, наш чемпион!!! Этот момент я буду помнить всю жизнь! Спасибо Диме за эти минуты счастья и радости!!! Эта победа безусловно придала нам сил и подняла наш боевой дух перед эстафетой! И вот настал последний вид программы - эстафета 3 этапа. Наша команда в составе: 1-Войтова Александра, 2-Ибрагимова Дина, 3-Чепаева Наталья. Я давно уже не бегала первый этап в эстафете, так как не люблю

контактную борьбу, но в этот раз я почти не волновалась, поддержка моей команды очень помогла мне в этот момент. На дистанции всё складывалось хорошо: все лидеры были в поле зрения, но после смотрового пункта начался рассев, и я осталась одна, это сыграло мне на пользу, - не было сбивающих факторов, что помогло мне закончить дистанцию хорошо, на 10 позиции с отставанием в 1.30.



▲ Старт 1-го этапа эстафеты Первенства Европы



▲ Победитель финала Первенства Европы Д. Наконечный в окружении девушек из команды России

◀ Девушки Российской сборной на цветочной церемонии награждения

Дальше началось время ожидания и безумного волнения за девочек из моей команды. Дина пробежала замечательно и все мы надеялись подняться сегодня на пьедестал Первенства Мира, спасибо Наташе Чепаевой, которая вырвала для нас эту возможность!!! Итог - мы 6, но награждаемся 5-ми, так как вторая команда шведок не в счёт!!! Настал момент цветочной церемонии, для меня была большая честь стоять на пьедестале с очень сильным спортсменками из Дании, Швеции, Чехии, Швейцарии. Эмоции, которые я испытывала в этот момент, нельзя описать словами, это надо чувствовать... Сейчас, когда все, к большому сожалению, закончилось, я могу с уверенностью сказать, что это была лучшая поездка в моей жизни. Я очень горжусь тем, что была в одной команде с такими замечательными людьми! Наша команда самая лучшая, хочется сказать большое спасибо тренерам, которые очень нам помогали и словом и делом. Для себя я

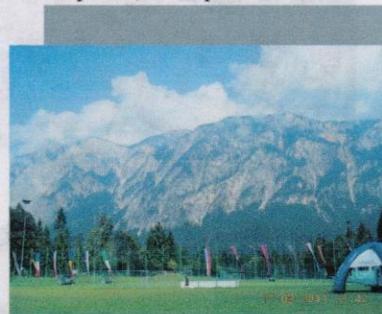
сделала вывод, что надо больше уделять времени работе с картой, ничто не должно сбивать тебя во время дистанции, не надо бежать быстрее, чем думает голова - это важно. Эта поездка дала мне большой заряд сил и энергии, хочется тренироваться и тренироваться, совершенствоваться. Всегда есть к чему стремится, и какие бы преграды не встретились на пути, идти к своей цели. Терпение и труд все перетрут, как говорится.

## Кубок Европы, Австрия

После Первенства Мира следующим выездом в составе сборной команды был Кубок Европы, который проходил в Австрии, в середине сентября.

Арена соревнований Кубка Европы, Австрия ►

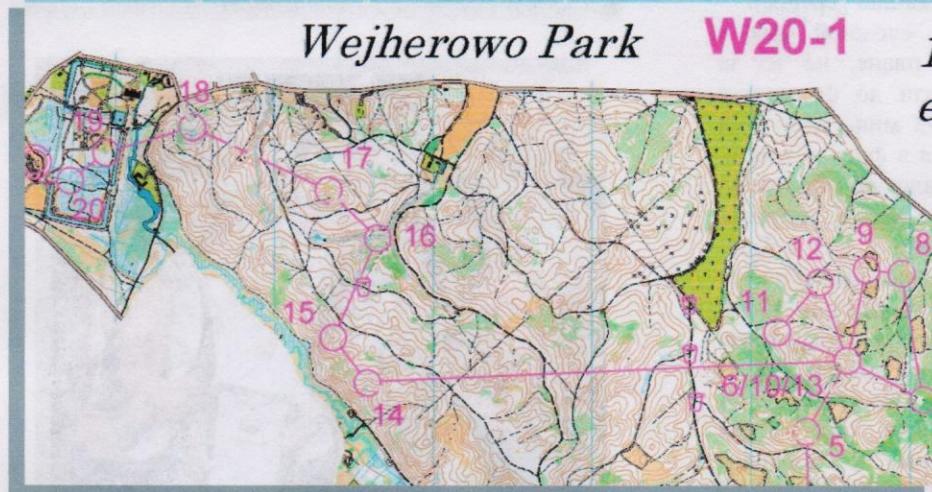
Центр соревнований находился в 260 км от Вены, вблизи небольшого городка Клагенфурт. Программа соревнований: спринт, эстафета, лонг. Перед



Четаева. До этого дня у меня существовал страх первого этапа, так как мне сложно контролировать своё ориентирование, когда я вижу кого-нибудь на дистанции, но вопреки всем переживаниям всё сложилось просто великолепно. Параметры дистанции были невелики - 3.5 км и набор высоты 160м, местность технически не сложная, склон большой горы изрезанный канавами, лощинами, единственное, что создавало проблему это зелёная штриховка, которая требовала на деле большой внимательности. Свою работу на дистанции я расцениваю на «отлично», - получилось всё, как ориентирование, так и физическая составляющая не подвела. В результате на финише к моему, да и к всеобщему удивлению, я выиграла около двух минут. Я была очень рада, что смогла с собой справиться и показать такой хороший результат. Итог этого дня - наша команда заняла 4 место, этот день для российской команды был очень удачным, так как все три женские команды попали в шестёрку лучших, заняв 3, 4 и 6 места. Следующий день для многих из нашей команды стал откровением, никто из нас не ожидал такого специфичного и непривычного ориентирования. Местность поражала своей насыщенностью и разнообразием, карстовый рельеф сменяли каменные долины и болотистая равнина. Мне предстояло преодолеть 7 км с 250 метрами набора по такому не простому лесу. Трудно оценивать своё ориентирование, потому что там я чувствовала, что мне ещё очень многому надо научится. Всё для меня было как будто в первый раз, но, несмотря на все сложности, дистанция была очень интересная и захватывающая, такого у нас в России не встретишь, тут я очень завидую австрийцам. Своим результатом в этот день я была довольна - 14 место, да что говорить, - я была счастлива, что вышла из леса!

1

e



этими стартами у нас, к сожалению, не было сборов, что конечно сказалось на результатах. Мы приехали прямо к старту можно сказать, до спринта оставалось меньше суток. Перед спринтом нас отвезли на полигон, что на мой взгляд было далеко не на пользу, потому что местность полигона была достаточно трудна физически, большой набор высот, так что мы подошли к спринту уже уставшие. Ареной спринта был типичный европейский городок, а точнее его частный сектор, с небольшими, но довольно сложными кусочками леса, которые прилично снижали скорость передвижения. Специфика ориентирования состояла в том, чтобы суметь перестроится с простого городского ориентирования на лесную, немного скалистую местность. Спринт у меня не удался, плохое самочувствие и несколько ошибок оказались на результате - 24 место. Второй день

- эстафета 3 этапа. В своей команде я бежала первый этап, второй этап - Ольга Соколова, 3-й - Екатерина

На следующий день мы бежали открытый Чемпионат Австрии по 3 этапным эстафетам по той же местности, и это был очень хороший опыт, - ещё раз побегать по такой сложной карте, провести, так сказать, «работу над ошибками».

В заключение, хочу сказать, что можно добиться всего чего захочешь, главное - желание и стремление преодолевать трудности на пути к своей цели.

Хочу поблагодарить моего нынешнего тренера Зязина А.К. и моего первого тренера Молоткову Н.П. за их бесценный вклад в те успехи, которых я достигла в этом году. Это был мой первый бой, с которым без вас я бы точно не справилась!



Поздравляю всех с наступающим 2012 годом! Держайте!

# МАРАФОН-2011

**Н. Молоткова,**  
**Главный судья соревнований**

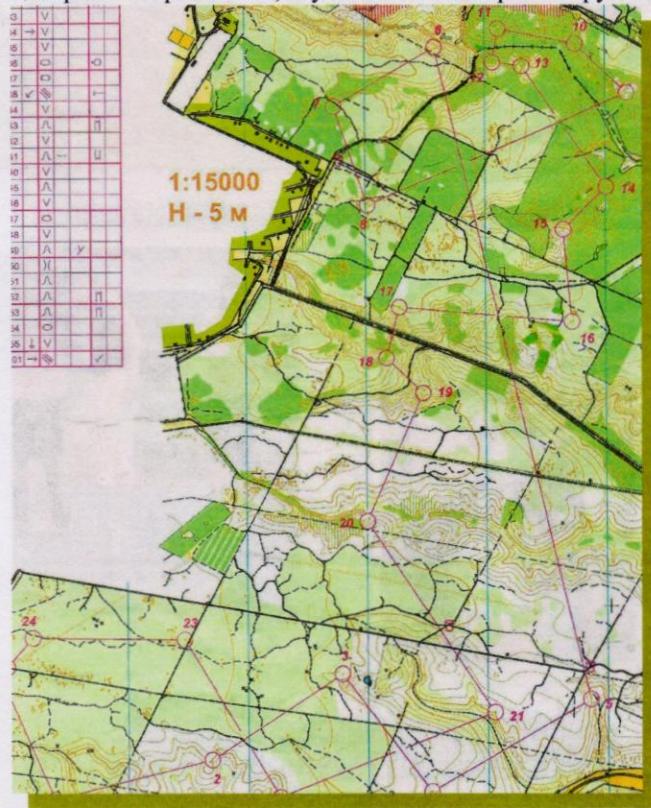
В нашем любимом виде спорта, повсюду, где развито ориентирование, уже сложилась традиция: в конце летнего сезона, когда большинство ориентировщиков достигают пика формы, проводятся старты по удлиненным дистанциям – марафоны, рогейны, эстафеты одного участника и т.д. Не составляет исключение и Воронеж, где подобные соревнования под разными названиями проводятся каждый год.

В уже прошедшем 2011 году для марафона (с учетом времени года и с оглядкой на погоду) был выбран район соревнований и место старта, - около нового торгово-развлекательного комплекса «Сити – парк – Град». Нам с А.С. Тураевым пришлось срочно подкорректировать стыковку двух районов: северной части карты «Белая гора» и карты «Аэропорт». Дима Литвинов – опытный и талантливый планировщик и «начдис», подготовил интересные и довольно сложные дистанции с двумя кругами для группы МЭ. Для всех групп были предложены карты масштаба 1:15 000. А ведь многие, особенно юные и молодые спортсмены, по картам такого мелкого масштаба бегали очень редко, или не бегали вообще!

Наступил день марафона – 30 октября. Нам повезло с погодой – с утра было пасмурно и довольно тепло, а к обеду распогодилось, из-за туч вышло солнце.

На участие в соревнованиях, несмотря на позднюю осень, заявились «рекордное» количество участников – около 400 человек!

Марафон развивался по очень медленному «сценарию» - время шло, а участников с первого круга –



все не было, и не было..! Длина 1-го круга – 15,530 км с 25 КП, 2-го круг – 6,6 км с 11 КП (всего 22,130 км с 36 КП), у ЖЭ – 15,600 км с 29 КП!

...Но вот появились первые участники...Однако основная масса спортсменов после первого круга уже не способна была продолжать дистанцию, и многие сходили. В итоге в группе МЭ закончили всю дистанцию всего 6 человек (!), в группе ЖЭ – 4 человека (!) – вот такой, к сожалению, оказалась подготовка нашей элиты!

Не обошлось и без курьезов: в центральной части карты проходит широкая просека с ЛЭП, которую пересекали ходки на КП в группах МЖ-Э. Дно оврага вдоль просеки сплошь заросло высоким сухим репейником. Вот и все участники, которые пересекали просеку в этом месте, попали в эти заросли. В результате, на финиш они появлялись в неузнаваемом виде – сплошь облепленными толстым слоем репьев!

Вот результаты победителей и призеров МЖ-Э:

<b>МЭ:</b>	1 - Заревенко Павел	2:40:26
	2 – Останков Дмитрий	2:49:29 (+09:03)
	3 – Лаврентьев Николай	3:07:24 (+26:58)
<b>ЖЭ:</b>	1 – Войтова Александра	2:29:04
	2 – Королькова Анна	2:41:17 (+12:13)
	3 – Георгиева Маргарита	2:44:15 (+15:11)

В заключение, следует отметить, что марафон – это всегда большое испытание для спортсменов и каждый, преодолевший дистанцию, достоин уважения!

◀ Карта 1-го круга марафона МЭ («Белая гора» – Аэропорт)

Призеры марафона МЭ: Заревенко Павел, Останков Дмитрий, Лаврентьев Николай ▶



# ТУЛА-2011: «БОЛЬШАЯ ПЕСОЧНИЦА»

**Н. Молоткова**

В Тульской области, в пригороде г. Суворов, с 1 по 6 августа проходили Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию среди ветеранов. Я впервые решила поехать на эти соревнования, основной мотив – уникальная местность района стартов (заброшенный карьер) и хорошая компания, кроме того, образовалось свободное время от детских соревнований, т.к. в поездках в дальние регионы (Тюмень) я не участвовала.

Итак, - начало августа, прекрасная погода, последние «отблески» теплого лета, мы – в центре соревнований на большой поляне. Рядом – старые друзья из Москвы, Белгорода, Курска... Атмосфера – очень теплая и дружественная, хотя я и обнаруживаю, что среди ветеранов не так много знакомых лиц. Дело в том, что мне приходится бывать, в основном, на детских стартах, где давно перезнакомилась со всеми тренерами, а вот со многими «настоящими» ветеранами, особенно с Урала и Сибири, еще не знакома лично. Поэтому вдвойне хочется померяться с ними силами на дистанции!

Не смотря на «полную свободу» от своих детей – воспитанников, хорошую погоду и относительно знакомую местность, в первые два дня попасть в призеры мне не удалось. Но была очень рада за Лаврентьева Николая – он стал 1-м во второй день, и за Георгиеву Маргариту, которая тоже попала в призеры. Однако мне удалось сконцентрироваться в финале, заняв 2 место, и в итоге стала 3-й по сумме дней.

Самое яркое впечатление, конечно, осталось от старта 2-го дня – карта карьера «Большая Песочница», так оригинально называют ее туляки. Первое ощущение – находишься в «Альпах», горной стране в миниатюре! Почти вся территория открыта, глубокие каньенообразные врезы – овраги, промоин, вершины, гребни, ребра и т.д. Всё песчаное и как будто «игрушечное», однако ориентирование здесь требует от спортсмена хорошей физической подготовки и четкого и быстрого восприятия всех форм рельефа, которые на дистанции быстро сменяют друг друга. Очень интересная и необычная местность!

Всё, в смысле ориентирования, мне понравилось. Однако один «штрих» со знаком «-» все-таки был. Это – организационный момент со снабжением участников водой! В первый день воды вообще не было (!), а потом воду привезли во флягах (30 л) и пластиковых баклажках (1,5 – 2 л) и стали ее продавать (!) участникам. Признаюсь, что такого в моей практике участия в соревнованиях разного ранга еще не было! Кроме этого, нас ожидал и еще один «сюрприз»: это дорога к месту соревнований, асфальт на которой практически отсутствует, а колдобины и ямы достигают огромных размеров, т.е. дорога для легковых автомобилей практически непреодолимая! Но посоревноваться на карте «Песочницы» – это стоит того, чтобы потерпеть кошмары этой дороги «жизни и смерти»!

Воронежские спортсмены – ветераны достойно выступили на этих соревнованиях, заняв призовые места в своих группах:

С. Макейчик, Н. Лаврентьев, Н. Макейчик, М. Георгиева, Н. Молоткова, А. Авдеев, А. Грибанов

Ветеранские соревнования в Тульской области остались, не смотря на нюансы, замечательное впечатление, надеюсь, что следующие соревнования, в Псковской области пройдут с нашим участием!



▲ Карта «Большая Песочница», Тульская область



▲ Призеры соревнований (слева направо):  
Н. Лаврентьев, М. Георгиева, Н. Молоткова

## Чемпионат Мира среди ветеранов - 2011 Печ, Венгрия

Л. Молотков

Летом 2011 года мы (Л.С. и Н.П. Молотковы, также, как и некоторые другие спортсмены - ориентировщики из Воронежа: Грибановы, Думовы, Таратуты, Стеколбщиковы, Большуновы, Макейчики), приняли участие в ЧМ среди ветеранов в Венгрии (WMOC 2011).

**1)** Вечером 28 июня (шел проливной дождь – хорошая примета!) мы поездом выехали в Ростов, где утром на вокзале нас уже ждали на машине друзья-ростовчане – Люба и Виктор Тимаковы, а также их сын Артем с невестой Валей. Таким образом, в нашей компании было 6 человек. Быстро погрузились во вместительный 8-и местный «Мерседес», приспособленный с помощью откидных кресел на задних рядах под лежание и сон во время движения, и двинулись в сторону границы с Украиной. Тимаковы, помимо участия в ЧМ, предложили нам, пользуясь случаем и наличием Шенгенской визы, после соревнований совершить небольшой «автокруиз» по Европе, с чем мы с радостью согласились. Пересекли Украину, Карпаты. Заночевали недалеко от границы с Венгрией, в придорожном лесу, в палатках. 1 июля ночью пересекли границу и утром уже были в г. Печ, в центре соревнований. Заявились. Каждому участнику, помимо номера и красочно оформленного бюллетеня-информации, вручили ярко-зеленую сумку с двумя пачками традиционного венгерского красного перца (!).

**Город Печ** возник около 2 тысяч лет назад. Был под властью варваров, гуннов и аваров, затем славян, а после – присоединён к Священной Римской Империи. С 1000 года – один из областных центров Венгрии. Позднее был в составе Османской турецкой

империи, империи Габсбургов, захватывался сербскими и хорватскими войсками. Короче, имеет богатую и непростую историю. Современное венгерское название – заимствование из славянского, от великоморавского *pět* – Пять (церквей).

Древние улочки г. Печ ▲

Среди достопримечательностей города можно назвать: древнехристианские катакомбы (IV век), собор св. Петра и Павла (XI век), приходскую церковь Бельварош (бывшая мечеть Гази Касим, XVI век), Епископский дворец, ратушу (1907 год), монастырь ордена паулинов и «барбакан» - круглый бастион, оставшийся от городских укреплений...

Разместились мы в кемпинге курортного местечка Орфю, расположенного в 18 км от г. Печ (ехать через

перевал). Место очень живописное – большое озеро среди холмистых залесенных берегов, на берегу – большой аквапарк, пляжи, кафе, причалы для лодок и яхт, просторы озера бороздят многочисленные парусники и серфингисты. Кемпинг очень удобен, расположен на большой территории террасированного склона, с многочисленными асфальтированными дорожками, площадками под машины, автофургоны и палатки. Достаточное количество хорошо оборудованных туалетов, душевых и столовых с электроплитами для приготовления еды, возле каждой площадки под палатку – розетки (для

электрочайников, зарядки телефонов и т.п.). Условия для

«палаточников» здесь явно более комфортные, чем были на прошлогоднем ЧМ в Швейцарии.

Рядом с нами стояла еще одна группа россиян, также из Ростова, и команда украинцев. В этот же день успели съездить на модельную тренировку в г. Печ (городское ориентирование).

◀ Кемпинг в Орфю



**2 июня – 1-й день классификации (городской спринт).** Старт давали во второй половине дня. Участникам была предложена интересная карта старинной части города

Печ, где их ждали тупики-«ловушки» в многочисленных двориках и проходах вокруг древней ратуши. А основной «фишкой» стала длинная и высокая крепостная стена, пройти через которую можно только в единичные ворота, а перелезть невозможно (автор этих строк пробовал, не смотря на риск быть снятым, - не получилось!).

◀ г. Печ, крепостная стена

После финиша в центре города, возле фонтана у бывшей мечети Гази Касим, состоялось праздничное *открытие Чемпионата*, в конце которого все участники и зрители были вовлечены в зажигательные мадьярские танцы.



◀ Печ, городской спринт



◀ На открытии ЧМ, Печ

**3 июля – 2-й день классификации (городской спринт) – финал.** Финал спринта проводился в г. Комло. По мнению многих участников, в этот день была дистанция технически значительно легче, чем 1-й день. Город более «примитивный» в смысле ориентирования, - без древних лабиринтов, тупиков и т.п., работать надо было, в основном, ногами.

Вечером этого дня мы успели еще побывать



кемпинга). ▲ Это целый комплекс открытых и закрытых бассейнов с теплой и даже горячей (от +28 до +38°) водой. Очень многие участники WMOC воспользовалось этим отличным для восстановления средством.

**4 июля – день отдыха.** Утро этого дня мы посвятили модельной тренировке на полигоне (несколько километров от Орфю) в уникальной карстовой местности, характерной особенностью которой является типичный крупный овражно-холмистый рельеф, осложненный скоплениями многочисленных карстовых провалов – ям различных размеров, глубины и преимущественно изометричной формы. Скал нет, но почва часто каменистая.

Вторую половину дня посвятили прогулке по г. Печ с «разборкой полётов» первого старта квалификации городского спринта.

**5 июля, 1-й день квалификации, классика.** Местность этого дня соревнований характеризовалась крупным овражно-холмистым рельефом со значительными перепадами высот, ручьями по дну лощин, хорошо развитой дорожной сетью. Склоны осложнены густой сетью промоин и лощинок. Очень «неудобные» участки вырубок с зарослями страшно колючей ежевики. Имеется участок с развитием небольших карстовых ям и воронок.

**6 июля, 2-й день квалификации, классика.** В этот день была предложена интересная карстовая местность: с развитой дорожной сетью, крупный рельеф со значительными наборами высот, на фоне которого – неравномерные скопления карстовых ям различной величины, местами – каменистая почва. В сторону финишного КП нужно было спускаться по высокому и очень крутым склонам.

#### ►оз. Балатон, на пароме

**7 июля – день отдыха.** День отдыха посвятил экскурсии на автобусе к «жемчужине» Венгрии – озеру **Балатон** (автобус под «шефством» Рылова, 24 € с человека).

Погода установилась великолепная – жаркая и солнечная. До «узкого» места озера доехали на

автобусе, а затем (вместе с автобусом) переплыли на пароме на противоположный берег, являющийся курортной зоной. **Балатон** (от славянского «болото») является одним из крупнейших озер Европы. Венгры называют его «наше море». Вода поражает своим бирюзово - зеленым (из-за планктона) цветом, однако, (не смотря на название водоема) очень чистая. Озеро, кстати, зимой замерзает, и по льду можно кататься на коньках! В программу экскурсии входила прогулка по курортному городку с посещением лечебных минеральных источников, обед в ресторане, посещение карстовой пещеры и



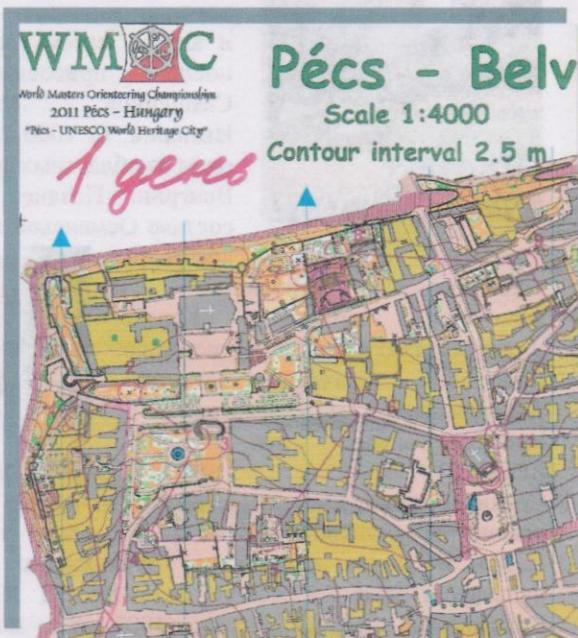
купание в озере.



#### ►Городской спринт, г.Комло

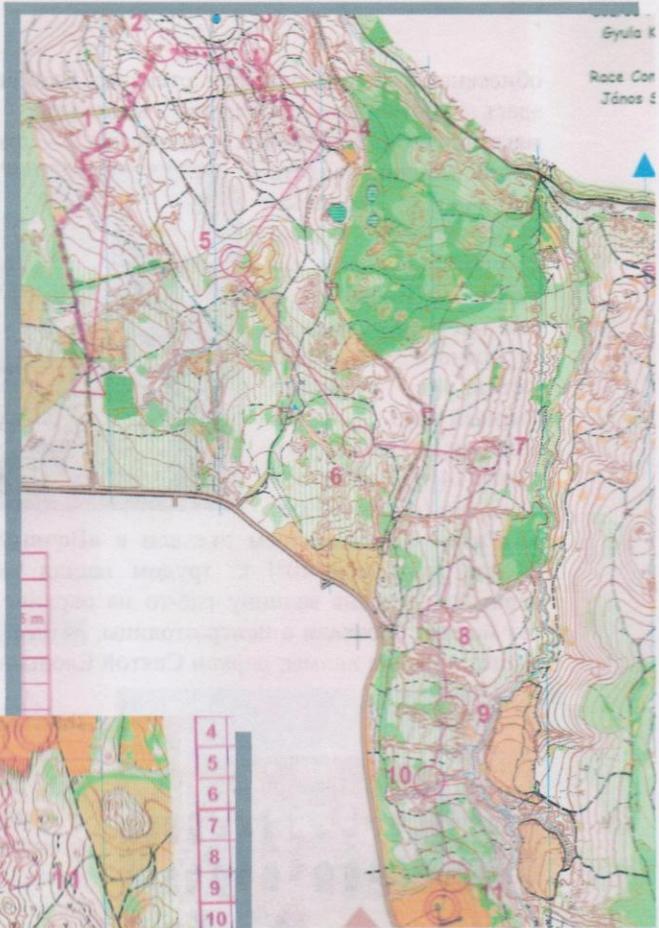
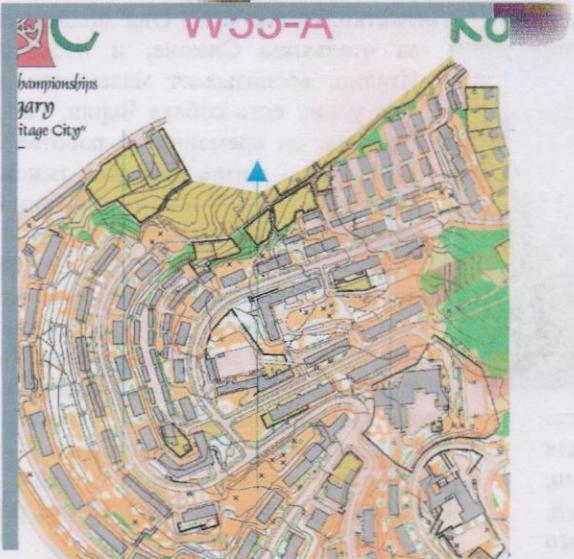
**8 июля, финал, классика, последний день WMOC.** В этот очень жаркий день вновь была предложена уникальная карстовая местность: в основном чистый лиственный лес с хорошо развитой дорожной сетью, крупный рельеф со значительными наборами высот, на фоне которого – скопления карстовых ям различной величины. Сильная жара значительно осложняла ориентирование – многие участники буквально валялись с ног на финише и организаторы «охлаждали» их струями холодной воды из пожарного брандспойта! Завершились старты WMOC-2011. В этом году Чемпионат стал для российских ветеранов более результативным, по сравнению с предыдущим швейцарским: Степанова (Ж-55) – 1 место, Г. Вершинина (Ж-65) – 2., Т.Овсянникова (Ж-50) – 2, И.

Мак  
ейчи  
к (Ж-  
45) –  
3.



▲ Карта 1-го городского спринта, г. Печ





▲ карта финала ЧМ, классика

**2)** Итак, подошла к финишу «спортивная» часть нашего путешествия. Впереди нас ожидал «автотур» по Европе. Намеченный маршрут: **Венгрия – Австрия – Италия – Австрия – Словакия – Украина – Россия (Ростов).**

Срок тура – 7 дней был обусловлен сроком виз и отпусков, так что предстояло буквально «скакать» галопом по Европам!. Вечером 8-го июля загрузились в машину и выехали в сторону Австрии, ночевали в лесу, недалеко от границы. Быстро пересекли Австрию по великолепной автостраде, преодолев живописные перевалы Альпийских Альп. Еще одна ночь в красивом еловом придорожном лесу, и 9-го июля уже неслись по дорогам Северной Италии. Первый город экскурсионного посещения – **Венеция**. У нас было только несколько часов на ознакомление с этим прекрасным и

какой-то миниатюрной и тихой (не смотря на обилие туристов). Кстати – идеальное место для городского ориентирования, и здесь часто проводят соревнования.

#### ◀ Каналы Венеции



Еще одна ночь – недалеко от какого-то канала, заросшего камышом, где нас изрядно покусали итальянские комары, и на следующее утро уже мчимся в сторону **Римини** – курорта на берегу Адриатического моря. Пару часов купания в голубой горько-соленой воде и загорания на широченном прекрасно оборудованном песчаном пляже, и – вновь в дорогу. Часа через 1,5 мы уже в **Сан-Марино**. Это одновременно и город и «государство в государстве» с численностью жителей –

несколько тысяч человек. На высоком скалистом холме (около 800 м!) возвышается средневековый замок-крепость, окруженный древними узкими улочками и

обнесенный неприступными стенами. Что интересно, здесь почти все продавцы маленьких кафе и магазинчиков, торгующих сувенирами, — русские (!). Часто можно увидеть таблички с надписью «Обращайтесь к нам по-русски, говорим по-русски!»....Ночевали уже в окрестностях курортного городка Остин, в кемпинге (первый раз — не в палатках!) на берегу моря (14 € с чел.), это недалеко (около 20 км)

от Рима. 11 июля днем въехали в «Вечный город». Стояла жара под 40°! С трудом нашли место для парковки, оставив машину где-то на окраине, а сами, сев в метро, проехали в центр столицы. ►Рим, Колизей, Капитолийские холмы, церкви Святой Елены и Святого



Ангела, Пантеон с могилой Рафаэля, знаменитые фонтаны и мосты через Тибр — вот неполный перечень того, что мы успели



осмотреть за считанные часы! Рим, конечно, впечатляет (если бы еще не жара)!...

Рим, фонтан «Лодочка»►

С трудом нашли место для ночевки, но зато какое! На берегу Терренского моря, рядом с каким-то кемпингом, вода в море чистейшая, горько-соленая, а берега сплошь каменистые — выходы кавернозных, очень острых на ощупь известняков.

Днем 12 июля мы уже в городе Пиза. Знаменитая падающая башня!

#### Пизанская башня ►

**Комментарии**  
излишни! Очень красивое место (включая все, что вокруг самой башни). Вечером опять поиск места ночевки. В итоге находим подходящее место на песчаном берегу моря, у впадения в него какой-то речушки. Утром выяснилось, что это специальный

«собачий» пляж для выгула животных (которых мы во множестве и наблюдали). 13 июля мы уже во Флоренции. Здесь огромное множество знаменитых музеев, памятников, храмов и т.д. Страшная жара не позволила в полной мере насладиться этим великолепием за короткое отведенное



время! Ночевали в небольшом городке недалеко от Вероны, в гостях у Ирины, — родственницы Валентины (невестки Тимаковых). Она молдаванка, вышла замуж за итальянца Симоне, и несколько лет живет в Италии, воспитывает маленькую дочку Джульетту, еще у них есть собака Чарли. Работает на швейной фабрике, он временно не работает. В общем, по ее рассказам, — жизнь довольно тяжелая, устроиться на хорошую работу в маленьком городке очень сложно.

#### ► Крепость в Сан-Марино

14-го июля едем в Верону. Основная достопримечательность Вероны — дворик старинного дома с балконом, где якобы жила шекспировская Джельветта, и которому приходил к ней на свидание юный Ромео. Очень красив также местный Колизей — арена (уменьшенная копия римского Колизея), здесь часто проводят оперные концерты.

Из Вероны отправляемся в сторону Австрии. Уже в Австрии, на перевале через Татры, резко похолодало — до +9°(!), заморосил дождик — резкий контраст после жаркой Италии! Ночевали в лесу, недалеко от Вены.

**Вена** впечатляет своими просторными парковыми комплексами, обилием архитектурных и исторических памятников, осмотреть которые у нас, увы, было слишком мало времени, да и дождливая погода этому не очень способствовала.



#### ► В центре Вены

В этот же день мы пересекли границу со Словакией. Ночевали в живописном месте на берегу довольно крупного озера, где, кроме нас, разместились в палатках на ночевку множество местных рыбаков. Ночь запомнилась

дружным хоровым пением местных обитателей, доносившимся с противоположного берега.

#### ► Ночевка в Словакии



В Словакии мы посетили ее столицу — Братиславу (город старинный, уютный, типично европейский), а также — уникальную карстовую пещеру, одну из крупнейших в Европе, — с великолепными разноцветными сталактитами, загадочными лабиринтами, красивыми огромными залами с настоящей подземной рекой, по которой экскурсанты могут прокатиться на лодке.

Впереди — граница и долгая ночная дорога по ухабистым дорогам почти родной Украины, снова граница и, наконец, мы в Ростове! На вокзале распрошавшись со своими попутчиками, купили билеты на ближайший поезд. Еще несколько часов и мы — дома!



## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В АРГАМАЧ-ПАЛЬНЕ

А. Тураев

В прошедшем 2011 году группа школьников под руководством А.С. Тураева провела учебно-тренировочные сборы в замечательном местечке недалеко от Ельца в с. Аргамач-Пальна.

В Елецком крае немало мест, удивительных по красоте своей и необычности. Какая-то тайная, притягательная сила манит сюда людей, надолго остается в памяти ярким, светлым воспоминанием. Одно из таких мест - *урочище Прасека близ села Аргамач-Пальна*. Название села Аргамач-Пальна произошло от горы Аргамач и речки Пальна. Гора Аргамач упоминается в отписке елецкого воеводы И. Мясного 1593 г.: Вот что писали орловские краеведы около сотни лет назад: «Название свое село получило, согласно преданию, от слова Аргамак. Так якобы называли коня Тамерлана. Восточный завоеватель имел стоянку в этой местности».



▲ Въезд в село

В XVII веке часть безземельных казаков из двух соседних слобод Ельца - Аргамачи и Ламской поселились здесь по соседству, поставили дома, распахали землю. А в память о своих отцах и дедах, сохраняя старый уклад жизни, назвали свои деревеньки Аргамач-Пальна и Пальна Ламская. А когда встали на ноги, разбогатели, отстроили на высоком холме церковь, точь-в-точь такую как в Ельце, на Аргамаче, с тем же названием Рождества Пресвятой Богородицы и с тем же престольным праздником. И стала Аргамач-Пальна селом со своей церковью, с церковно-приходской школой, погостом, двумя лавками, пекарней и мельницей. Детишек в селе было много, старая школа стала мала. До революции с помощью двух пленных австрийцев построили новую двухэтажную, с высокими потолками и большими светлыми окнами.



▲ Школа



▲ Карта школьной территории



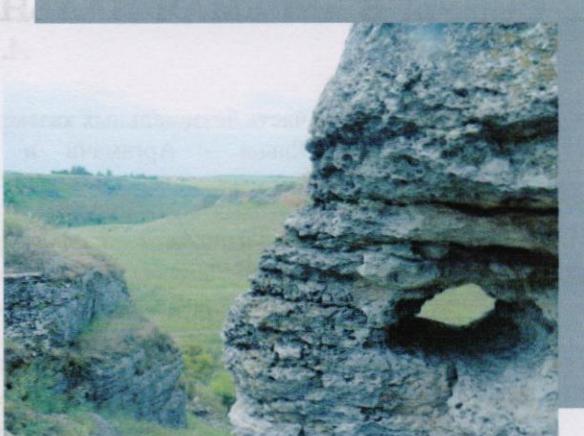
▲ Церковь около школы

За окольцем села, на левом берегу р. Паленки, виднеется *лес Прасека*. Сейчас живописное урочище рассматривается перспективным для включения его в заповедник «Галичья гора». В настоящее время урочище имеет статус - ландшафтно-биологического памятника природы.

Здесь сохранилось немало архитектурных памятников истории и культуры XVIII-XIX веков. Туристов и любителей активного отдыха привлекают редчайшие памятники природы.

### Наиболее интересны:

- Воргольские скалы – живописнейший уголок с уникальным природным, геологическим и историческим содержанием.
- Ольшанская плотина – крупнейшее искусственное препятствие на р. Быстрая Сосна, который образует порог 3-й категории сложности.(40 минут ходьбы от Аргамач-Пальны)



▲ Воргольские скалы



▲ Ольшанская плотина

• Лес Прасека. Урочище – одно из наиболее загадочных мест реки Пальны. Здесь расположены редчайшие памятники природы, истории и археологии. Река в этом месте образует крутую излучину, берега становятся круче и выше. Долина приобретает сходство с горным каньоном.

Из-за особенностей ландшафта с. Аргамач Пальна называют «елецкой Швейцарией». Над каньоном, в котором протекает речушка Пальна, действительно, как в Альпах, нависают древние и могучие известняковые скалы. А вокруг — поражающие разнотравьем луга и живописные леса.



▲ Урочище «Прасека»



▲ У ритуального камня



▲ Ущелье «Балалайка»



▲ На раскопках

Ребята благодарны организаторам за прекрасно и с пользой проведенное время. И надеются, что на будущий год смена вновь откроется для спортивных и энергичных мальчишек и девчонок.



## ИЗ КНИГИ ГОРДОНА ПИРИ «БЕГАЙ БЫСТРО И БЕЗ ТРАВМ»

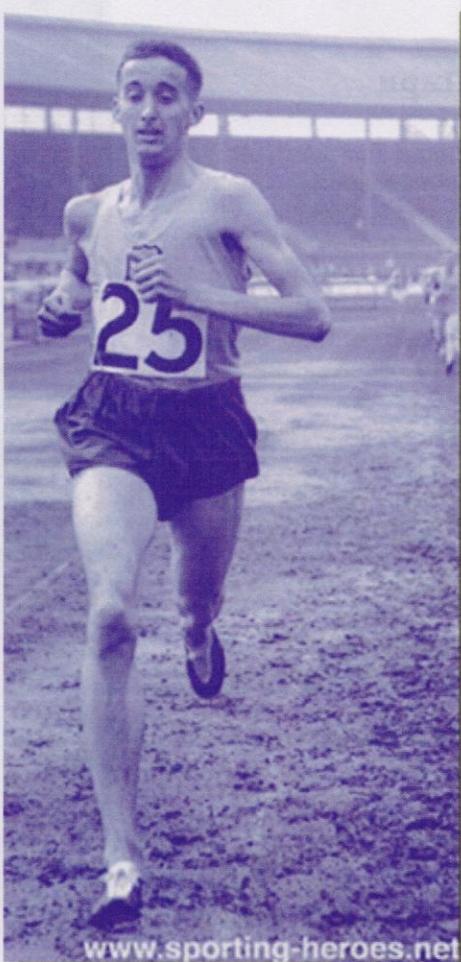


*Листая старые страницы...*

Легендарный Гордон Пири – легкоатлет 50-х годов, экс-рекордсмен мира, один из немногих, кто боролся на равных и несколько раз побеждал знаменитого Владимира Куца. Принимал участие в соревнованиях по ориентированию различного ранга, вплоть до ЧМ

### Тренировка и соревнования

- ❖ «Атлеты не достигают целей оттого, что не тренируются адекватно для их достижения»
- ❖ «Прогресс не измеряется записями в дневнике тренировок или количеством миль, пробегаемых еженедельно. Прогресс определяется тем, что происходит во время соревнований...»
- ❖ «Тренировка должна постоянно включать все аспекты подготовки. В течение года необходимо менять только аспекты подготовки, но никакие компоненты тренировочной работы не должны исключаться на длительное время. Соотношение различных типов тренировки (непрерывный бег, интервалы, холмы и скоростная работа) должно быть сбалансировано в течение всего года»
- ❖ «Отдых важен так же, как и тяжелая тренировка. Большие нагрузки на фоне недостаточного восстановления приводят к разочарованию, отчаянию, возможным болезням и травмам»
- ❖ «Спортсмен и тренер должны учиться подстраивать задачи тренировочного процесса к множеству факторов повседневной жизни»
- ❖ «Интенсивная тренировка, продуманно совмещаемая с достаточным отдыхом, должна проводиться на круглогодичной основе. Полный перерыв в тренировочном процессе по окончании соревновательного сезона, равносителен спортивному самоубийству»
- ❖ «Использование в тренировке больших объемов медленного



бега приводит к тому, что многие прекрасные бегуны в течение нескольких лет медленно деградируют»

- ❖ «Тренер должен делать упор на сильные стороны спортсмена и постепенно устранять слабые места. Бегун не должен иметь слабых мест – он должен быть силён во всём – и духом и телом»
- ❖ «Тренировка подразумевает постоянную борьбу со слабостями, которые тянут нас назад»
- ❖ «Помните, цель тренировки – это результат, показываемый на соревнованиях»
- ❖ «Похвалы заслуживают все спортсмены вне зависимости от таланта... Все рождаются одинаковыми, но некоторые пытаются выйти из общего ряда. Многие чемпионы в начале карьеры были совершенно неотесанными бегунами»
- ❖ «Цель тренировки заключается в том, чтобы подготовить себя к преодолению намеченной дистанции за минимальное время»
- ❖ «Не соревнуйтесь для тренировки и не тренируйтесь на соревнованиях. Всегда старайтесь показать все, на что способны»
- ❖ «Тренировочная программа важна, но она должна быть бесконечно гибкой!»
- ❖ «...Для достижения максимальных результатов спортсмен должен тренироваться два или три раза в день, круглый год без перерывов»
- ❖ «Соревнуйтесь как надо или не соревнуйтесь совсем!»

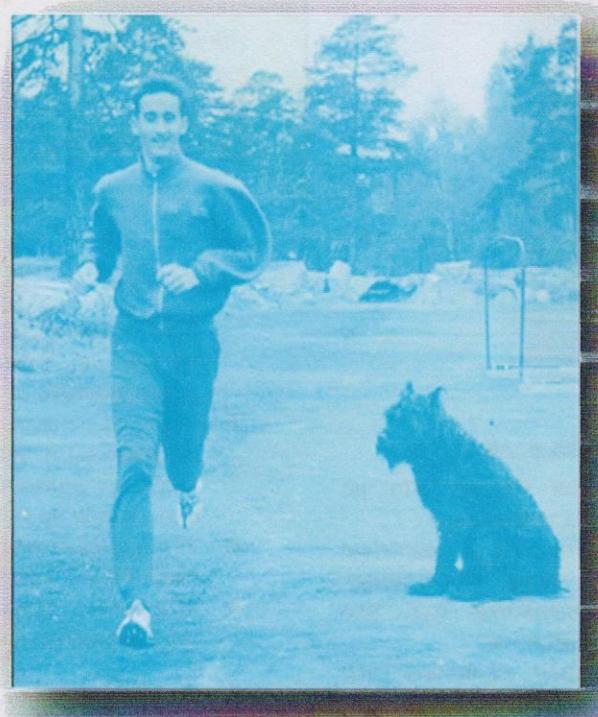
◀ Гордон Пири: к очередному рекорду, 1953 г

### Техника бега

- «Первая вещь, которую должен усвоить спортсмен – это правильная техника бега. Все остальное можно строить на этом фундаменте»
- «Никогда не поздно начать бегать правильно, вне зависимости от того, как долго вы бегали с неправильной

техникой. Вы можете всё изменить!»

- «Бег человека, использующего правильную технику, практически бесшумен»
- «Удары по земле, в особенности пятками, приводят бегуна к травмам»
- «Важно, чтобы бегун приземлялся на переднюю часть стопы, при этом ставил ногу под себя, держа её слегка согнутой в коленном суставе»
- «...Стопа должна ставиться прямо под центр тяжести тела, а не впереди, как это часто бывает, если бегун пытается удлинить шаг, выпрямляя колено»
- «...Не приземляйтесь на пятку! Это правило применимо к бегу по любой поверхности, любому покрытию, с любой скоростью, в гору и под гору. Единственным исключением является



## Беговая обувь

- «Беговая обувь должна иметь одинаковую толщину подошвы под пяткой и спереди без клиновидных вставок и утолщений»
- «Идеальная обувь для бега должна напоминать прочные балетные тапочки – только дополнительный слой защитного материала под подошвой – они должны сидеть как перчатка»

## Правила бега Гордона Пири

- 1 – Бег с правильной техникой (даже босиком), по любому покрытию, не может привести к травмам
- 2 – Бег – это последовательность прыжков с пружинящим приземлением на переднюю часть стопы, ноги согнутой в колене (бег должен быть бесшумным)  
При приземлении стопа должна быть непосредственно под центром тяжести тела (Это при ходьбе, а не при беге, человек ставит выпрямленную ногу на пятку)
- 3 – Всё, что вы надеваете на своё тело, ухудшает технику бега
- 4 – Качество побеждает количество. Скорость, с которой вы тренируетесь, будет скоростью вашего бега
- 5 – Ходьба вредит бегу
- 6 – Частота шагов при правильной технике бега – от 3 до 5 в секунду
- 7 – Сила рук должна быть пропорциональна силе ног
- 8 – Правильная осанка критична для бега (не наклоняйтесь вперёд!)
- 9 – Скорость разрушает выносливость, выносливость разрушает скорость
- 10 – Для каждого бегуна подходит только одна программа тренировок – та, которая отражает его уникальные особенности. Отклоняться от программы можно только с определённой исследовательской целью. Любая программа будет бесполезной, если тренировку не подвергать постоянному контролю

бег с горы по песку или гравию...»

- «Дыхание должно соответствовать быстрому и четкому ритму, задаваемому руками и ногами. Дышите быстрыми и короткими вдохами и выдохами, пыхтите примерно так, как собака»
- «При использовании правильной техники, нога должна приземляться на внешний свод передней стопы, таким образом, что отпечаток образует прямую линию»
- «Попытайтесь делать более быстрые шаги, чем кажется естественным. Ускоряйтесь! Заставляйте стопу вернуться на землю как можно быстрее»
- «Отсутствие работы рук приводит к очень низкой скорости бега и к излишнему напряжению ног и поясницы»
- «Руки должны в своем движении пересекать грудь (не забывайте держать их согнутыми под острым углом), не доходя до её середины»

► Пири: «Я всегда наслаждался своей тренировкой»

11 – Статические упражнения на гибкость приводят к травмам!

12 – Бег - это пребывание в условиях недостаточного снабжения воздухом, поэтому дыхание через рот является обязательным (по этой причине меня прозвали «Пуф-пуф Пири»).

▼ Пири - ориентировщик



## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В БЕЛАРУСИ: 50 ЛЕТ ИСТОРИИ И ДЕНЬ СЕГОДНЯШНИЙ

**Ю. Тамбасов**

В этом году мировое сообщество ориентировщиков отпраздновало 120-ю годовщину рождения спортивного ориентирования! У этого вида появилось много приверженцев. Сегодня ориентирование развивается более чем в 50-и странах мира. В этом году спортивное ориентирование в Беларуси отметило свое 50 - летие! Начало соревнований по спортивному ориентированию в Беларуси положили туристы Минского электротехнического завода. Летом 1961 года в районе деревни Волма Минского района они провели первые старты.

Внимание! Перед вами *первая белорусская спортивная карта!* (фрагмент) ▼



▲ Эта карта использовалась на первых соревнованиях по спортивному ориентированию в Беларуси - первенстве Минского электротехнического завода.

Соревнования провёл Гурин Михаил Викторович. Осенью этого же года в районе поселка Зеленое под Минском состоялись первые городские соревнования, собравшие около шестидесяти участников. Интерес к ориентированию оказался настолько велик, что уже в 1962 году коллективы физкультуры ввели его в программу туристских слетов. В 1963 на первых Всесоюзных соревнованиях по ориентированию в городе Ужгороде белорусская команда заняла 22 место среди 28 команд. В Беларуси ориентирование как самостоятельный вид спорта появляется в 1964 году, когда были проведены первые республиканские соревнования под Борисовом. Федерация спортивного ориентирования БССР была основана в 1979 году.

Спортивное ориентирование как массовый вид спорта в Беларуси имеет твердое место, хоть и не является привилегированным видом. Насыщенный соревновательный сезон, пусть и в ограниченной сфере, показывает востребованность, и хочется верить, что, несмотря ни на что, мы движемся вперед. На сегодняшний день белорусское ориентирование не переживает никаких бурных процессов и официально в нем не высказываются «революционные» взгляды и идеи.

Белорусская федерация ориентирования общественная организация, которая имеет государственную поддержку по линии министерства спорта. (В 1992 году БФО создана и зарегистрирована Министерством юстиции Республики). В 1993 году

Федерация ориентирования Беларуси вступила в Международную федерацию ориентирования (IOF), и в этом же году сборная команда Беларуси впервые приняла участие в летнем Чемпионате Мира в США. Поддержки этой с трудом хватает на подготовку дипломов и грамот для участников. Тем не менее, в календаре федерации очень трудно найти бреши, практически всегда возникают разногласия при определении сроков важных стартов в стране. Стартов хватает. Вся система рассчитана на самоокупаемость, а безвозмездная помощь во всех формах только приветствуется. Официально зарегистрировано около 40 клубов по всей стране, но некоторые из них состоят только из нескольких человек. На практике же «живут» около 25. Очагами ориентирования являются Минск, Полоцкий и Витебский регионы, районы Могилева, Гродно и Бреста. На данный момент действуют всего две спортивные школы, на базе которых существует ориентирование. Спортивная школа в Минске и Могилеве. Могилевская школа главным образом работает с зимним ориентированием. С кадровым обеспечением, как и во всем отечественном спорте весьма печально. Если и работают, то работают «закаленные» специалисты. Различные перекосы в организации соревнований для нас не новы, но практически ничего не аннулируется. Чемпионат, если в нем и были допущены ошибки, аннулировать трудно, ведь можно окончательно потерять поддержку, пусть даже и информационную со стороны Министерства спорта. Да и вообще, все основывается на инициативе. Поэтому нужно искать нетрадиционные пути воздействия. Гораздо продуктивнее помогать, чем просто наказывать. Но опять же, нужны действительно заинтересованные люди, готовые вкладывать достаточно энергии в любимый спорт.

Ежегодно проводятся летний и зимний Чемпионаты. Летний представлен следующими дисциплинами: спринт, короткая, длинная, эстафета и удлиненная. Зимний: короткая, длинная и эстафета. Официально проходит Кубок федерации, Кубок федерации среди ветеранов. Первенства среди юношей, юниоров и ветеранов. Важные командные соревнования: Кубок Беларуси среди клубов, командный Чемпионат Беларуси, Кубок Беларуси среди ДЮК. Проходит неофициальный Кубок по ночному ориентированию. Спортивное ориентирование включено в программу Республиканской универсиады и программу круглогодичной туриады учащихся общеобразовательных школ и профессионально-технический учебных заведений. В этом году в апреле впервые в стране состоялись два старта Мирового рейтинга (WRE) на-





спринте и длинной. Пользуются популярностью массовые старты. «Майская многодневка» и «Зеленый стадион» собирают рекордное количество участников. Так, на старты «Зеленого стадиона» в г. Минске выходит до 800-1000 участников. Конечно, на серии массовых стартов львиную долю

участников составляют студенты ВУЗов, таких как БГУ, БГУФК и БНТУ, но ведь они есть! Спортивное ориентирование преподается на кафедре лыжного и стрелкового спорта факультета массовых видов спорта Белорусского Госуниверситета Физической Культуры. В этом ВУЗе готовят специалистов в этом направлении. Ежегодный набор составлял по шесть студентов. К сожалению, сейчас все идет к ликвидации направления по спортивному ориентированию в единственном высшем учебном заведении по спорту в стране. Видимо, считается, что наш спорт сейчас теряет свое предназначение для масс!

Наиболее финансируемый период ориентирования в Беларуси вписывается в промежуток с 1993 по 2004 г.г., когда ощущалась хотя бы частичная помощь министерства спорта. В БССР еще, как и во всем СССР считается переломным 1982 г., когда начинавший крепнуть массовый спорт был подключен снижением внимания со стороны государства. БССР активно принимала участие в Чемпионатах Союза с 1981 года. В 1988 был проведен союзный Чемпионат и на нашей земле.

Действительным достижением в Беларуси является уровень ветеранского ориентирования, которого раньше формально просто не существовало. Сейчас проводится кубок федерации среди ветеранов. Всячески привлекаются на старты мастера ориентирования, которые являются своеобразными «вкладчиками» в спорт. Раньше, уходя из «молодого» ориентирования, люди просто где-то пропадали, не продолжали заниматься. Существовали и существуют отдельные спортсмены, которые все же оставались в спорте, помогая организациям в ориентировании. С восторгами у нас очень молодая история. Осмелюсь сказать, что на данный момент мастерское ориентирование развито у нас лучше всего.

В истории независимой Беларуси белорусская сборная по ориентированию имела полный состав всего дважды! В 1995 в Германии и в 2007 году в Киеве. В остальном мы славимся неполнотой и малочисленностью. Сейчас наши спортсмены только начинают пробиваться в первую двадцатку на Чемпионатах Мира и Европы. Ранее это носило характер борьбы за попадание в финал, обычно дальше спортсмены и не заглядывали. Настоящее время среди мужчин наиболее «выделяются» Дмитрий Михалкин и Юрий Тамбасов. Лучшими достижениями у Михалкина Д. является 17 место на средней ЧМ 2007 и 12 место на средней ЧЕ 2010. Так же Дмитрий имеет успешные результаты на Чемпионатах Балтийских стран. Белорусская эстафетная команда в составе Михалкина Д., Миронова Д и Тамбасова Ю. в 2009 году заняла бронзу и в 2011 году оказались на 4 позиции. Юрий Тамбасов в 2007 году завоевал серебро на Юношеском Первенстве Европы, в

2009 году стал 12-м на длинной дистанции в юниорской Италии, так же на его счету 14е место на ЧЕ- 2010 и 14 место ЧМ -2010 на длинных дистанциях.

Женская команда существует формально, спортсменки имеют «нулевую» мотивацию и заинтересованность. А при настоящей ситуации это играет важнейшую роль. Последние несколько лет чемпионаты страны проходят без «аншлага». Все это об ориентировании бегом. Зимнее же ориентирование представлено у нас достижениями Игоря Звонцова и Юрия Языкова, которые обладают медалями ветеранского и юниорского ЧМ соответственно. В 2011 году на ЧМ в Швеции Юра Языков показал очень сильные результаты для своего первого «взрослого» ЧМ. На длинной он стал 15-м, на спринте занял 17-ю строчку и на короткой 20-ю. Очаг зимнего ориентирования локализован в городе Могилеве, где и сейчас подрастают весьма перспективные и успешные спортсмены-лыжники. А первое зимнее первенство, тогда еще в БССР, состоялось в 1971 году под Минском. Четвертое первенство прошло уже под Гомелем, а пятое — под Могилевом. На самой



заре зимнего ориентирования Беларуси старты проводились по маркированной трассе. В 1973 году в г. Минске прошел зимний Чемпионат СССР.

Во времена Союза были сильные спортсмены и у нас. Наиболее выдающимся результатом считается второе место Игоря Яковкина в 1984 году в Латвийской Республике. Виктор Стукан находился в сборной Союза в 1982-83 гг. Среди женщин - Валентина Алексеенок, которая была 17-й в Казахском Карагандинске. Военные ориентировщики БССР под началом Виталия Чернушина составляли конкуренцию военным сборным Союза, и Москву обыгрывали. В то время сильнейшими считались команды Ленинграда и Балтийских республик. В 1977 году Чемпионкой СССР среди студентов стала Людмила Девина (г. Минск). На Чемпионате СССР этого же года бронзовыми призерами в эстафете стали Евгений Чечиков, Сергей Корнеев, Владимир Фаткулин. В 1979 Чемпионками СССР в эстафете среди студентов стали минчанки Людмила Лукьяненко, Татьяна Роговская, могилевчанка Лариса Петрова.

В 1965 году в положение о вторых взрослых республиканских соревнованиях по ориентированию были включены группы М, Д - 18. Это обстоятельство стимулировало развитие детского ориентирования. Были разработаны специальные учебные программы, и в 1966 году в Республиканском дворце пионеров и школьников начали работать кружки ориентирования на местности. Первые соревнования юных ориентировщиков состоялись 28 мая 1967 года в районе деревни Вязника Минской области.

В настоящее время какую-никакую помощь

молодежь имеет по линии министерства образования. Функционируют кружки спортивного ориентирования, на местах специалисты на ставках. Проводятся и детские соревнования. Наиболее продуктивный период в детском спорте приходится на период с 2003 по 2011 года. За этот период юношескими сборными было завоевано семь медалей на юношеских чемпионатах Европы. Впервые в 1999 году бронзовую медаль на европейском первенстве среди юношей завоевал Миронов Дмитрий.

Юниорские сборные команды уже более похожи на взрослые, а именно своим малочисленным составом. Пожалуй, так нам и не довелось пока выехать на юниорские «миры» полным составом. За это время белорусские юниоры дважды оказывались в сильнейшей пятерке и дважды останавливались в нескольких шагах от десяти лучших. За несколько последних лет значительно подтянулись наши молодые зимние ориентировщики. В 2007 Юрий Языков завоевал бронзу на юношеском первенстве Европы и в 2010 он завоевал серебро Чемпионата Мира среди юниоров в спринте.

Как и в любом виде спорта, в ориентировании можно проследить волнобразность «прохода» талантливых и одаренных детей. Из-за слабого притока ребят в целом наблюдаются порой продолжительные «бреши». У нас в ориентировании достижения измеряются достижениями поколений или «волн».

Говорят: «Все! Ушла волна...» Детские тренеры признаются, что довольно трудно после так называемого «выпуска успешной волны» снова приняться за работу. Необходимо некоторое время для появления новых мотиваций и веяний. И снова все сначала. Хорошо, если у тренера случается выпускать очередную «волну» с перерывом в восемь — десять лет. О таланте педагога речь уж и не идет. Кто-то прекрасно способен на это и без специального образования, а у кого-то никогда, ни при каких условиях ничего не выйдет.

Почему мы занимаемся ориентированием? В первую очередь — из-за любви к этому виду спорта. Как ни в одном другом виде люди, даже если они уже и не занимаются больше ориентированием, редко питают хоть какие-то негативные чувства к своему прошлому занятию, и благодарны ему всю оставшуюся жизнь. Ориентированию трудно дать абсолютно четкую формулировку — спорт, увлечение, отдых, образ жизни. Здесь каждый найдет для себя что-то.



## АЗИМУТ УДАЧИ

# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

**Маргарита Георгиева**

(по материалам статьи И. Столова «Олимпийский проект спортивного ориентирования»)

Спортивное ориентирование имеет более чем столетнюю историю, распространено в 54 странах и признано МОК еще в 1968 г. Оно соответствует критериям Олимпийской хартии, по которой в программу Олимпийских игр могут быть включены только те виды спорта, которые широко распространены не менее чем в 25 странах на трех континентах. Однако место в олимпийской программе ориентирование пока еще не заняло. Почему?

С одной стороны, ориентирование способствует гармоничному развитию человека, оно не дублирует ни один вид состязаний олимпийской программы. Ориентирование — вид спорта, который отражает культурно-историческую жизнедеятельность человека, где соревнование выражается в естественной двигательной деятельности. С момента рождения и до конца жизни человек ориентируется. Он всю жизнь как бы ищет и определяет себя в пространстве, выходит к цели. В ориентировании предъявляет человеку свои требования сама природа, а не дизайнеры — конструкторы искусственно созданных препятствий зрелищных, развлекательных видов спорта.

С другой стороны, в олимпийском движении должны быть гарантированы равные условия всем участникам соревнований. Для ориентирования это значит — доступность карт и района соревнований для ознакомления всеми участниками.

Огромное значение имеет зрелищность соревнований, проще говоря, «телевизионная картинка». Олимпийская дистанция должна быть максимально доступной для зрителей и телевидения. И тогда демонстрация спортсменами — ориентировщиками мастерства на олимпийской дистанции вызовет новые неизведанные эмоции многочисленных зрителей, болельщиков, заставит их задуматься о прошлом и с надеждой смотреть в будущее. Мысленное сопереживание спортивной борьбе, анализ действий на дистанции и многое другое в ориентировании раскроет удивительные свойства этого вида спорта и будет одним из предвестников на пути к гуманизации Олимпийских игр.

