



nevskiy azimut

2

1991

ЛЕННИНГРАД

КСО "Невский азимут"
Ленинград

НЕВСКИЙ АЗИМУТ

журнал спортивного ориентирования

2

апрель 1991

КСО "Невский Азимут"
ЖУРНАЛ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
* НЕВСКИЙ АЗИМУТ *
выходит с ноября 1990 года

Редакция:

Н.Благово, А.Блинов, Н.Крыжановский, Б.Панкратьев
Ленинград, улица Маяковского, 27, КСО "Азимут"
телефон (812) 279 76 35

В НОМЕРЕ 2

<u>Редакционная</u>	2
<u>На клубные темы</u>	
Л.Фёдоров Что ожидает нас в летнем сезоне 1991года?	3
<u>Новости городского ориентирования</u>	
С.Казанцев Итоги зимнего чемпионата Ленинграда	6
Е.Швер Итоги летнего сезона 1990 года	8
<u>В "профессиональном" спорте</u>	
В.Бородин На чемпионате СССР и вокруг него	9
<u>За рубежом в лесу</u>	
Б.Панкратьев Кубок мира '91 года	11
Н.Крыжановский Некриминальная история с полицейскими, КП и рыбалкой	14
<u>Из дружественных изданий</u>	
А.Лагздыньш Визитная карточка: Латвия	16
<u>Воспоминания бывалых</u>	
Н.Благово Время былое	18
<u>Разборки после дистанций</u>	
А.Лисененков О дистанциях зимнего первенства КСО	21
<u>Секреты картографии</u>	
В.Баймаков Составить карту - не поле перейти	23
<u>Ориентирование - как достичь прогресса</u>	
А.Ширинян Ваш друг - пульс	29
<u>Шутки после финиша</u>	
А.Блинов Однажды в лесу	36

Выпуск номера подготовили А.Блинов, Л.Воробьёва и
Н.Крыжановский

Тираж 100 экз.

Со всеми предложениями и вопросами обращаться
письменно в КСО "Азимут" (ул. Маяковского, 27 пн, ср, пт
17-20) или лично к Н.Крыжановскому и А.Блинову.

Сейчас, в это смутное время, важно сохранить ориентирование. Как вид спорта, как увлекательное времяпрепровождение, как образ жизни.

Хочется думать, что все ленинградские ориентировщики отдают себе отчёт в том, что без их личного участия и содействия сохранить ориентирование в стране политических и экономических катаклизмов будет невозможно.

Расчитывать на помощь государства не приходится. Всем чиновникам на ориентировщиков давно наплевать. Придётся полагаться только на свои силы. А они, хотя и не очень большие, есть. Прежде всего - это клуб "Невский Азимут" - экономическая и организационная структура, причем функционирующая весьма эффективно. Затем - это энтузиасты ориентирования, сплотившиеся вокруг клуба и других, ещё не вымерших, секций ориентирования (ВУЗы, некоторые коллективы физкультуры предприятий). И наконец, профессионалы - это тренеры и организаторы ориентирования, а также рисовщики карт. К сожалению, из этого ряда наших потенциальных сил выпадает городская федерация ориентирования. В городе назрела необходимость создания нового органа для координации развития ориентирования, на основе клубной системы - совет председателей клубов.

Перед Вами уже второй номер ленинградского журнала спортивного ориентирования. Надеемся, что Вас заинтересовали наши рубрики и главное - авторы, которых редакция искренне благодарит. Хотелось бы, чтобы их круг расширялся, а журнал был бы местом обсуждения всех проблем ориентирования.

В этом номере появились новые рубрики. Одна, методическая, о создании спортивных карт. Открывает её самый заслуженный рисовщик карт Ленинграда Владимир Михайлович Баймаков. Другая - воспоминания ветеранов, которые начинает первый председатель ЛФСО Никита Владимирович Благово. Устанавливаются связи с другими изданиями об ориентировании. Первое из них - группа "МОНА" из Латвии. С удовольствием примем заметки от корреспондентов из других городов.

Мы приглашаем ВСЕХ желающих к сотрудничеству: это один из способов сохранения в трудное время нашего любимого спорта.

Мы также заинтересованы в помощи по подготовке (на компьютере) и изданию (ксерокс, ротапринт, типография) нашего с Вами журнала.

Что ожидает нас в летнем сезоне 1991 года?

Скажу сразу, несмотря на все трудности, летний сезон 1991 года в Ленинграде обещает быть интересным. Авторы-составители карт неплохо поработали в истекшем году. Еще не иссяк родник преданных ориентированию людей. Сложности с печатью карт успешно преодолеваются, и есть надежда, что тиражи карт будут напечатаны вовремя, правда по более высоким ценам.

Сезон по традиции начнется в первых числах апреля тренировочными стартами, проводимыми на открытой местности в районе пос. Колтуши. Не умерли еще и традиции легкоатлетических пробегов: 14 апреля - Бро-бег по шоссе в р-не пос. Кузьмоловский, а 21 - кросс ориентировщиков по открытым холмам в окрестностях Голубой Дачи.

Новостью сезона будет попытка превратить безликие "Ориентиры" в открытые соревнования, проводимые активистами предприятий или клубами ориентирования. Интересная связка планируется 27-28 апреля: открытое первенство НПО "Позитрон" в Юкках и "Гандикап-шоу" под условным названием "Весенний подснежник" с небольшим (пока), но настоящим призовым фондом, удивить которым нас хочет новый Кузьмоловский клуб спортивного ориентирования. Возрождается традиция проведения пайских многодневок под Лугой. По многочисленным просьбам спортсменов и тренеров в этом году нас ждет всегда сухой и весьма живописный район около пос. Шалово. Это отличное место для новичков, детей и спортсменов, имеющих "длинные ноги".

Обещают стать праздником ориентирования и традиционные весенние старты - "Открытие сезона" 10 мая в Мельничном Ручье и "Приз ТВ" 11 мая в Орловском парке. Эти соревнования пройдут по новым картам В.Кузнецова и А.Василевского.

22 мая в лесопарке у ст. Коня라도 А.А.Ширинян предоставит возможность всем желающим с помощью тестовых дистанций определить свои технические и физические кондиции, наличие которых несомненно пригодится на соревнованиях Кубка Ленинграда, которые будут проводиться 25-26 мая в районе пл. 69 км силами с/к ЛИАПа.

С каждым годом все большую популярность приобретают соревнования "Лесной ландыш". В этом году они пройдут в два дня на интересной сильнолесесеченою местности около станции Орехово по новой карте В.М.Баймакова. Клуб "Невский азимут" может похвастаться тем, что в этом сезоне несколько "Ориентиров" по средам так же пройдут по новым картам. Это районы

Орловского парка, пос. ии. Морозова, Осельков, Невского лесопарка.

Наконец-то вспахана "картографическая целина" на юге Ленинградской области. В этом году на Чемпионате Ленинграда мы сможем оценить качество карт и дистанций, подготовленных ориентировщиками, которые одновременно являются картографами-профессионалами Курочкиным В. и Боровиковым С., в новом сложном районе около пос. Шапки. Использование в работе аэрофотоснимков и геодезических инструментов позволяют надеяться на точность карты. А сама местность с таежным лесом, болотами, зарослями будет резким контрастом по сравнению с парковыми лесами Карельского перешейка.

В этом году с 21 по 30 июня впервые будет проводиться Фестиваль спортивного ориентирования, который начнется с получившей хорошие отзывы в прошлом сезоне 4-х дневки "Невский азимут". На этот раз соревнования пройдут в районе Лемболово - Орехово по новым картам, подготовленным титаническим трудом В.И. Баймакова. Вас ждут интересные дистанции на сложной, разнообразной местности, типичной для Карельского перешейка. Победители определятся в последний день на старте с гандикапом. Затем, 26-27 июня, силами нового честолюбивого клуба туризма и ориентирования "Ладога", в живописных окрестностях ст. Лосево будут проведены ночные многоэтапные эстафеты с зачетом между клубами ориентирования. Сама идея многоэтапных ночных эстафет очень привлекательна, она давно используется в международной практике. Учитывая недавний организаторский талант и работоспособность руководителя "Ладоги" Виктора Рылова, можно надеяться, что эстафеты станут заметным событием в жизни ориентировщиков Ленинграда. В завершение Фестиваля уже в 21 раз (!) пройдет популярная многодневка "Белые ночи" с традиционным ночных стартом и, на этот раз, с зачетом по сумме трех дней. Это произойдет 28-30 июня по новым картам в районе 69 км. Хочется надеяться, что за счет объединения усилий организаторов трех частей Фестиваля, удастся вывести соревнования на новый качественный уровень, тем более, что ожидается участие зарубежных спортсменов.

В июне-июле клуб регулярно организует по средам тренировочные "Ориентиры", в основном в районе Токсово-Кавголово, а по выходным - сдвоенные старты в более отдаленных местах, где участие в соревнованиях можно удачно совместить с отдыхом на природе и сбором грибов-ягод. В этом году такие "Ориентиры" пройдут: около ст. Орехово, где в один из дней будет организована трехэтапная эстафета на призы с/к "Космос" с произвольным составом участников; около пос. Борисово

и, в так понравившейся всем по прошлому году, скалистой местности около ст. Кузнечное.

Любителей точного ориентирования должна порадовать дистанция соревнований "Зеленый змей", которые пройдут после каникул клуба 25 августа в районе пл. 69 км.

Желающие увидеть свою фамилию в списке призеров, напечатанном в газете "Невская заря", могут принять участие в однотипных стартах, проводимых Кузьмоловской школой спортивного ориентирования 31 августа - 1 сентября в районе Лемболово-Орехово.

Открытие еще одного нового перспективного района состоится 8-9 сентября на Первенстве клуба. Вас ожидает почти "таежная" местность со средней проходимостью и ограниченной видимостью неподалеку от пос. Гарболово.

Первенство города среди ветеранов пройдет, как ему и положено, на сложных картах вблизи пос. Васселово 16-17 сентября.

Тяжелое испытание ждет участников марафона на Чемпионате Ленинграда в Шапках 21 сентября - таежная местность, болота, сложный рельеф, плохая видимость.

На 5-7 октября запланированы многодневные соревнования "Золотая осень" по новой карте, подготовленной С. Дробышевым, на сложной местности в районе ст. Осельки. А 12 октября пройдет ночное Первенство клуба на 69 км в сухом интересном районе с четкими ограничивающими ориентирами, могущее стать хорошей репетицией перед традиционным мемориалом А. Окинчица, который состоится неделю спустя.

Соревнования на приз "Закрытия сезона Ленинграда" 27 октября в Мельничном Ручье по традиции подведут итог ранга клуба за летний сезон 1991 года.

Ноябрьские "Ориентиры" пройдут под знаком подготовки к зимним стартаам. Кроме того, дистанции на них будут готовиться с учетом пожеланий детских тренеров. Основной вид соревнований - маркированная трасса.

Все соревнования, проводимые в Ленинграде, являются открытыми. Для удобства участников, заявки на "Ориентиры" и массовые старта принимаются на месте. На крупные соревнования заявки принимаются согласно положениям или накануне соревнований не позже понедельника в КСО "Невский азимут" по адресу: ул. Маяковского 27. Более подробную информацию о соревнованиях, в том числе о детско-юношеских стартах и стартах инвалидов, можно получить из календаря, специально подготовленного КСО к летнему сезону 1991 года.

ИТОГИ ЗИМНЕГО ЧЕМПИОНАТА ЛЕНИНГРАДА.

Разговор на тему проведения Чемпионатов Ленинграда является главным и едва ли не единственным предметом деятельности не только нынешнего, но и всех предыдущих составов Президиума Федерации спортивного ориентирования.

За 1-2 месяца до проведения соревнований начинается обсуждение вопросов о том, где проводить, как проводить, кто берется за организацию и т.п. По многолетнему опыту знаю, что здесь главное найти простака, который скажет: "Давайте я проведу". На этом деятельность Федерации прекращается до того момента, когда нужно проанализировать недостатки после проведения соревнований, а если потребуется, то и наказать того самого простака.

При проведении крупных соревнований организаторам приходится решать большой комплекс вопросов, касающихся успешности проведения и удовлетворенности участников соревнований.

В понятие "успешность проведения" включается решение организационных и финансовых вопросов, работа дистанционных и судейских служб, их материальное обеспечение и т.д. Участники соревнований, как правило, и не подозревают, какое количество препятствий приходится преодолеть организаторам, чтобы соревнования состоялись.

Что касается удовлетворенности участников соревнования, то в прежние времена участники не были столь притязательны: лишь бы дистанции были поинтереснее да посложнее. Теперь главное, чтобы все трассы были "под конек", а там, хоть в чистом поле проводи. Растет уровень притязаний и к сервисному обслуживанию: доставка, размещение, "удобства", своевременная выдача результатов, награждение и т.д. Рост уровня притязаний говорит о том, что участники осознают себя на другом социокультурном уровне восприятия. За эталон принимаются зарубежные соревнования, в которых время от времени удается поучаствовать нашим ведущим спортсменам. Естественно, что в рамках окружающей

Новости городского ориентирования

реальности, организаторы соревнований не могут поднять планку качества обслуживания на должную высоту, даже если очень стараются. И вот тут-то они и получают нокаутирующий психологический удар.

Можно уговорить автопредприятие выделить автобусы, только после окончания соревнований приходится очень сильно краснеть за хамское поведение пассажиров. Можно разместить участников в прекрасном клубе, а они будут без конца прислонять лыжи к экрану телевизора и киноэкрану, оставят после себя груды мусора и шелухи от семечек и не забудут прихватить местный магнитофон. Мучительно обидно, что то, во что организаторы стараются вложить свою душу, оказывается бездушно разорвано и растоптано участниками.

Несоответствие между растущим уровнем притязаний и отставанием уровня развития общей культуры характерен для тех народов, которым культура привнесена извне, которые, как у нас любят говорить, шагнули из феодализма в социализм. Аналогичное поведение в среде ориентировщиков очень печально, поскольку специфика нашего вида спорта подразумевает наличие интеллекта и жесткий самоконтроль.

С учетом всего этого, можно говорить о комплексе неудовлетворенности поведением участников. Когда организаторы видят, что каждый заработанный их трудом "плюс" участники обращают в "минус", они резко теряют желание "прыгать выше головы". Перед организаторами соревнований, таким образом, стоит вопрос, подобный тому, что стоял когда-то перед мессионерами: то ли развивать самосознание масс, поднимая их уровень культуры, то ли опускаться до их уровня самим.

Но вернемся к результатам соревнований. Спортивные результаты опубликованы в протоколах. Оценка соревнований участниками кажется благосклонная. Оценка участников судьями: "в семье - не без урода". Оценка судей Главным судьей: "Молодцы!!" Оценка Главному судье: "в следующий раз не высовывайся".

Гл. судья Чемпионата Ленинграда

С. Казанцев

ИТОГИ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 1990 ГОДА.

Если анализировать "ранг" летнего сезона 1990 года, то видна достаточная его объективность. "Выпадают" лишь те сильные ориентировщики, которые не участвовали в основных городских стартах, но это не искажает картину в целом. Высока и информативность "ранга". Что касается мужчин, то в стартовых протоколах городских соревнований фигурировало 375 человек, входящих в возрастные группы от 15 до 55. Проанализируем, кто же входит в первую тридцатку. Обращает внимание присутствие в числе сильнейших спортсменов шести различных возрастных групп: от 17 до 45 лет. Похождуй, оптимально представлены в первой тридцатке группы 19 и 21: 6 и 16 человек соответственно. Незыблемы позиции сборной команды города:

1. Алексеев Владимир - 4275 (21)
2. Святкин Михаил - 4178 (21)
3. Мельников Олег - 4120 (21)
4. Куницкий Игорь - 4104 (21)
5. Анучкин Олег - 4085. (21)

В первую пятерку входят опытные спортсмены, только Мельников моложе 30-ти лет. Они находятся в самом расцвете сил, что и подтверждается высокими результатами на всесоюзных и международных соревнованиях. Очень радует, что следом идет группа молодых ориентировщиков 19 - 23 лет: Гусев И., Лоховин Д., Лещев С., Здрадовский В., Бондаренко И., Шелехин А., Добрецов В., Горбатенков И., исходя из призов не места как на городских, так и на Всесоюзных соревнованиях: Гусев И. - 1 место на Чемпионате Ленинграда, Лоховин Д. - 1 место в эстафете на Чемпионате СССР среди юниоров, Здрадовский В. - 3 место на Всесоюзной Универсиаде. Если рост этих ребят можно было предсказать еще три года назад, то результаты лидеров в группах юношей и подростков: Семенов К. - 29 (гр.17) и Кузнецов С. - 41 (гр.15), повода для подобных прогнозов к сожалению не дают.

У женщин картина иная. Хотя среди 25 лучших также представлены спортсменки 6-ти различных возрастных групп от 15 до 40 лет, откровенно слабы позиции группы 21: всего 3 человека в первой десятке. И с этим, наверное, связано и снижение результатов на Всесоюзных соревнованиях. Оптимизм казалось бы можно было извлечь из большого числа молодых ориентировщиц (11 из 25), но за исключением лидера сезона Папковой А., они не смогли составить конкуренцию признанным корифеям ленинградского ориентирования Левичевой Н., Степановой И. и Святкиной А. Более обнадеживают, чем у юношей, результаты в группах 15 и 17. Здесь в активе имеются победа на спартакиаде школьников и победа команды девушек во главе с Марковкиной Е. на Первенстве СССР.

В целом можно сделать прогноз, что мужская сборная в ближайшие годы будет усиливаться, а женская - переживать смену поколений.

На Чемпионате СССР и вокруг него.

23-27 февраля под Свердловском состоялся III чемпионат СССР по лыжному ориентированию. Участвовало 8 команд (Россия (3), - Москва, Ленинград, Казахстан, Белоруссия, Эстония).

Сборная команда Ленинграда впервые заняла 5 место - это худший результат за всю историю её участия в зимних чемпионатах.

Причин столь неудачного выступления много. Но главная, по моему, в том, что существующая система подготовки и отбора в сборной команде была и остаётся на низком методическом и профессиональном уровне. Нет дружного, постоянно действующего, тренерского совета. Нет круглогодичного плана подготовки сборной. Нет ежемесячного контроля за развитием спортивной формы членов сборной, который заключается в контрольных стартах и тестах по специальной подготовке.

Всё это, уже в который раз, при отборе в команду, как летом, так и зимой, приводит к попаданию в сборную случайных спортсменов. Ну и в результате, на чемпионатах СССР - большие потери в очках, провалы в эстафетах и низкие общекомандные места.

Роль тренеров сборной сводится к выполнению функций представителей команды на чемпионате или опёке своего ученика, а после чемпионата все расползаются по своим коркам и до встречи через год!

Все эти причины приводят к тому, что у сборной нет тыла. Молодые спортсмены остаются без внимания тренеров, без стимулов к совершенствованию.

В этом году было очень слабым выступление юниоров, юношей и девушек. У последних это можно объяснить тем, что в Ленинграде спортсменок 1973-74 годов просто нет! А вошедшие в команду девушки 1975-78 годов просто не смогли конкурировать на чемпионате, особенно в эстафетах. Следует отметить успех Е.Кузнецовой (1978 г.р.), занявшей третье место по 1973 г. и стабильное выступление И.Волковой (1975 г.р.), занявшей четвёртое и пятое места. Очень хочется, чтобы эти спортсменки стали надеждой Ленинграда и не потеряли интерес к ориентированию. У юношей были заметны только Тимофей Суратов (3 и 7 места) и в спринте Сергей Петрушко (5 место).

По результатам чемпионата представительство в сборной СССР могут получить Олег Мельников (4 и 5 места), Екатерина Петрова (5 и 2 места) и всё! Это говорит о многом, ведь совсем недавно ленинградцев в сборных СССР как зимой, так и летом было по 5-6 человек.

Можно только снять шляпу перед заслуженными спортсменами Надеждой Левичевой, Сергеем Кузнецовым, Виталием Чегаровским за

В "профессиональном" спорте

их труд на протяжении многих лет, но и они не вечны. Легко себе представить, какова будет сборная Ленинграда на чемпионатах СССР, особенно у мужчин, когда они уйдут.

Особенное чувство досады вызывают неудачи в эстафетах как летом, так и зимой. Это уже как бы является традицией у Ленинграда. Тренеры, казалось бы, должны проявить себя на эстафете, но из-за отсутствия предварительной работы с командой, не зная на что способны спортсмены именно в эстафете, допускают ошибки при расстановке по этапам, и это приводит к провалам. Спортсмены, видя неуверенность тренеров, теряют собственную уверенность и начинают бояться соперников, психологически сдают и проигрывают.

Вот мы и пришли к тому, что для создания сборной команды с ближайшим резервом и основательными традициями необходимы совместная круглогодичная подготовка на основании индивидуальных планов со строгим контролем, а также материальная поддержка как спортсменов, так и тренеров.

Ещё одной проблемой, которая стоит перед федерацией и тренерским советом, является финансирование подготовки спортсменов международного класса. Они уже есть везде, даже в Белоруссии, а в Ленинграде до сих пор почему-то ни одного! Откуда брать средства?

Это должны решить те люди, которые создадут новую федерацию и её директорат, в который должны войти те, кто обладает финансовыми средствами и имеет за собой коллектив ориентировщиков. Федерация должна базироваться в КСО "Невский Азимут" и все средства должны концентрироваться там же, иначе все разбредутся по своим углам и всё окончательно захахнет.

Протоколы результатов чемпионата имеются в клубе, и вы также сможете сами сделать выводы.

Старший тренер ЛОС ВДФСОП Виктор Бородин.

КУБОК МИРА 1991 ГОДА.

В "Советском спорте" от 6 февраля было сообщение ТАСС о "генеральной репетиции" IX Чемпионата Мира во Франции. Надо добавить, что индивидуальная гонка, о которой велась речь в сообщении, являлась одним из этапов разыгрыша Кубка Мира 1991 года. Очередным этапом Кубка были и классические дистанции открытого Чемпионата Северных стран в Норвегии, где также выступали советские ориентировщики.

В этом году Кубок Мира по ориентированию разыгрывается во второй раз, и впервые на всех его этапах выступали советские спортсмены, и также впервые среди них не было ни одного ленинградца.

Приводим результаты главных соревнований зимнего сезона 1991 года.

27 января. Швейцария, Ле Верье.

1 этап Кубка Мира.

I. 10.5 км		II. 8.8 км	
1. Алекси Путтиайнен, Финн.	47.06	1. Арье Галлус, Изра.	49.47
2. Бу Энгдалль, Швец.	47.29	2. Вирри Путтиайнен, Фин.	49.59
3. Вадар Бельянисен, Норв.	47.41	3. Ринта Гарьяайнен, Фин.	52.16
.....		
7. Иван Кузьмин, СССР	49.50	9. Барет Вальтер, СССР	54.53
.....		10. Светлана Рахимова, СССР	56.57
10. Владислав Корников, СССР	50.28		

29 января. Франция, Ле Фурк.

2 этап Кубка Мира (репетиция ЧМ - 92).

I. 22.0 км		II. 12.5 км	
1. А. Путтиайнен	1.16.59	1. Анника Зеиз, Изра.	55.51
2. В. Бельянисен	1.19.46	2. А. Галлус	56.45
3. Веса Паккяяла, Финн.	1.21.14	3. Дана Паккяяла, Болг.	57.12
4. Игорь Звонцов, СССР	1.22.16	
.....		6. С. Разинкова	1.00.22
9. Дмитрий Кагануленко, СССР	1.24.18		
10. И. Кузьмин	1.25.03		

30 января. Франция, Ле Фурк.

Репетиция ЧМ - 92 (эстафета).

I. (14.5 км), 11 стран.	
1. Финляндия	3.26.49
(В. Паккяяла, Ээро Йягасало, Стефан Боргман, А. Путтиайнен)	
2. СССР	3.32.18
(И. Звонцов, Д. Кагануленко, В. Корников, И. Кузьмин)	
3. Швеция	3.37.42
4. Италия	3.46.51
5. Болгария	3.49.11

Команда Норвегии, опередившая финнов на 3 сек., ската за неправильную ответку на 1 этапе, после того, как финны подали протест.

I. (8.5 км), 5 стран.	
1. Швеция	2.06.39
2. Финляндия	2.11.24
3. Норвегия	2.19.11
4. Италия	2.57.21
5. Швейцария	3.24.16

За рубежом в лесу3 февраля, Норвегия, Ларвик.
3 этап Кубка Европы.

И. 12.0 км		И. 6.5 км	
1. Б. Энгдалль	43.23	1. Р. Карлссон	35.31
2. Никола Коррадини, Италия	43.32	2. А. Йаннус	35.31
3. В. Бенъянисен	44.05	3. Аль-Барз. Карассон, Швец. 35.41	
.....			
II. Кузьмин			

Открытый Чемпионат Северных Стран, 21-23 февраля, Норвегия, Ванг.
21 февраля, 4 этап Кубка Европы.

И. 19.0 км		И. 11.6 км	
1. А. Путинайен	1.37.46	1. А. Йаннус	1.05.39
2. Н. Коррадини	1.41.20	2. В. Путинайен	1.09.03
3. К. Бергруд	1.41.28	3. Нильс Линнанваара, Финн.	1.13.09
.....		4. Борис Вахер	1.14.15
В. Кузьмин	1.44.23		

22 февраля, спринт.

И. 10.8 км		И. 7.9 км	
1. В. Иаковлев	45.28	1. А. Йаннус	38.12
2. А. Путинайен	46.06	2. В. Путинайен	39.46
3. В. Бенъянисен	46.53	3. Катарина Турн, Швец.	41.34

23 февраля, эстафеты.

I.		II.	
1. Норвегия-1	3.06.31	1. Швеция-1	3.01.27
2. Финляндия-1	3.10.49	2. Швеция-2	3.18.11
3. Финляндия-2	3.11.38	3. Финляндия-1	3.19.44
.....			
7. СССР	3.22.55		
8. Италия	3.22.55		

2 марта, Финляндия, Гирвасевранта.
5 этап Кубка Европы.

И. 29.8 км		И. 17.5 км	
1. А. Путинайен	1.36.22	1. А. Путинайен	1.02.26
2. Б. Энгдалль	1.37.52	2. А. Зерль	1.02.45
3. Харальд Свергельд, Норв.	1.38.40	3. А. Йаннус	1.03.01
.....			
		12. Б. Вахер	1.10.09
		
		14. С. Рахинова	1.11.59

3 марта, Финляндия, Иматра.
6 этап Кубка Европы.

И. 10.0 км		И. 7.7 км	
1. Б. Энгдалль	33.52	1. А. Зерль	31.09
2. В. Бенъянисен	34.40	2. Аулькансайя	32.30
3. В. Вяйнямяки	35.09	3. Елена Бергфельт, Швец.	33.40
4. Н. Кузьмин	35.53	
		5. С. Рахинова	34.57

За рубежом в лесу

Результаты Кубка Мира 1991 года.

Мужчины.	1	2	3	4	5	6	Сумма
1. Ютилайнен	40	40	33	40	40	-	160
2. Энг达尔	37	30	40	снят	37	40	154
3. Беньяминсен	35	37	35	31	30	37	144
4. Коррадини	-	29	37	37	33	31	138
5. Мякияя	31	35	31	29	31	35	132
6. Свергья	33	?	26	33	35	?	127
7. Берглунд	30	?	?	35	?	30	124
8. Кузьмин	29	26	25	28	8	33	116

Женщины.

1. Ханнус	40	37	37	40	35	33	154
2. Зелль	33	40	33	20	37	40	150
3. Ютилайнен	37	25	29	37	40	-	143
10. Рахимова	26	30	?	?	24	31	111

Знак (?) стоит в тех случаях, когда сведений о результатах получить не удалось, (-) – если спортсмен в соответствующем этапе не участвовал.

Для определения победителя Кубка Мира, в засчет брались 4 лучших результата. По новым правилам, как и в летнем Кубке, за первое место на этапе нечислялось 40 очков, 2-ое – 37, 3-е – 35, 4-е – 33, 5-е – 31, и далее вплоть до 35 места, на одно очко за каждое последующее место меньше.

Трехкратный чемпион Мира в лыжном ориентировании финн Анssi Ютилайнен, которому сейчас идет 35-й год, уже после пятого этапа набрал максимально возможную сумму: 160 очков. Последний 6-ой этап проходил в Иматре – родном городе победителя, и здесь он выступал уже в роли главного секретаря соревнований.

Не выступала на последнем этапе и Вирли Ютилайнен, занимавшая до этого второе место. Это позволило Аннике Зелль из шведского города Сундсвалля отодвинуть ее на третье место. А победительницей стала 31-летняя шведка Ария Ханнус, чемпионка Мира в лыжном (1980) и летнем (1987) ориентировании. Летом этого года она намерена бороться за награды и на Чемпионате Мира в Чехословакии.

В 1992 году во Франции во время проведения Белой Олимпиады в том же районе состоится очередной 9-ый Чемпионат Мира по лыжному ориентированию. Считать ли это событие олимпийским дебютом? Вряд ли. И в 1994 году в норвежском городе Лиллехаммере по экономическим соображениям в программу Зимних Игр не войдут показательные соревнования, среди которых могло бы быть и ориентирование. Летом 1992 года МОК будет выбирать место проведения Зимней Олимпиады-98. И, если выбор падет на шведский город Эстерсунд (Оре), появляются шансы на включение гонок лыжников с картой и компасом даже в официальную программу Игр.

Некриминальная история с полицейскими, КП и рыбакой.

Не знаю дало ли что-нибудь положительное советской милиции вступление в ИНТЕРПОЛ, а ориентировщикам-динамовцам определенно повезло - они смогли поехать на первый чемпионат Европы среди полицейских, который состоялся 10-14.09.90 в центральной Швеции в городе Орёбру.

Башня старого замка. Церемония открытия. Светский приём. Приветствие мэра. Музыка. Шампанское в бокалах.

Полицейских-спортсменов разместили в 12 км от города в кемпинге на берегу лесного озера. Двух - трехместные номера. Отличная, но весьма простая еда. От порога начиналась карта полигона ориентирования. Поразило обилие грибов. Их никто не собирает. Считают загрязненными. Красными огоньками сияли мухоморы на высоких ножках. Но это накануне стартов.

Тридцать четыре полицейских (причем только мужчин) из Швеции, Финляндии, Норвегии, Германии, Советского Союза соревновались за личное первенство и в четырехэтапных эстафетах. Англичане присутствовали в качестве наблюдателей.

Прекрасная организация. К старту привозили забегами. Стартовый интервал 3 минуты. Вначале технический старт. На пункте "К" выдавалась карта и засекалось время. Дистанции сложные, очень грамотно спланированные. На 10км (и 16КП) перепад высот 500м. Грунт тяжелый, хотя камней мало. Много вырубок, заросших вереском. Моховые болота. ~~Внешнити~~ был вот на прямую, хотя практически всюду имелись окружные варианты по дорожкам.

Пункты сложные. На всех были контролеры, но их совершенно не видно. Финиш отнесен от старта приблизительно на один километр. Когда прибуждал, вещи уже были доставлены сюда. Всех ждала сауна, а потом горячий обед из трех блюд с пивом. После этого, немного отдохнув, можно было ехать на машине в кемпинг.

В разговоре с Михаилом речь шла в основном об отличиях, чаще организационных, чемпионата от наших соревнований. А бег Святкина как обычно был стабильным и уверенным. Первым был швед Skoglund (69.44), а вторым, проиграв 31 секунду - Михаил (70.15). Другие советские полицейские выступили тоже неплохо: Харри Шемелис (Латвия) - восьмой (77.50), Венце Озолиньш (Латвия) - пятнадцатый (84.14), Райво Рым (Эстония) - двадцать первый (90.09), Леонид Кузьмин (Москва) - тридцатый (109.09).

Вечером, после отдыха, состоялось наиболее запомнившееся мероприятие: соревнования по рыбной ловле. Каждой команде выдали две удочки и коробочку червяков. В течении часа все манипулировали снастями и меняли места ловли. Мы, к сожалению, ничего не поймали. Победили немцы, изловившие одну форель. Таких победных волей на соревнованиях по ориентированию никто никогда, наверное, не слышал. Вторыми были англичане с двумя ершами, а третьими, с одним ершом, норвежцы. После награждения победителей удочкой с полным комплектом снастей, тут же на берегу, состоялся общий пикник. Дымящаяся, только что приготовленная егерем форель в фольге (предусмотрительно

наловленная - наши "успехи" сждались) с пивом. В этой непринужденной обстановке пообщались с чемпионом Skoglund-ом. Здесь никто никого не знает. Встретились впервые. Все полицейские работают. Даже неудобно как-то с ними соревноваться - ведь мы освобождены от патрульно-постовой, да и другой службы, только спорт. Западных полицейских, кстати у которых зарплата выше средней, немного, но появляются они всегда вовремя. Их уважает общество, и они уважают себя. Все спокойные, даже флегматичные какие-то.

Еще одним развлекательным, и даже познавательным, было показательное выступление полицейского вертолета. Захватывающие дух воздушные маневры, высочайший пилотаж. Потом осмотрели изнутри это эффективное, начиненное электроникой, полицейское оснащение.

Четырехэтапные эстафеты (6 км 12-13КП) сложились для нашей команды неудачно. С первого этапа Шемелис прибежал четвёртым. Накануне он лидировал первую половину дистанции, а потом "слил". И в эстафете, пытаясь отыграться за вчерашнюю неудачу, пропустил дорожку, по которой следовало бежать. В итоге потеряно 20-25 минут. Впереди "шведы", норвежцы и финны. Рым на втором этапе также остался четвёртым. На третьем, Святкин практически догнал финна, но допустил небольшую ошибку и тоже финишировал четвёртым. Озолиньш, как и остальные не смог изменить положение команды и прибежал четвёртым, на шесть минут позже финнов. На поляне около финиша были расставлены столики, за которыми все обедали в ожидании окончания эстафет. Когда кто-то прибегал, все ненадолго отрывались - поапплодируют и продолжают обедать.

Когда ехали в Швецию, мы не надеялись на личные успехи, но думали попасть в тройку в эстафетах. Всё получилось наоборот. К сожалению или к счастью!? Шведы рассчитывали разыграть тройку. Всех очень удивило второе место Михаила Святкина.

Потом было закрытие. Башня старого замка. Светский приём. Банкет. Шикарный стол. Разнообразные вина. Вручили роскошные медали.

На русских смотрят как на диковинку.. Все благодарны нам за приезд на чемпионат. Никто не предполагал, что мы так быстро сориентируемся в системе ИНТЕРПОЛА.

К сожалению эти прекрасные соревнования, которые по сервису на порядок выше С-рингена, будут проводиться только раз в четыре года.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА : ЛАТВИЯ.

Первая публикация в Латвии, описывающая то, что мы сейчас называем "спортивным ориентированием", была напечатана в 1935 году в журнале "Мир спорта" № 160 под названием "Бег в незнакомом направлении". В статье описываются основные принципы соревнований, говорится о возрастающей популярности данного вида спорта за рубежом.

Первые соревнования в Латвии проведены 18 октября 1936 года в окрестностях Риги. Довольно подробное сообщение журналиста Карлиса Крумая донесло до нас имена и фотографии участников того далекого события. Соревнования организовал председатель Латвийского Союза Легкоатлетов - Саутицис. Среди участников были также одни легкоатлеты. Известнейший из них - Артурс Мотмиллерс - к тому времени участник уже трех Олимпийских игр в беге на длинные дистанции. Конечный вывод журналиста такой: "Дебют удался и, вероятно, в Латвии, также как и в Швеции будут бегать тысячи людей".

Возрождение спортивного ориентирования после войны - это неоспоримая заслуга Ленинграда. В октябре 1957 года команда, составленная из членов Рижского клуба туристов и альпинистов, довольно успешно участвует в соревнованиях в окрестностях Ленинграда. Женская команда занимает 2-ое место, а мужская - 4-ое.

Участники ленинградских соревнований Эгон Забловскис и Зигурдс Константс организуют 11 января 1958 года первые послевоенные соревнования в Латвии. Ночью на лыжах с контрольным весом 12 кг около 100 участников преодолевают "замкнутый маршрут" от станции Черики до поселка Лигатне. В последующие годы "замкнутый маршрут" включается в программу слетов туристов. Постепенно участники освобождаются от таскания "контрольного веса". Осенью 1961 года уже проводятся "соревнования по ориентированию".

7 февраля 1963 года основана Федерация Спортивного Ориентирования Латвии. Председателем выбран методист спортивного клуба ВЭФ Артурс Крастиньш.

8 сентября 1963 года состоялся первый чемпионат Латвии. Первыми чемпионами стали студенты РПИ Анри Битманис и Лилия Бариса (Мэтума).

В начале 1964 года председателем ФСО Латвии избран И. Пелнис.

В августе 1964 года в свет вышел первый номер Бюллетея ФСО Латвии "Ориентиерис".

В феврале 1965 года председателем ФСО Латвии избран Родриго Славиньш.

В 1966 году на матче восьми городов СССР среди первых десяти мастеров спорта СССР - шесть ориентировщиков Латвии: Лилия Бариса (Иэтума), Ливия Бланка (Натра), Рита Остуле, Гунарс Оступс, Янис Клетниекс, Бернхард Реннертс.

Начиная с 1969 года в окрестностях Риги по средам проводятся народные соревнования "Магнетс".

В начале мая 1970 года в Споре происходят первые много-дневные (4 дня) соревнования в Латвии.

В 1971 году Валерий Киселев начинает проводить соревнования "GRAND PRIX".

В 1972 году появляется первая цветная спортивная карта, ее автор - эстонец А.Саузэ. По этой карте проходят первые международные соревнования в Латвии между командами ВС СССР и Финляндии.

1981 год, первая официальная чемпионка СССР - Сармите Габране.

1989 год, бронзовая медаль на Чемпионате Мира у Алиды Аболы.

14 февраля 1990 года председателем ФСО Латвии снова избран Родриго Славиньш. Принят новый Устав ФСО Латвии.

Что можно еще добавить к этой краткой пробежке по истории спортивного ориентирования в Латвии? Наверное то, что стремление народа Латвии, также как Литвы и Эстонии, к восстановлению государственной независимости не означает разрыв связей с Россией. Наоборот, учитывая географическое положение и старые традиции, нужно думать о более тесных связях между ориентировщиками Ленинграда и Балтийских республик. Участие команды Ленинграда в Балтийском чемпионате, восстановление соревнований "Ленинград - Рига", обмен опытом между клубом "Невский Азимут" и рижскими клубами "Магнетс" или "Иманга", контакты между отдельными ориентировщиками или их семьями - это некоторые направления возможного сотрудничества.

Бюллетень "Ориентиерис", издаваемый группой МОНА, готов стать Вашим помощником в реализации общих проектов.

Наш адрес : 226001, Латвия, Рига, а.я. 393, МОНА.

Информацию подготовил и передал

Айнарс Лагздиньш.

ВРЕМЯ БЫЛОЕ...

Я хорошо помню вечер летнего дня 1966 года. Меня попросили зайти в городской клуб туристов. Только глубокие ветераны помнят, что находился он тогда в подвале Дворца Труда. Войдя в большую общую комнату, я увидел несколько человек, которые хорошо известны ориентировщикам и сейчас: Людвуига Белякова, Толя Муравьева и Володю Баймакова. Это были члены тогдашней секции туристских слетов и соревнований — так в те годы назывался общественный орган, руководивший ориентированием. Главный энтузиаст и основатель ленинградского, да и вообще отечественного ориентирования Лев Лебедкин, геофизик по специальности, был "в поле" и потому отсутствовал. Поводом для встречи явилось то, что, с одной стороны, приближались ответственные соревнования по ориентированию на местности (так официально назывался в то время наш вид спорта), а с другой — первый председатель секции Гертруда Николаевна Васильева практически прекратила свою деятельность в связи с усиленной работой над диссертацией. Поэтому членам секции необходимо было оперативно решить вопрос о новом председателе. Я лично считал, что больше всего подходит на этот пост Людвиг Беляков, он уже тогда пользовался большим авторитетом и популярностью среди ориентировщиков. Еще будучи студентом Политехнического института, Людвиг в составе знаменитой "пятерки", возглавляемой Борисом Полоскиным, многократно побеждал на "закрытых" маршрутах, был организатором сложных и интересных походов, входил в состав сборной Ленинграда на первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде в 1963 году. Но Беляков отказался, не согласились и Толя с Володей. Так со словами "мы тебе поможем", — председательский пост передали мне. Конечно при этом говорили, что "временно", до ближайших выборов ... Но как оказалось впоследствии — на 16 лет.

Начинать здесь пришлось, как говорят в таких случаях, почти с нуля. Дел мне никаких не передали, план действий можно было писать на чистом листе бумаги. Для начала были созданы комиссии по основным направлениям деятельности, кстати, тем же, что и сейчас: тренерский совет (Л.Беляков), спортивно-

техническая (Д.Лебедкин), коллегия судей (А.Муравьев) и детская (И.Штейнбук). На основе планов работы, составляемых комиссиями, готовили и утверждали общий план секции, его требовало от нас и правление клуба туристов, возглавляемого настойчивым Л.Л.Шухманом. План служил прежде всего основанием для получения финансов. В какой-то мере на объем финансирования влияли и спортивные достижения ориентировщиков. Вообще, оглядываясь на то время, когда ориентирование принадлежало к системе туризма (1959 - 1977 годы), надо отметить, что обеспечивались в тот период лесные скорожоды - сосем неплохо. В календарь года входило около 30 соревнований: Открытие и Закрытие сезона, кубки Облсовета, чемпионаты города, эстафеты новогодняя и мартаовская, соревнования, посвященные снятию блокады и дню Победы, "Золотая осень", матч Экран- ГИПХ-Светлана и еще просто квалификационные и отборочные... А две сборные города, по 20 человек каждая, имели также довольно богатый календарь: матчи 8 городов, встречи со сборными Эстонии, Риги, Москвы, Петрозаводска (для Ленинграда-2), поездки на первенства "Даугавы", "Калева" и конечно участие во Всесоюзных соревнованиях, чemu, естественно, предшествовали сборы на туристских базах, преимущественно на Нахимовской. В случае успешного выступления на Всесоюзной арене совет по туризму премировал команду поездками на дополнительные соревнования по выбору самих спортсменов.

Я всегда стремился повсюду "заявить" об ориентировании, для чего была достигнута договоренность с редакциями "Ленинградской правды" и "Спортивной газеты" о публикации регулярной информации. Активная поддержка была получена и на Ленинградском телевидении, в первую очередь в лице Б.Б.Клецко.

Среди множества вопросов, которыми постоянно занимался президиум, одним из наиболее важных всегда был вопрос о системе отборов в сборную города. Л.В.Беляков постоянно совершенствовал ее, уточнял, дополнял. Все это делалось навиду у спортсменов, и попасть в сборную случайно, не по стабильным спортивным результатам было практически невозможно. Тренерский совет, если и имел право голоса, то не более чем на од-

ногого человека. Активная борьба за попадание в сборную шла почти весь сезон (может и не всегда это было хорошо), а в итоге члены сборной даже получали специальные, довольно изящные нагрудные значки.

Спортивно-техническая комиссия во главе с вдумчивым аналитиком и, в то же время, темпераментным человеком Л.Лебедкиным постоянно работала над улучшением карт и дистанций. Выпускались методические разработки, регулярно проводились послесезонные семинары с подробным разбором основных дистанций сезона. Интересным и важным подспорьем были и заочные соревнования начальников дистанций, где рассматривались дистанции, поставленные на первенстве города и на Всесоюзных стартах. От схем-синек, через фотокарты к первым цветным картам - по этим вехам шла своим путем спортивно-техническая комиссия.

Во все годы остро стояла проблема обеспечения соревнований судьями и хорошими начальниками дистанций. Какие только пути решения не искали, какие только меры не принимали! Неоднократно разрабатывали и перерабатывали систему поощрения судей, награждали лучших всевозможными поездками, вручали знаки "За отличное судейство", даже не включали в сборную города тех, кто не поставил в сезоне хотя бы одну дистанцию (считали, что член сборной не может поставить трассу плохо), - помогало все это мало. Увы, неблагодарна, непривлекательна и непочетна у ориентировщиков должность судьи...

О многом еще можно и нужно вспомнить и рассказать: и о первых многодневках, и о первых детских летних лагерях, и о первых международных стартах, и о "взрыве" университетско-студенческого ориентирования, и непременно о многих бескорыстных сподвижниках тех лет, но об этом в следующих номерах. Все это были "шпалы и рельсы", как говорил бывало безудержный энтузиаст лесного спорта С.А.Крылов, по которым шел вперед поезд в будущее.

Не сомневаясь ни на йоту, заключу эти воспоминания словами убеждения в том, что все лучшее от прошлого ныне воплотил и значительно приумножил в своей деятельности единственно реальный центр ленинградского ориентирования - клуб "Невский Азимут", что меня лично очень радует.

О дистанциях зимнего первенства КСО.

В феврале в районе пос. Войково прошло зимнее первенство КСО. Попытаюсь охарактеризовать его дистанции с технической точки зрения. Это описание не претендует на полноту, здесь речь пойдет лишь о том, что удалось заметить на бегу, при прохождении дистанции "В" (7.5 км в КП), которая была предложена мужчинам-ветеранам. Впрочем, остальные группы в той или иной мере так же знакомы с этой дистанцией и могут легко следить за рассказом по своим картам.

Всякий, кто хотя бы раз поработал от начала до конца в бригаде по подготовке зимнего "маркира", понимает, какой титанический труд требуется для постановки дистанции приличного качества. Поэтому хочется начать со слов благодарности в адрес службы дистанции. Спасибо вам ! Прошу воспринимать высказанные ниже критические замечания не как упрек, а лишь как пожелание, поскольку я вполне отдаю себе отчет в том, каких дополнительных затрат сил и времени потребовала бы реализация этих предложений.

Дистанция начинается с информации о ней, у нас же предварительной технической информации практически не было. Не сообщалось даже количество КП на дистанции. Не был указан (а это важно - какой столик брать ?) размер карты, оказавшийся, кстати, существенно большим дозволенного Правилами. Информация, вывешенная на месте старта, была лишь немногого подробнее. А ведь среди участников - не только ветераны, третий десяток лет бегающие в этом районе, но и новички.

В лыжном отношении дистанция была подготовлена очень хорошо. Мягкая погода еще более усилила приятное впечатление от лыжни. Может кому-то для остроты ощущений не хватило спусков с виражами, но, на мой вкус, лыжная трасса получилась просто отличная.

Теперь о планировке дистанции с точки зрения ориентирования. Район соревнований характеризуется наличием очень густой сети дорог и троп, как правило четко выделяющихся на местности. "Игра по-крупному" в таком районе практически невозможна, и для постановки интересной в техническом отношении дистанции оставался едва ли не единственный вариант: использование мелких, в первую очередь рельефных, ориентиров, которыми район достаточно богат. Однако всякий "шаг в сторону" - это резкое увеличение усилий по прокладке и прочистке лыжни.

Пробежимся все же по дистанции, разберем ее, как говорится, по пунктам. Путь к КП 1 является собой весьма удачный пример использования дорожной сети для ориентирования. Это не тупой бег по одной дороге, а перегон с постоянной сменой направлений, с почти десятком перекрестков на полукилометре пути, требующий постоянного внимания. Красивая рельефная точка, в которой поставлен пункт, увы, испорчена находящимся тут же перекрестком троп. Мне, правда, повезло : я этот перекресток не увидел ни на местности, ни на карте и был озабочен лишь вопросом : откуда взялся лишний выступ справа в 30-ти метрах после КП ?

На перегоне к КП 2 спортсмена последовательно проводят мимо площадных ориентиров средней величины: поле, болото, поляна, что конечно, упрощает ориентирование, делает его "крупноблочным". Точка КП простая — край поляны, но рельефного соответствия мне найти не удалось — уклон к дороге нарисован в другую сторону! Характер следующих двух перегонов опять от части "крупноблочный", но все же более интересный. Зато к точкам претензий больше. КП 3 вообще не следовало ставить в этой точке, поскольку здесь на карте недостаточно корректно отображена экспозиция склонов. КП 4 может быть нанесен лишь приблизительно, на лестности четкая точка отсутствует, хотя КП и стоит на линейном ориентире — дороге. Конечно в 2-х ми радиус попадаешь, но требования, предъявляемые к точке постановки КП, более высокие.

В окрестностях КП 5 — беготня вокруг забора, который делает и без того простую точку попросту уникальной, в том смысле, что на карте нет другой похожей ситуации. Здесь начинаешь скучать, а последующий монотонный перегон по большим дорогам усугубляет положение. Такой прием, то есть разгоняющий перегон вполне приемлем, если за ним следует неожиданный или представляющий трудности локализации ввод в сложный участок. Здесь же этот ввод осуществляется мягко, с КП 6 в качестве демпфера (отказ от КП 6 сам по себе тоже не исправлял бы положение!). Этот КП, хоть и стоит на маленьком рельефном ориентире, легко определяется по заросшему болоту на входе и массиву "белого" леса на выходе. Кроме того, спортсмен оказывается подготовленным к входу в более сложный участок в районе КП 7, и предварительный разгон по дорогам не достигает цели. Хуже того, участник, готовивший себя к возможному входу в интересный участок, проиграл тому, кто с картой вообще не работал. Я же полагаю, что спортсмен, способный в любой момент точно показать свое местоположение, должен быть поощрен, а вовсе не наказан, как это произошло в данном случае.

Вернемся, однако, в лес. Район КП 7 — едва ли не самое интересное место на всей дистанции, тем более, что проходиться оно на фоне уже накапливающейся усталости. Но на самой точке, кроме красивой "мелочи", еще и поляна, еще и дорога ... В завершение дистанции — простой, хотя и без точки, КП 8 и вынужденно длинный перегон на финиш.

Подведем итог. Из восьми пунктов дистанции три стоят на тропе или дороге, пять в поле или на поляне, причем один из них на уникальном ориентире. Таким образом, сложность дистанции оказалась невысокой. Полагаю, что для ветеранов сложность нужно существенно увеличивать, в том числе и за счет увеличения числа КП. Соотношение "1 км — 1 КП" — это рекомендация, к тому же приблизительная, а не жесткое правило, и пользоваться ею нужно гибко, в зависимости от целей и условий.

Все же не будем упрекать службу дистанции в том, что она не смогла сделать большего. Никому из нас не возбраняется взять в следующий раз эту работу на себя

СОСТАВИТЬ КАРТУ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ.

Когда меня спрашивают о том, как я составляю карты, то получутся-подусеръезно, я отвечаю: "Молча!" И это действительно так, т.к. эта работа требует стронной самоуглубленности, даже можно сказать отрешенности от внешних факторов. Меня, например, сбивают с ритма посторонние люди в лесу, даже если они находятся вдалеке.

Инструменты мои - самые простые: планшет 200x300 мм; лист белой бумаги и лист пластика, которые крепятся к планшету двумя кольцевыми резинками; простой карандаш твердости Т или 2Т и красный карандаш, которым я показываю поляны, полуоткрытые пространства и проходимость. Красный цвет не затемняет тонкие линии ходов и дальше заметен на пластике, по сравнению с другими цветами, например, с зранжевым. Оба карандаша для страховки заточены с двух сторон очень остро, т.к. линии должны быть тонкими и четкими.

Кроме того, имеется мягкая стирательная резинка, не размазывающая карандаш, и жидкостной компас.

Марка жидкостного компаса принципиальной роли не играет. Важно только, чтобы стрелка свободно вращалась, особенно на малых углах поворота колбы и чтобы линии "север-юг" на обратной стороне колбы были достаточно близко расположены к оси стрелки. Если этого нет, как у ленинградского компаса "Азимут", то появляются сложности при визировании в определении параллельности стрелки и этих линий. Это увеличивает время визирования и вероятность ошибки, но этот недостаток можно легко исправить, нанеся на обратную сторону колбы дополнительные линии при помощи линейки и иглы.

При несовпадении середины платы с осью стрелки компаса у вас будет систематическая ошибка, которую можно легко исправить при нанесении линий "север-юг" на авторском оригинале. Только не забыть бы!

Направление я определяю только при помощи компаса, выбрав в нужном направлении какой-либо предмет, который выделяется очень четко на фоне стволов деревьев в лесу, и, бросив на него и на свой компас несколько быстрых взглядов. Дело в том, что когда я делаю ход, т.е. двигаюсь по азимуту, я все время смотрю по сторонам в поисках каких-либо деталей,

Секреты картографии

бросая, вперед только быстрые взгляды, чтобы удостоверится в правильности направления. Поэтому непрерывного слежения за выбранным ориентиром не получается, и его можно легко потерять среди похожих ориентиров. Кроме того, при движении по лесу изменяется видимое взаимное расположение ориентиров.

При снятии направления линейных ориентиров большой протяженности, например, просек, производжу снятие азимута несколько раз, каждый раз заново настраивая компас, и проводя на планшете тонкие линии, до тех пор, пока не получаю два-три одинаковых результата, что не исключает впоследствии проверочных ходов. Если рядом с просекой проходит дорога, то я предпочтение отдаю ходу по дороге, т.к. обычно здесь закорю направления много, по теории вероятности погрешности измерения должны быть разных знаков, следовательно, при суммировании они должны уничтожаться и вероятность ошибки уменьшается.

Компас я бержу в правой руке посередине туловища и смотрю на него сверху. Визирование производжу по оси компаса, а не по кромке платы. Колбу вращаю пальцами правой руки в данном направлении.

При прокладывании ходов в точках изменения направления или нахождения какого-либо ориентира я делаю отметки прямо на земле, вырывая небольшую ямку сапогом рядом с каким-либо заметным ориентиром. Такой способ примитивен, но достаточно надежен, свои метки я находил даже на следующий год, а бумажные метки могут сорвать на следующий день.

Расстояние я определяю шагами. Для точности в течение сезона проверяю длину шага, особенно в его начале. При этом шагать стараюсь немногим шире обычного, как я называю "с натягом", т.е. под постоянным мышечным контролем. Как показывает мой опыт проблемы возникают только при измерении на твердых покрытиях.

Внимание!!! При измерениях расстояний на болотах надо постоянно помнить, что там шаги непроизвольно увеличиваются.

При съемке рельефа я также пользуюсь шагами. При помощи простейшего графика я определил процент уменьшения гипотенузы, т.е. склона по отношению к прилежащему катету (к проекции склона на плоскость) и получил следующее: на очень крутом склоне, когда приходится даже опираться на руки, я выбрасываю каждый третий шаг; на крутом склоне при движении

Секреты картографии

с большим усилием — каждый пятый; на склоне при движении с небольшим усилием — каждый восьмой и, наконец, на пологих склонах при большой их протяженности — каждый десятый шаг. На очень крутых склонах, почти обрывах, я выбрасываю половину проходимых шагов, но такие склоны у нас редки.

Этот прием с подсчетом шагов я использую уже много лет и получаю хорошую точность и склонность результатов.

При съемках рельефа я стараюсь прокладывать ход по каким-то характерным деталям рельефа: по хребту, выступу, с выступа на выступ и т.д. Таким образом, я одновременно снимаю детали рельефа, намечаю горизонтали и получаю сбную высоту. После этого я спускаюсь вниз и продолжаю ход вдоль подножия до следующего выступа и снова поднимаюсь наверх. Наверху делаю проверочный ход в сторону первого хода. После этого прохожу по склону между этими двумя ходами, соединяю горизонтали двух ходов и участок готов. Так можно рисовать только в местах с хорошей видимостью и небольшими высотами.

При съемках отдельных массивов я, как правило, сначала снимаю подножие, затем делаю ход на вершину и снимаю ее. Во многих случаях по очертаниям подножия и вершины я могу определить наличие на склоне тех или иных форм рельефа, что позволяет экономить время, не делая лишних ходов.

Расстояние я определяю только при подъеме, а горизонтали — как при подъеме, так и при спуске. Но при подъеме счет шагов и отметка горизонталей совмещаются, а при спуске для определения расстояния приходится делать лишний подъем.

Высоту сечения определяю следующий образом: я определил положение головы, при котором взгляд горизонтален. Считая, что расстояние от земли до моих глаз 1.5 м, при росте 163 см, прибавляю еще 1.0 м и получаю требуемое сечение 2.5 м. Как показывает сравнение моих съемок с основами, я постоянно увеличиваю высоту сечения до 2.8-3.0 м. Ошибка тем больше, чем пологе склон. Поэтому на пологих и протяженных склонах широких долин или болот я снимаю только ситуацию, намечая при этом те места, которые нужно подчеркнуть с помощью горизонталей, а сами горизонтали беру с соседних участков с четким рельефом.

Поскольку определение высоты сечения производится "на глаз" и горизонтали носят прежде всего информативный характер, то они должны отражать не столько абсолютную

Секреты картографии

высоту массива или горы, сколько относительную или подчеркивать характерные детали, могущие служить ориентирами. Поэтому, чтобы подчеркнуть их, горизонтали могут немного изгибаться, на $1/4$ высоты сечения. Такое центрирование должно быть локальным и не влиять на высоту сечения соседних участков. В этом я полностью поддерживаю мнение В.Киселева и В.Алешина.

С чего начинать съемку участка - не такой уж праздный вопрос. От правильного его решения зависят следующие факторы: расположение горизонталей для наиболее эффективного отражения рельефа и удобство стыковки соседних участков, если выбранный участок ограничен линейными ориентирами, и они помещаются на планшет. Учитывая вышеизложенное, я начинаю с какого-нибудь линейного ориентира, например, с лесной дороги. Делая ход по ней, я одновременно наношу все ориентиры и проходимость справа и слева от нее на расстоянии до 50-70 м, т.е. получается полностью отрисованный коридор. Большинство ходов я стараюсь замыкать для проверки.

При снятии контуров придерживаюсь тех же принципов, что и при снятии рельефа: основной ход должен быть достаточно прямым и в то же время проходить через большинство ориентиров. Весь оставшийся контур наношу при помощи вспомогательных ходов и засечек. Основной ход обязательно замыкаю.

При изображении рельефа сначала стараюсь понять его характер и как понятнее его выразить.

Во время съемок строго придерживаюсь принципа: от простого - к сложному, причем не только в начале сезона или после длительных пауз в рисовке, но и каждый день (особенно при плохом настроении или самочувствии), т.е. произвошу своеобразную разминку. Во время рабочего дня 2-3 раза делаю перерывы в работе на 15-20 мин.. Это значительно повышает производительность. Экономия на отдыхе сегодня обязательно сказывается на производительности завтра. В конце дня снова стараюсь перейти на более простой участок, например, снимаю дорогу для работы на следующий день. Продолжительность моего рабочего дня обычно 7-8 часов. На 1 км^2 полевых работ я трачу 30-40 часов или 4-5 дней на местности типа Ленболово. На съемки "мелочи" районов Васкелово или 67 км затраты времени возрастают до 70 часов.

Секреты картографии

Главным достоинством местности и спортивной карты является наряду с точностью ее сложность, которая зависит от перепада высот, проходимости и обилия ориентиров. Последнее важно, по крайней мере, по двум причинам: первое - возможность усложнения тренировочных процессов или соревнований, проверка квалификации спортсменов; второе - более длительная активная "жизнь" карты без корректировки. Поэтому я считаю, что генерализация должна быть минимальной, а карта должна полностью отражать местность, а не быть лотереей на бегу или вопросом клуба "Что, где, когда".

Природа Ленинградской области нам подарила богатейшие районы со средними и малыми формами рельефа и не пользоваться этим на 100% - значит себя обкрадывать. Поэтому я считаю, что оптимальной высотой сечения для большинства наших районов является 2.5 м. Тогда не надо будет изворачиваться и вводить дополнительные вспомогательные горизонтали. Но-коему к таким же выводам пришли и прибалты: у них появляется все больше карт с высотой сечения 2.5 м.

Вернувшись домой со съемок, я стараюсь в тот же вечер все перенести на авторский оригинал, чтобы ничего не забыть.

Авторский оригинал я вычерчиваю на карандашной кальке. Она удобна в обращении, т.к. прозрачна и на нее просто делать исправления, т.к. тушь легко стирается бритвой и также легко ложится вновь, не расплываясь. Всю ситуацию и рельеф я нахожу черной тушью; проходимость, поляны, гидросеть раскрашиваю соответствующими цветными карандашами. Проходимость для наглядности показываю одним цветом: очень плохую - сплошной заливкой, среднюю - штриховкой крест на крест, малую - косой штриховкой. Для удобства линий север-юг нахожу через 50 мм (на практике для полевых работ - через 30 мм).

После составления авторского оригинала, перехожу к рисовке оригиналов по цветам, которые вычерчиваю на восковке, т.е. на кальке, предназначенной для работы тушью. Для того, чтобы восковка была более прозрачной, не подвергалась деформации при длительном хранении, я ее пропитываю машинным маслом, после чего насухо протираю газетой. Тушь на такую кальку ложится отлично.

Первую всегда вычерчиваю кальку черного цвета, которую впоследствии оставляю на оригинале и использую при вычер-

Секреты картографии

чиваний желтого и синего цветов, чтобы уменьшить вероятность неточностей при заливке контуров.

Рельеф и проходимость вычерчиваю непосредственно с оригинала. Кресты по краям для совмещения различных цветов наношу в последнюю очередь.

Все чертежные работы выполняю очень тонким чертежным пером. Рейсфедером - макушку прямые линии, штриховку болот и т.д. Рапидограф использую только для заливок больших площадей, т.к. меня не удовлетворяет толщина получаемых линий и их серый цвет, который плохо пропечатывается на негативе, несмотря на то, что я обязательно добавляю в покупную жидкую тушь немного концентрированной.

На камеральные работы я трачу 16-20 часов на 1 км². Таким образом, на всю работу по составлению 1 км² спортивной карты мне необходимо затратить 46-60 часов.

Судья Всесоюзной категории
В.Баямаков

Ориентирование - как достичь прогресса

ВАШ ДРУГ - ПУЛЬС

Большинство физически-активных людей и спортсменов прибегают к измерению частоты сердечных сокращений (ЧСС), называемой в сбиходе "пульсом". Но многие ли знают, как это сделать правильно, а самое главное - как использовать полученную информацию? Мы надеемся, что после прочтения этих заметок, вы сможете дать утвердительный ответ на этот вопрос.

Итак, главный вопрос - зачем измерять ЧСС (будем называть вещи своими именами)? Наверное, скажете вы, чтобы знать реакцию организма на нагрузку. В принципе, правильно, но необходимы пояснения. Во-первых, имеет большое значение момент измерения ЧСС. Можно отметить три разных метода измерения, дающих принципиально различную информацию:

Первый метод: измерение ЧСС во время выполнения нагрузки. Это очень информативный метод, позволяет дать ответ на вопрос, насколько интенсивна нагрузка. Однако, здесь есть свои ограничения. Не имея специальных приборов (спорт-тестеров финского производства) измерить ЧСС на бегу практически невозможно. Приходится измерять в паузе отдыха. Но ЧСС падает довольно быстро, даже если сосчитать пульс с четвертой по четырнадцатую секунду после остановки (первые 3-4 с. уйдут на торможение, отыскание пульса и отсечку времени), то можно "потерять" от 3 до 15 уд/мин. по сравнению с "рабочей" ЧСС, а это некало, такая погрешность ведет к недостоверности нагрузки. Сократить время измерения до 6 с. тоже не выход, цена ошибки, связанной с неточностью при подсчете, возрастает до 10 уд/мин. Выход есть, но об этом чуть позже. Вторая проблема - поскольку мы замеряем только одно значение ЧСС, важно, чтобы она была постоянной во время выполнения нагрузки, а это возможно лишь при следующих условиях:

а) время работы - не менее трех минут,

б) равномерная скорость передвижения,

в) одинаковые условия бега (равнина, ровный грунт, без заметных подъемов, спусков и тяжелых участков).

И, наконец, последнее, и, пожалуй, самое важное. Само по себе значение ЧСС, измеренное в ходе работы или сразу по окончании ее, еще ни о чем не говорит. Оно должно быть сопоставлено с индивидуальными значениями ЧСС в трех базовых

Ориентирование - как достичь прогресса

точках: на уровне аэробного порога (ЧССАП), анаэробного порога (ЧССАиП) и максимального значения (ЧСС макс.). О том, что это такое, вы узнаете из этих заметок.

Второй метод: пожалуй, самый распространенный - измерение ЧСС в течение первой минуты восстановления после нагрузки. Как это ни странно, на ЧСС после 30 с, 1 или 2 мин. после окончания нагрузки мало о чём свидетельствуют по целому ряду причин. Во-первых, как правило, нам неизвестна "рабочая" ЧСС, следовательно, мы не знаем скорости восстановления пульса. Во-вторых, пульс "успокаивается" у всех по-разному, и это мало связано с уровнем мастерства и тренированности (особенно при умеренных нагрузках). Правда, если сравнивать скорость восстановления ЧСС у одного и того же спортсмена в разные дни, то кое-что сказать можно, но лишь с вероятностной точки зрения. Ухудшение восстановления ЧСС может быть связано с признаками переутомления, но может быть и не связано, т.к. такое иногда наблюдается в совершенно противоположном случае - в состоянии наивысшей готовности к соревнованиям. Безусловно полезно измерять ЧСС, пожалуй, лишь в одном случае - при восстановлении после рабочих отрезков с целью определения готовности к выполнению работы в ходе тренировки, проводимой в повторном режиме, т.е. с полным восстановлением перед началом очередного рабочего отрезка. Но и в этом случае важно знать индивидуальные характеристики, т.к. о хорошем восстановлении свидетельствует падение ЧСС ниже уровня аэробного порога (ЧССАП).

Третий метод: измерение ЧСС в спокойное, например, утром в постели или перед сном. Это вполне корректный и несложный метод самоконтроля, он описан неоднократно (включая т.н. ортостатическую пробу - измерение ЧСС через 30 с после перехода из горизонтального в вертикальное положение), поэтому мы не будем на нем останавливаться.

Вернемся к индивидуальным значениям ЧССАП, ЧССАиП и ЧСС макс. Они представляют собой естественные границы зон воздействия нагрузки или, как их называют в обиходе спортсмены и тренеры, "зон интенсивности".

До уровня АП неизменно работают в чисто аэробном режиме, т.е. за счет полного распада жиров и углеводов с участием кислорода. Не образуется кислородного долга, не накапливается молочная кислота в мышцах, не нарушается

Ориентирование - как достичь прогресса

внутренняя среда организма. Работа носит оздоровительный характер. В этой зоне закладываются основы будущих результатов. Не менее 80-90% от общего объема беговых нагрузок в подготовительном периоде и примерно 50-60% в соревновательном - такова рекомендуемая доля нагрузок в зоне, называемой зоной "основной выносливости" (OB). Совсем необязательно выполнять всю работу в зоне OB за счет бега. Можно использовать лыжи, велосипед, активные формы туризма, плавание. Нужно лишь регулярно контролировать ЧСС, чтобы держаться вблизи границы этой зоны (в пределах от ЧССАП до ЧССАП минус 20 уд/мин). Нагрузки с ЧСС намного ниже АП, пожалуй уже не эффективны, и реального тренирующего воздействия на организм спортсмена не оказывают (для оздоровления годятся любые нагрузки выше уровня покоя).

Следующий рубеж - анаэробный порог (АиП) - очень важная характеристика для ориентировщика. Почему? Судите сами: ЧССАиП - верхняя граница зоны развития "специальной" выносливости (СВ) в стайерском беге и ориентировании, У АиП (скорость бега по дорожке на уровне АиП) - предсказатель ваших результатов в беге от 3 до 20 км с высокой степенью точности и надежности - +3% (здесь надо воспользоваться специальной формулой расчета), АиП - оптимальный уровень интенсивности для ориентировщика, обеспечивающий наибольший приток кислорода к головному мозгу, при этом повышается сонные кашлевания, а качество мыслительной деятельности не ухудшается. Превышения уровня АиП на дистанции ориентирования заметно увеличивает риск допустить ошибку.

И, наконец, уровень АиП в беге по квестности определяет предельно возможный результат на дистанции ориентирования. Реальный результат всегда ниже - из-за ошибок и потерь времени на ориентирование и отметку на КП. Разница между "идеальными" и реальными результатами - показатель уровня технического мастерства.

Анаэробный порог - это равновесное состояние организма в ходе выполнения нагрузки. При интенсивности выше уровня аэробного порога, так называемые "медленные" (или "красные") мышечные волокна с работой уже не справляются, подключаются "быстрые" (белые) волокна, которые частично используют кислород из крови, но часть работы выполняют в анаэробном

Ориентирование - как достичь прогресса

режиме. Образующаяся молочная кислота поступает из работающих мышц в кровь, равновесие внутренней среды слегка нарушается. Однако, у организма есть еще резервы: некоторые органы, прежде всего килоподвижные в данном случае мышцы (например, мышцы рук), а также сердечная мышца и в некоторой степени печень "забирают" молочную кислоту из крови, перерабатывают ее и тем самым препятствуют дальнейшему росту ее концентрации.

До тех пор пока сохраняется равновесие между поступлением молочной кислоты (лактата) в кровь и ее устранением, работа может продолжаться в течение длительного времени. Это происходит в тех случаях, когда интенсивность нагрузки (и соответственно ЧСС) лежит между уровнями АП и АиП.

Что важно знать при планировании тренировки? На первом этапе подготовки доля нагрузки в зоне "специальной выносливости" (СВ) должна составлять 5-10%. В заключительной части подготовительного периода (в наших условиях это март-апрель-начало мая) надо спланировать 6-ти - 8-ми недельный цикл, в котором доля нагрузок на уровне АиП составила бы от 20 до 30%. Если строго выдержать тренировочный план, то за этот период (при условии хорошей базовой подготовки - см. предыдущий раздел) можно добиться прироста уровня АиП на 0.2-0.4 м/с, т.е. получить прирост результата в беге на 10 км по шоссе примерно на 2-4 мин. Это дает вам до 6-8 мин преимущества на полноценной ориентировочной трассе (1-1.5 часа работы).

Тренировки в зоне СВ необходимо тщательно контролировать с помощью ЧСС, поскольку даже небольшое превышение интенсивности резко меняет характер работы и переводит ее в следующую зону - зону "максимальной выносливости" (МВ). Хороши следующие методы тренировки в зоне СВ:

тепловых бег 20-40 мин.,

соревнования в беге (15 км и больше): 60-80 мин.,

переменная тренировка с длинной отрезков от 1 до 3 км,

тренировка с ориентированием в соревновательном режиме,

соревнования по ориентированию,

лыжная тренировка в соревновательном режиме или лыжная гонка от 15 км и больше.

Ориентирование - как достичь прогресса

Поскольку уровень 35% от общего объема является предельным для зоны СВ, избегайте большого количества соревнований, или проходите часть соревновательных трасс в более спокойном режиме.

Наконец, зона МВ. Без тренировок выше уровня АиП нельзя рассчитывать на успех в ориентировании. Дело в том, что часть нагрузки в ориентировании неизбежно выполняется с интенсивностью выше уровня АиП - бег в гору, скоростные участки по дороге или в парковом лесу, финишное ускорение, отрыв от соперника и т.п. Другая причина необходимости таких тренировок - связь между уровнем АиП и уровнем максимальных аэробных возможностей. Между ними всегда существует естественный "зазор", поэтому рост уровня АиП (который, как мы уже знаем, определяет ваши возможности на трассе ориентирования) невозможен без систематического повышения уровня максимальных аэробных возможностей или МПК (максимального потребления кислорода). Уровень МПК может быть достигнут при значениях ЧСС, близких к максимальным. Не рекомендуется тренировка с интенсивностью, превышающей уровень МПК (при ЧСС, достигшей максимума), поскольку весь дальнейший прирост скорости идет за счет анаэробных процессов. Это приводит к резкому увеличению концентрации лактата в мышцах и крови и, как следствие, значительному снижению физической и умственной работоспособности.

Нагрузки в зоне МВ выполняются в течение года в весьма незначительном объеме 1-3%, и лишь в период непосредственной подготовки к главным стартам сезона их доля может возрастать до 5-10%. К ним относятся:

интервальные тренировки на отрезках от 800 м до 2 км,
тепловый бег 3-5 км,

тренировки с картой на облегченных трассах со сверхсоревновательной скоростью (например, типа эстафеты с длиной этапа до 3 км) или пробегание дистанции с отдыхом на некоторых КП.

Теперь мы подошли к основным вопросам:

1. Как измерить ЧСС в ходе работы

Мы уже говорили, что на бегу ЧСС измерить нельзя. Но если вы произведете измерение сразу после остановки, используя электронные часы или секундомер, то можете получить результаты с точностью ±2-3 уд/мин. Особенно хороши для этих целей часы, имеющие режим хронометра с точностью 0.01 с и с кноп-

Ориентирование - как достичь прогресса

кой промежуточной остановки. В момент остановки быстро отыщите пульс у себя или у того, кому вы измеряете ЧСС. Лучше всего это делать на шее в районе сонной артерии. Почувствовав ритм пульса (на это уйдет 3-4 удара), включаяте кнопку секундомера одновременно с очередным ударом и отсчитывайте 10 ударов, начиная со следующего. На пятом ударе нажмите кнопку промежуточной остановки, на десятом - остановите хронометр окончательно. Прочтите оба показания, удвойте первое и сравните со вторым. Если разница не превышает 0.1 с, все в порядке. Если разница 0.1-0.2 с в сторону увеличения, то скорее всего вы зафиксировали то, что ЧСС быстро восстанавливается за период измерения. Такое возможно в двух случаях:

нагрузка интенсивная, ЧСС невысока (120-140 уд/мин), слишком много времени прошло до начала измерения после остановки.

Если разница 0.1-0.2 с в сторону уменьшения, скорее всего, вы не очень синхронно с пульсом нажимали кнопку секундомера. Во всех спорных случаях лучше доверять второму значению, т.к. при 10-ти интервалах погрешность измерения в два раза меньше, чем при 5-ти. Если разница больше, чем 0.2 с, то такому измерению доверять нельзя. Затем воспользуйтесь формулой $\text{ЧСС} = 600/t_{10}$, где t_{10} - время десяти интервалов пульса в секундах. Можно внести поправку на восстановление (от -1 до +8 уд/мин, в зависимости от уровня ЧСС - для этого существует специальная таблица), но можно этого не делать, т.к. вы чаще всего будете прибегать именно к пальпаторному методу измерения ЧСС в момент остановки, а поправка нужна для того, чтобы сравнить полученное значение с лабораторными данными или с измерениями, полученными с помощью спорттестера.

2. Как определить индивидуальные значения ЧССАП, ЧССАИП, ЧСС макс.

Лучший способ - тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой на стадионе. Пробегите 3-4 отрезка по 800-1000 м медленно, умеренно, быстро и с максимальной скоростью. Определите время пробегания каждого отрезка и измерьте ЧСС в конце каждой нагрузки. Бегите отрезки равномерно, контролируйте время по 100-метровым отрезкам. Например: медленно - по 30 с на 100 м, умеренно - по 25 с на 100 м, быстро - по

Ориентирование - как достичь прогресса

22 с на :00 м, максимально - как получится. Нанесите полученные значения на график ЧСС/скорость, пересчитав скорость в к/с (нече, т.е. в мин./км, шкала будет нелинейной). Затем соедините полученные точки отрезками прямых и, вычислив значения ЧСС равные 75% и 90% от ЧСС макс., отложите их на полученной вами ломаной линии. Они примерно будут соответствовать уровням АП и АиП.. Вместо того, чтобы соединять отрезками прямой точки быстрого и максимального бега, продолжите предыдущий отрезок до уровня, соответствующего максимальной ЧСС, и вы получите так называемую "критическую скорость", т.е. верхнюю границу зоны МВ - скорость, при которой достигается МПК.

Через 2-3 дня повторите тест, убедитесь, что результаты примерно те же. Если нет, попытайтесь понять, почему. Помните, тестирование нельзя проводить на фоне утомления или недовосстановления.

Теперь, когда вы узнали свои индивидуальные значения скорости бега и ЧСС на уровне АП, АиП и МПК, снова прочтите эти заметки и приступайте к планированию тренировки с позиции присобретенных знания. О том, как это лучше сделать - в следующем номере.

Александр Ширинян

ОДНАЖДЫ В ЛЕСУ.

Было начало лета. В лесу удушливо пахло ландышами....
Поноситься с компасом по лесу Вовочка был сам не свой, только бы дорваться, а уж там "нагружает" до самозабвения. Правда нельзя сказать, что так уж все гладко у него выходило, бывали и "залеты" и "пролеты", то "мозги закипят", то головой обо что-нибудь ударится. После встречи с молодым лосем в светлом весеннем лесу давала знать себя травма в паху. Многократное торможение способом "фейсом об тейбл" напоминало ломотой в висках при смене погоды. Но больше всего неприятностей, конечно, причиняла экзема на затылке от постоянного чесания грязными руками. Короче говоря, "зеленым" новичком Вовочка не был, север с югом путал редко и от верного курса не отклонялся.

И вот однажды, бежит наш герой по лесу, а навстречу ему лиса хирная, противная и улыбается как-то развязно. "Стой", - говорит, "Что-то костюмчик у тебя сильно импортный, не иначе как ты теневик поганый или ракетир кавказской национальности. Щас мы тебя экспроприируем экспроприатора!" Потемнело все в глазах у Вовочки, а когда сознание вернулось - бежит она в тренировочном рваненьком цвета "индиго с разводьями", в правой руке вместо "Сильвы" трясется компас андриановский, а в левой - трешка замусоленная, видимо, компенсация. Сел он на пенек, хотел поплакать, но комары так мокрую спину облепили, что пришлось дальше бежать.

Долго ли, коротко ли, подбегает он к бетонному бункеру. За угол к заветной призме завернул - да чуть было от неожиданности желудком не оконфузился: сидит под сосной развались волчище матери, на плечах погоны маршальские, фуражка - как аэродром. А морда такая, как будто только что стакан принял и Вовочкой закусить собирается. Левая лапа на кнопке "Пуск" лежит, а правую Вовочке в лоб направил да как зарычит: "Ты что это, мать твою, по лесу бегаешь?! Дезертир?! Р-р-родину не хочешь защищать от экстремистов, фашистов и демократов разных?!!" И только хотел Вовочку заглотнуть, как из бункера шакал в милицейской фуражке выскоции. Не стал Вовочка дожидаться чем у них дело кончится и дал деру.

Бежал, бежал да и свалился в глубокую яму. А там Миша сидит, головой мотает и про себя думает: "Как бы такой вид пчел вывести, чтоб не хухали, не кусались, есть-пить не просили, а мед да пергу исправно в улей таскали?" Увидел он Вовочку - рассвирепел, выхватил том Капитала из-под задницы да как даст ему промеж ушей. Да так ловко повернулся, что прямо корешком угораздил. "Есть компостер", - током прошила мысль, а ноги уже сами подхватили... Никогда так Вовочка не бегал, еле смогли остановить. Все кричат: "Финиш, финиш!", - а он знай ногами перебирает. Ну ничего, отловили, завалили, под микитки по-товарищески насовали - опомнился, пришел в себя. А что касается скотов всяких, то кому из ориентировщиков они в лесу не попадались.

А может и не было ничего, просто было начало лета и в лесу удушливо пахло ландышами....

Orientierungslauf – Sport für alle

