



НЕВСКИЙ
АЗИМУТ

1990

ЛЕНИНГРАД

*Оригинальный
набор карт
и схем
из коллекции
И.А. Григорьева*

КСО "Азимут"
Ленинград

Невский Азимут

журнал спортивного ориентирования

1

1990 ноябрь

ЖУРНАЛ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

НЕВСКИЙ АЗИМУТ

ВЫХОДИТ С НОЯБРЯ 1990 ГОДА

Редакция:

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

В НОМЕРЕ:

	стр.
<u>Редакционная</u>	2
<u>На клубные темы</u>	
Н.Крыжановский. Минуло восемь лет	3
А.Блинов. Азимут сегодня, завтра и	7
<u>Новости городского ориентирования</u>	
С.Казанцев. Формула чемпионата	9
<u>В "профессиональном" спорте</u>	
С.Рачицкий. Стимул найден	10
<u>За рубежом в лесу</u>	
Б.Панкратьев. Кубок мира	18
О-Ринген 90 - это: подготовил Б.Панкратьев	13
С.Казанцев. Размышления на "шведскую" тему	14
А.Фершалов. Глоток "оттуда"	15
Спортивные карты и компьютер. Перевёл Б.Панкратьев	16
Трёхмерное ориентирование. Перевёл Б.Панкратьев	17
<u>Разборки после дистанций</u>	
А.Лисиненков. Лощина - ориентир точечный ?!	23
<u>Ориентирование - как достичь прогресса</u>	
А.Ширинян. Разумные тренировки ориентировщика-любителя	25
<u>Шутки после финиша</u>	
А.Блинов. Письмо "куда надо"	29

Выпуск номера подготовили А.Блинов 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.

Уважаемый читатель, перед вами плод определённых усилий энтузиастов. В наше смутное, политизированное время кому-то покажется странным журнал об ориентировании. На наш взгляд, процесс развития лесного спорта в Ленинграде в настоящее время практически не фиксируется на бумаге или в ином виде. Многие имена и события уходят из памяти - время неумолимо. Поэтому мы решились делать этот журнал.

Предполагается раза четыре в год освещать события массового и профессионального ориентирования в клубе, городе, стране и за рубежом. Кроме того, будут зарисовки из истории ориентирования, а также методические и практические рекомендации по тренировкам и техническому совершенствованию. Вероятно, сможем устроить вам встречи со "звездами" ориентирования. Хотелось бы, весьма острые заявления некоторых спортсменов после дистанции, превратить в аргументированную и квалифицированную критику дистанций и карт. Надеемся, что у ленинградских ориентировщиков ещё сохранилось чувство юмора, и вы посмеётесь вместе с нами.

В случае проявления интереса к журналу приложим все усилия к его сохранению и превращению в настоящий журнал.

Надеемся, что журнал будет способствовать установлению обратных связей в Клубе "Азимут". Тем более, что возможны его изменения в рыночных условиях, вплоть до превращения в малое предприятие.

В массовом ориентировании проблемы, стоявшие лет семь-восемь назад, решены, но появились новые, в связи с полным разрушением профсоюзной физкультуры и спорта. Пути дальнейшей организации массового ориентирования также станут темой журнала. Вызревает идея клубной структуры. Сейчас, когда многие коллективы физкультуры потеряли стимулы и фактически распались, кажется перспективной организация микроклубов (группа в пять и более человек, имеющая название, символику, выступающая командой, проводящая своё "фирменное" соревнование и получающая за это (и другие виды деятельности) деньги на свой счёт (или для начала на отдельную карточку счёта "Азимута"), и на эти деньги выезжающая на другие старты). Важно вновь пробудить инициативу и стимулы к занятиям ориентированием.

Хотелось бы, чтобы журнал стал местом обсуждения всех возникающих проблем ориентирования. Приглашаем ВСЕХ желающих к сотрудничеству. Мы также заинтересованы в помощи по подготовке (на компьютере) и изданию (ксерокс, ротапринт, типография) нашего с вами журнала.



МИНОЛО ВОСЕМЬ ЛЕТ.

Незаметно прошло почти восемь лет. Телефон Клуба спортивного ориентирования "Азимут" можно найти в телефонной книге за 1988 год. Проблема массового ориентирования в Ленинграде практически решена. Во всяком случае теперь любой желающий может участвовать в соревнованиях Клуба, либо вступить в его члены.

За эти годы Клуб так увеличился (на сегодняшний день это около 800 членов), что дату его создания сможет вспомнить едва ли десятая часть "азимутовцев". Поэтому напомним: день рождения Клуба 15 апреля 1983 года.

Вспоминаю Ту весну. Вечерние тренировки в спортзале ДК "1-ой пятилетки". И где-то там около раздевалки, в какой-то комнатушке на матах, разговоры, в которых зарождалась идея городского клуба ориентирования. Было глухое время. Ловили прогульщиков в кинотеатрах и городском транспорте. Лавиной шли несуны. Инициатива наказывалась, тем более - самостоятельность. Городской клуб НЕ РАЗРЕШИЛИ. Но стали смотреть сквозь пальцы на возникший при ДСО "Спартак" клуб ориентирования "Спартак".

Чтобы припомнить историю нашего Клуба, мне пришлось перелистать две толстенные папки. Сухие документы: планы работы, сметы, календари и более живые следы - протоколы заседаний правления. На этих бумагах есть отпечаток застойной эпохи и перестройки. Вначале пухлые планы работ по многочисленным разделам для вышестоящего начальства, затем всё меньше пустозвонных бумажонок и всё объёмней смета разворачивающейся деятельности Клуба.

В бумагах сохранились имена тех, кто был у истока клуба: Александр Василевский, Георгий Ильменков, Владимир Борисов, Галина Никифорова, Евгений Егоров, Сергей Разин, Вениамин Медведев, Борис Тарасов, Эдуард Бусыгин. Несомненное содействие и моральную поддержку оказывала инструктор Горспорткомитета Лариса Родионова.

Первым председателем Клуба стал Георгий Ильменков, научный сотрудник института им. Иоффе. Старшим тренером - Александр Василевский, одновременно бывший старшим тренером ДСО "Спартак". Казначеем - Галина Никифорова.

Через неделю после открытия Клуба "Спартак" состоялся первый "Ориентир" в Сосновке. Из отчёта о соревновании: солнечная, ясная погода, температура воздуха +10С, безветрие; в соревнованиях участвовало 53 человека (37 мужчин и 16 женщин); дистанции подготовил Андрей Никифоров: МА 8.5км-16КП, МБ 7.6км-12КП, МС 4.4км-8КП, ЖА 5.6км-12КП, ЖБ 4.4-8КП. Одновременно были проведены соревнования по выбору для школьников под руководством

тренера (25 человек). Старт дан в 17:27, а финиш закрыт в 20:35. Травм не было. В судействе принимали участие Андрей Никифоров и Евгений Шипулин. Основные группы выиграли Владимир Рудаков (41:23) и Татьяна Свистун (44:50).

И закрутилось колесо: к концу сезона 1983 года - 30 стартов (1200 человеко-стартов) и на первом общем собрании КСО "Спартак" - 81 член. (В.Т.Ч. и П.Ч.Кратчевы (Б.и.к.))

В 1984 году Клуб впервые нашёл своё пристанище в коллективе физкультуры "Теплоэнерго" на улице Зодчего Росси, впервые издан и каждому из 187 членов Клуба выдан календарь соревнований. Впервые разработана Владимиром Борисовым ранговая таблица для Клуба. Состоялось 29 "Ориентиров" и открытое первенство Клуба (за год 1700 человеко-стартов). Характерный отпечаток времени: в календаре едва ли не на самом видном месте помещена надпись "Без визы врача к соревнованиям НЕ ДОПУСКАТЬ".

1985-ый год Клуб провёл в другом коллективе физкультуры - Петроградского РЖУ на наб. Пушкинской улице. Численность Клуба возросла до 260 человек. Проведено 27 "Ориентиров" и открытое первенство Клуба в Шапках (за год 2500 человеко-стартов). К концу года КСО "Спартак" становится клубом управления "Водоканал".

1986 год прошёл в помещении районного подросткового клуба "Дзержинец" на улице Воинова. Клуб отходит от ведомственной ориентации и постепенно становится городским клубом любителей ориентирования, действующим на основе положения "О любительском объединении" (1985). Численность Клуба из-за ограниченных организационных возможностей искусственно сдерживается: в этом году 289 человек (мужчин 131, женщин 91 и 67 подростков). Впервые календарь мероприятий Клуба (25 "Ориентиров" и пять открытых стартов, всего около 4000 человеко-стартов) издан типографским способом. Членский взнос 8 рублей. Осенью впервые состоялось открытое ночное первенство Клуба в Лемболово, которое проводили Виктория и Андрей Фершаловы со своими подопечными. В конце года на собрании принято переименование Клуба в КСО "Азимут".

Самым знаменательным событием 1987 года для Клуба стало получение собственного помещения на улице Маяковского, 27 (60 кв м, требуется капитальный ремонт полностью сгнившего пола). Громадными усилиями Александра Василевского и энтузиастов Клуба осуществлён ремонт. Сезон был встречен в собственном доме (хотя сначала это помещение было только передано в пользование и уже позже, в 1989 году, оформлена аренда).

6 января 1987 года согласовано и подписано положение о КСО "Азимут" при управлении "Водоканал". Председателем избран Александр Василевский, который вместе с

инструктором Галиной Василевской работают исключительно за счёт денег Клуба. В этом году происходит увеличение: членов Клуба до 365 человек; мероприятий - до 38 "Ориентиров" и 16 соревнований (общее число человеко-стартов 8000); членского взноса - до 10 рублей.

КСО "Азимут" стал лауреатом городского смотра 2-го Всесоюзного фестиваля народного творчества. Изменение статуса и названия вызвали изменения и в мероприятиях Клуба: учреждены пятидневные соревнования для выявления сильнейших членов Клуба по сумме выступлений на различных дистанциях: традиционной, азимутной, по рельефной карте, спринтерской и удлинённой.

В апреле (21.04.87) в зале клуба управления "Водоканал" состоялось Торжественное собрание, посвящённое 4-ой годовщине КСО "Азимут", на котором были подведены некоторые итоги четырёхлетней деятельности Клуба. Состоялось выступление клуба песни "Меридиан". Свои пёсенные таланты продемонстрировали Борис Тараков и Георгий Ильменков.

Учреждён фотоконкурс "СПОР", который состоялся в ноябре; его победителем стал Владимир Рудаков.

В 1988 году несколько увеличилась рентабельность клуба (10%), но главное что Клуб нашупал источник и основу своего материального благосостояния - издание карт. Появились новые старты: кросс ориентировщиков на Голубой Даче; клубная пятидневка обрела название - "Невский Азимут"; выполн "Зелёный Змий" Валерия Губанова; а ветераны (Людвиг Беляков и др) в Шапках провели "Ретро" (1973), которое из-за плохой погоды собрало мало участников, и, вероятно, именно поэтому не прижилось. Хотя ясно, что в век пятицветных карт соревноваться по чёрно-белым архаизмам - по меньшей мере странно.

Из компетентных источников: в ночь с 1-го на 2-е мая выбиты стёкла в двух окнах; по звонку милиции на место происшествия сразу же прибыл А. Василевский; установлено - в помещение никто не проник.

В сентябре (22-25.09) в Ленинграде побывала спортивная делегация клуба "Хейто" (Турку). Пять финских спортсменнов приняли участие в двух клубных "Ориентирах" (в Охтинском и Шуваловском лесопарках - к сожалению, и до сих пор Большой дом не пускает финнов на их исконные земли - Карельский перешеек - только по определённой дороге проездом).

К концу года в протоколах правления появились следы разговоров о кооперативе при клубе. После четырёхмесячных ходений, в начале 1989 в Дзержинском исполнкоме зарегистрирован кооператив "Невский Азимут", что дало большую независимость и возможность экономического манёвра.

1989 год стал решающим в картобесечении Клуба: теперь стало возможным увеличивать численность Клуба до 1000 человек и проводить крупные соревнования. В итоге за год - около 10000 человеко-стартов. В майские праздники состоялась первая многодневка на призы газеты "Комсомольская правда" (Воейково). Для обеспечения судейства впервые применена компьютерная система, разработанная Александром Казаковым и Александром Фисенко. Участники бежали со специальными жетонами с закодированными номерами. Сразу после финиша, минуты через две, участники могли посмотреть свой результат на экране дисплея.

Сняты три видеофильма на темы ориентирования: "На призы Комсомольской правды", "Марафон", "Что такое ориентирование?".

Деятельность Клуба становится более деловой: правление передало свои права по оперативному управлению председателю Александру Василевскому и теперь собирается только для решения принципиальных и глобальных проблем Клуба.

В 1990 году с приходом в Клуб на постоянную работу Леонида Фёдорова и Сергея Дробышева улучшилось качество дистанций и организация проведения соревнований. Теперь Клуб смог организовать и провести многодневные соревнования: Майские (Воейково), "Невский Азимут" и на призы "Комсомольской правды". В рамках Приза ТВ, который уже не первый год организует Клуб, состоялись первые в СССР соревнования среди инвалидов. В этом старте приняли участие и тридцать спортсменов-инвалидов из Швеции. Состолся двухдневный "Ориентир на камнях" (Кузнечное). Марка КСО "Азимут" с каждым годом привлекает все новых любителей ориентирования: в этом сезоне в "Ориентирах" в среднем участвовало 220 человек, в соревнованиях - около 400, а в многодневках - 700-800 (в том числе и иногородние спортсмены).

Таковы основные ориентиры почти восьмилетнего пути ленинградского Клуба "Азимут". Как и раньше его не ждёт "паровоз" или проторенная тропа. Впереди новые поиски.

Николай Крыжановский



КСО «Невский азимут»

"АЗИМУТ" СВОДНЯ, ЗАВТРА И...

Ну, убежишь за горизонт,
Но ведь уже не тот азарт.
Какой, скажи, тебе резон,
Когда не держат тормоза.

Ю. Кукин

В последнее время наша жизнь напоминает, выражаясь языком ориентировщиков, "паровоз", который самоуверенный, но мало-квалифицированный лидер завел неведомо куда. Все только что были вместе, и азимут был, вроде бы, правильным, и вдруг - все смешалось, иходимся бог весть где и куда двигаться - неясно. Кто-то громко ругается и клянёт авторов карты, кто-то бессмысленно мечется в панике, кто-то плотно садится "на хвост" самому авторитетному, а кто-то сам пытается разобраться в ситуации и выйти к цели. В ориентировании еще можно в крайнем случае сойти с дистанции, жизнь такой альтернативы не оставляет...

К сожалению, в нашем курсе истории такие понятия, как "кризис" и "депрессия" всегда подавались в контексте "у них", а раз "у них", то и голову нечего ломать. Поэтому мы оказались морально безоружными перед полчищами всяких подлецов и проходимцев - неминуемых спутников смутных времен, как тараканы, повылезавших неведомо откуда. А за ними шлейфом-колдуны, прорицатели и ясновидцы всех мастей, целители, как души, так и тела. Когда человек теряет веру в себя, он начинает верить во всякую чертовщину. Опять же, всё очень просто: сходил на сеанс - и ты здоровый, попил "живой водички" - и сильный, пальцем куда надо надавил - уже выносливый, в общем "достаточно одной таблетки" - и ты - настоящий мужчина. Еще лучше поставлено дело с "духовным возрождением": тут на выбор и Тай-ци-циань, и Дзен буддизм, и Хатха йога, и Харе Кришна, что твоей славянской душе ближе - то и выбирай, только плати. Но не жалеть же, в конце концов, презренных червонцев для спасения вечной души.

На фоне всеобщей нервозности и агрессивности, падения нравов и расцвета пошлости, клуб "Азимут" внешне смотрится этаким незыблемым айсбергом, плывущим через море страстей. Четко соблюдается график соревнований, если только не вмешиваются внешние обстоятельства, вызванные неизвестностью или злонамеренностью далеких от клуба людей. С переходом в штат клуба Фёдорова Леонида и Дробышева Сергея заметно выросли качество дистанций и организованность проведения соревнований. И всё-таки каждый "Ориентир" - это маленький аврал и всегда есть угроза срыва. Большой напряжён-

дней вызывает неминуемые очереди. Так было на Открытии сезона, когда полуодетые ориентировщики по часу стоили на холодном ветру, то же повторилось и на Закрытии сезона, когда очередь стояла только чтобы получить стартовое время, которое затем на старте все равно исправлялось. А ведь любая накладка - это разочарование и испорченное настроение участников соревнований. Видимо до тех пор, пока работа начальников дистанций и судейских бригад не будет оплачиваться, причем в зависимости от оценки, выставляемой за соревнование группой экспертов из числа участников, трудно надеяться на неукоснительное выполнение всех общих требований по организации и проведению соревнований. Очевидно, что для этого необходимо, чтобы клуб твердо стоял на своих ногах в финансовом отношении. Поскольку увеличение суммы взноса для членов клуба, хотя к этому неминуемо придется прибегнуть, проблемы не решит, со всей актуальностью ставится вопрос о расширении собственной хозяйственной деятельности, иначе в условиях рынка клубу не уцелеть. Речь может идти как о поисках спонсоров, так и о развитии любой околоспортивной деятельности: изготовлении снаряжения, инвентаря, атрибутики, оказания транспортных услуг, организации питания и т.п.

В актив клуба следует несомненно отнести дальнейший рост наших рядов, значит еще несколько десятков человек удалось хоть не надолго вырвать из трясины нашего убогого быта и приобщить к здоровому образу жизни. Появились новые интересные люди, повысилась спортивная конкуренция. И в то же время, проводимые клубом большие соревнования, по-прежнему мало чем отличаются от обычных "Ориентиров". Если все-таки претендовать на проведение соревнований всесоюзного уровня, необходимо еще очень много работать, привлекая к организации соревнований более широкий круг людей и максимально используя опыт, накопленный в стране и за рубежом.

Будет ли клуб процветать или захиреет, не выдержав конкуренции со сворой безмерно расплодившихся дельцов от спорта, во многом зависит от нас - рядовых членов клуба, от нашей инициативы и здоровой предприимчивости. А то, что занятия спортивным ориентированием - это прекрасный способ для всестороннего физического развития человека, давно поняли во всем цивилизованном мире, и, может быть, благодаря таким клубам, как "Азимут", когда-нибудь поймут и у нас.

А. Блинов.

ФОРМУЛА ЧЕМПИОНАТА ЛЕНИНГРАДА.

Соревнованиями, от которых ведется отсчет 30-ти летней истории советского ориентирования (эта дата отмечалась в прошлом году) было 1-ое Первенство Ленинграда. Тогда ориентировщиков было так мало, что вопрос о допуске к соревнованиям просто не возник: участвовали все желающие.

В последующие годы, пока ориентирование находилось под эгидой туристских организаций, городские старты проходили также довольно демократично. С переходом в систему Горспорткомитета, Чемпионат города свой демократизм утратил. Началась гонка за "голы-очки-секунды". В то время справедливость формул, при которой за награды борются только команды, представляющие спортивные общества, мало у кого вызывала сомнение. Сколько копий было сломано в спорах на заседаниях Президиума Федерации по поводу наиболее справедливой и всех удовлетворяющей формулы проведения Чемпионата! В этих спорах услышать робкий голос оргмассовой комиссии, что "ориентирование - спорт для всех", было очень трудно.

Парадоксальность ситуации заключалась в том, что соревнования "элиты" обслуживались такими же спортсменами, которым в этой игре была уготована роль статистов. Когда такая роль стала общественникам в тягость, в проведении городских стартов наступил кризис. Да и число команд, разыгрывающих призы в этих соревнованиях, сократилось до 3-4, по числу обществ. Назрела необходимость вернуть соревнованиям былую демократичность.

Нынешний главный городской старт проходил по типу много-дневки с участием всех возрастных и квалификационных групп, однако ожидаемого засилия участников не произошло. Те же обычные 300-400 человек. Сказать, что такая формула Чемпионата идеальна-нельзя. Иначе как тогда понять, что у школьников и ветеранов проводятся свои Чемпионаты, и какой из этих Чемпионатов для них важней. Что касается командного зачета, то путаница по этому поводу не распутана и по сегодняшний день.

Очевидно, что при разработке "Положения" на следующий Чемпионат города, установку на массовость следует сохранить, но взять за основу не возрастные, а квалификационные группы: Э, А, В, С в соответствии с уровнем физической и технической подготовки. Командный зачет проводить только по эстафетам, причем разделив коллективы на группы, подобно футбольным лигам. Тогда у коллективов (клубов) появится стимул бороться за победу в лиге и переход из низшей в высшую.

Отвлекаясь от темы формулы Чемпионата, следует сказать несколько слов и об организации соревнований. Будничный, не торжественный тон соревнований, проводимых нынешней осенью, определялся скорей всего не сроками или погодой, а достаточно формальным отношением к главному старту сезона организаторами. Именно этот формальный, равнодушный подход надо менять. Некогда сделать из Чемпионата настоящий праздник ориентирования - тема, над которой сейчас работают организаторы лесного бега.

С.Казанцев

СТИМУЛ НАЙДЕН.

Причиной относительно неудачного выступления сборной команды Ленинграда на Чемпионате СССР (4-е место) является почти полное отсутствие стимулов к дальнейшему росту мастерства у ведущих ориентировщиков, к такому выводу пришли тренеры и спортсмены после анализа итогов выступления сборной. Команда, особенно мужская, давно не обновлялась, на "Союзе" все выступали уже не в первый раз. "Чемпионами мы уже были, ну и что?" - приблизительно так рассуждают спортсмены. Отсюда и отношение к Чемпионату СССР как к проходному старту.

Стимул оказалось найти очень просто - это зарубежные старты, которые, помимо прекрасного опыта очной борьбы с сильнейшими зарубежными спортсменами, дают ещё и чисто материальные выгоды. Кстати по этому пути пошли команды Прибалтийских республик, доминировавшие на чемпионате 1989 года. Возможность контактов с зарубежными клубами и федерациями появилась в результате поездки будущего председателя ленинградской Федерации Александра Манаева и меня на Чемпионат мира в Швецию (1989).

Первый выезд ленинградской сборной состоялся в апреле в Шотландию, на совместный сбор с командой Великобритании. Поездку нашей мужской команды (Владимир Алексеев, Михаил Святкин, Игорь Куницкий, Олег Анучкин) финансировало совместное предприятие "Свебен". Спортсмены познакомились со своеобразной подготовкой к соревнованиям сборной Великобритании и приняли участие в крупных международных соревнованиях памяти Яна Чельстрема. И хотя спортивные результаты были не слишком высоки (лучший Алексеев - 15 место) польза от поездки несомненна.

В начале мая сборная.. практически в полном составе (отсутствовали Игорь Куницкий, Илья Гусев, Сергей Лещёв и Елена Дмитриева), приняла участие в Кубке Балтики в Раквере. Выступление было лучше, чем в 1989 году, но не слишком удачным. За исключением Владимира Алексеева, который после стажировки в клубе "Майорна" (Гётеборг), выступил блестяще, не оставив конкурентам шансов на победу. Здесь же тренеры, придя к согласию со спортсменами, объявили принципы отбора в команду на Чемпионат СССР.

В мае же, на не слишком серьезные соревнования в Турку, выезжала часть команды: Надежда и Александр Левичевы, Светлана Березина, Елена Дмитриева и Сергей Лещёв.

Первый отборочный старт на Чемпионат СССР был на Кубке Ленинграда. Сложные погодные условия, тяжёлая для бега местность позволили проверить бойцовские качества спортсменов. Прекрасно показали себя ветераны команды (следует особо отметить победу Ирины Степановой). Из молодых спортсменов лишь Илья Гусев составил им конкуренцию.

В начале июля команда ОК "Союзстройсервис" (Сергей Лещев, Николай Фёдоров, Михаил Святкин, Олег Ануцкин, Олег Мельников, Илья Гусев, Игорь Куницкий, Алла Святкина, Елена Дмитриева, Надежда Левичева, Алла Папкова) приняла участие в очень серьёзных и престижных соревнованиях "Юкола". (7-ми этапные ночные эстафеты у мужчин и 4-х этапные дневные у женщин).

Следует отметить неплохое выступление Аллы Папковой на последнем этапе (прибежала 42-ой). Хорошо выступили Олег Ануцкин, Олег Мельников и Илья Гусев, но неудачный старт Сергея Лещёва (460-е место на первом этапе) и откровенно слабое выступление Игоря Куницкого на последнем этапе отбросили команду на 99-е место. Володя Алексеев на этих соревнованиях выступал, кстати очень неплохо, за клуб "Майорна" (15 место).

Состоялись последние два тура отборов: многодневка О-Ринген и матч Эстония-Ленинград.

На Чемпионат СССР в Плявинясе поехали Владимир Алексеев, Олег Ануцкин, Олег Мельников, Михаил Святкин, Игорь Куницкий, Алла Папкова, Ирина Степанова (в который раз!), Надежда Левичева, Светлана Березина, Елена Дмитриева, запасные Сергей Лещев и Алла Святкина, а также тренеры Станислав Рачицкий и Александр Левичев. Чуть позже прибыла группа поддержки во главе с Виктором Бородиным и председателем федерации Александром Манаевым. Обстановка на соревнованиях была не слишком праздничной, т.к. за две недели до "Союза" появилась информация об отмене, а потом за неделю пришлось спешно собирать команду. Кроме того, за Латвию выступал второй состав, а первый уехал на матч со шведами.

В первый день соревнований разыгрывались командные очки и отбиралась тридцатка для участия в финале. Отлично выступила наша мужская команда - она единственная сохранила все пять мест в финале, одержав общекомандную победу. (Алексеев-4, Мельников-7, Ануцкин-9, Куницкий-22, Святкин-23). Неплохо выступили и женщины, заняя второе общекомандное место. Только Елена Дмитриева не попала в финал.

Яркий лидер сезона, который мог попасть в сборную СССР,

Олег Анучкин перед финалом заболел и это не позволило ему показать хороший результат (а в его активе - выигранная Спартакиада Дружественных Армий).

Трасса финала, впрочем как и эстафеты, проходила по карте студенческого Чемпионата мира, что, конечно, давало преимущество студентам. Опять блестяще выступили мужчины - четверо в десятке (Святкин-5, Алексеев-7, Мельников-8, Куницкий-10). Победу одержал В.Лукьянов из команды России, буквально вырвавший победу у Сергея Сибилева. Из женщин никто не смог составить конкуренцию Аде Юмарик.

Перед эстафетой положение нашей команды, занимавшей второе место, резко осложнилось: Игорь Куницкий и Елена Дмитриева уехали на Всесоюзную Универсиаду в Иваново - и мы получили по "проколу" в обоих эстафетах (болезнь Анучкина и травма глаза у Папковой).

Впервые за последние годы первый этап бежал Михаил Святкин; был дан "отдых" от борьбы на финише и Володя Алексееву, он должен был создать запас прочности для Олега Анучкина. Ирина Степанова, бежавшая первый этап, и на этот раз просто блестяще справилась со своей задачей, не просто выиграв этап, но и создав запас прочности. Олег Мельников, ушедший на свой этап на минуту позже наших основных конкурентов - команды России - должен был по замыслу тренеров обойти Олега Варютина. Однако этого ему не удалось и Володя Алексеев получил прекрасный шанс доказать свою силу: ведь на три минуты раньше него на третий этап ушёл Сергей Сибилев, имевший по сумме двух дней лучший результат. Работавший в службе информации Александр Манаев, принимая сообщение с радио-КП показал нам большой палец, повёрнутый вверх - это значило, что Алексеев уже на радио-КП обошёл Сибилева и наша команда стала лидером, а на финише разрыв достиг 5 минут. У женщин сначала Левичева, а потом Березина довели разрыв до 10 минут! Светлана была в этот день явно в ударе - её время смогла улучшить только Юмарик. Казалось, общекомандная победа у нас в кармане, но на последний этап у нас ушли больной Анучкин и травмированная Папкова. Они удерживали преимущество, но оба проиграли буквально в финишном коридоре.

Конечно жаль, но спорт есть спорт, и наша команда осталась второй, доказав, однако, что способна бороться за первое место.

Старший тренер Станислав Рачицкий

"О-РИНГЕН. 90" - ЭТО :

- крупнейшие в мире пятидневные соревнования по спортивному ориентированию, проведенные уже в 26-ой раз.
- из 20792 заявленных на старт выходило около 19600 человек (больше было лишь в 1983 и 1985 годах).
- 17482 человека закончили все пять этапов.
- в этом году было рекордное число иностранных участников - около 4100 человек из 30-ти стран, в том числе 200 из Советского Союза, из них 60 - ленинградцы.
- из 122 групп (75 мужских от 10 до 85 лет, 47 женских от 10 до 75 лет) в 4-х группах победители - советские ориентировщики, в том числе Е.Швер в группе Н35В1, опередивший чемпиона Мира (по бенди!) - шведа Андерса Сёдерхольма, еще четверо ленинградцев были в десятке лучших.
- 23 гетеборгских клуба участвовали в организации и проведении многодневки.
- 4600 добровольных помощников безвозмездно проработали пять дней.
- 27 миллионов крон - общий бюджет соревнований, из которых 11 млн. крон - стартовые взносы.
- 2.5 млн. крон - ожидаемый доход от соревнований.
- впервые в шведской многодневке одновременно соревновались и спортсмены-инвалиды, главным судьей их соревнований был небезызвесный Кент Карлссон, по группе А успешно выступил наш Григорий Тимаков.

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА "ШВЕДСКУЮ" ТЕМУ.

Не страшно потерять умение удивлять,
страшно потерять умение удивляться.

В этой зарубежной поездке удивляться мы начали с того момента, когда сели на паром "Сильвия Лайн" в Хельсинки, чтобы ехать в Стокгольм, а перестали, когда сошли с поезда в Выборге и увидели на платформе своих милиционеров с "демократизаторами". Причем удивляло не только то, что все не так как у нас, но и то, что многое так же как у нас. Например толпы молодежи с рюкзаками на вокзалах или пьяницы в Хельсинки.

Но самое большое удивление - это организация соревнований "О-ринген". Если в магазинах, например, мы мысленно могли примерить ту или иную вещь на себя, то в отношении соревнований об этом не приходилось даже мечтать. Не только материальное обеспечение соревнований, но и четкое взаимодействие служб, четкий, до секунд выдержаный график соревнований - это все пока не для нас. Правда, мы знаем теперь уровень совершенствования, к которому надо стремиться и отнюдь не сетуем по поводу несбыточных надежд.

Главное, что больше всего удивляло, и не только меня как психолога, но и большинство нашей многочисленной делегации, особенно по контрасту с советскими грубостью, агрессией и недоброжелательностью, - это атмосфера благожелательности, полное отсутствие какой-либо агрессии во взаимоотношениях между людьми, удивительная взаимная предупредительность. И это не только на соревнованиях в среде единомышленников, но и в магазинах, в транспорте, на улице. И чего греха таить, едва ли не единственным поводом для недовольства организаторов было поведение нашей делегации...

Наблюдая благоустроенный быт людей, изобилие товаров, ощущимый достаток, чистоту, порядок во всем и особенно в мелочах, невольно задаешься вопросом, - не в этом ли причина бесконфликтного поведения людей? А, может быть, наоборот: только благодаря таким взаимоотношениям можно построить общество изобилия? Ведь агрессия, неприязнь проявляется не только во взаимоотношениях между людьми, но и в отношении к вещам, к делу. Разве с жестким сердцем, без любви к тому, что делаешь и для кого делаешь можно сделать хорошую вещь? И разве можно охаивать и критиковать (пусть даже в сердцах), то, что сделано другими, не вызвав ответной агрессии. Например ругать начальника дистанции или автора карты у нас считается нормой. Когда такой вопрос возник в разговоре со шведами, то оказалось, что они ругают только себя, а не того, кто для них работал и старался.

Конечно всем нам еще учиться и учиться искусству общения, но начинать ведь когда-то надо. И полигоном для отработки этого искусства (я уже не говорю о взаимной любви, а только о чисто человеческой доброжелательности) может стать среда ориентировщиков - наше лесное братство. И тогда пусть шведы, финны и другие приезжают к нам удивляться.

С. Казанцев.

ГЛОТОК "ОТТУДА"

29-30 сентября этого года группа ленинградских спортсменов-ориентировщиков приняла участие во II SUUNTO GAMES в Эстонии, соревнованиях, проводимых совместно представителями SUUNTO из Финляндии и спортклубом "Kobras" (Бобр) Пыльвасского колхоза.

Соревнования проходили в районе посёлка Вярска, на берегу Чудского озера. Некоторые из ветеранов, например Л.Милова и В.Митенков, припомнили, что в этом районе проходил матч Эстония-Ленинград в 1965 году. Местность, представляющая собой сочетание песчаных холмов, покрытых парковым сосновым лесом, кое-где лесопосадок, с залитыми водой кочковатыми болотами, предоставила организаторам возможность поставить интересные, хотя и не очень сложные и тяжелые дистанции для всех групп.

В сочетании с прекрасной организацией работы двух стартовых городков, финиша, секретариата соревнования были настоящим праздником спорта. Праздничную атмосферу создавали и выступления народных ансамблей на эстраде в спортивном городке, украшенном флагами Эстонии, Латвии, Литвы, РСФСР, Финляндии, Швеции, Швейцарии.

Было приятно познакомиться также с организацией старта по западному образцу: технический старт давался за 10 минут, которые использовались участником для подготовки карточки и легенд. Все необходимое для этого - полиэтиленовые пакеты, ножницы, дырокол, тесьма - было приготовлено на специальном столе под навесом. После этого оставалось только получить в момент старта герметизированную карту и - счастливого пути.

Кроме того, непривычно для нас были организованы пункты питания на дистанции, обозначенные в легендах всем известным знаком. Если мы привыкли, что такой пункт, например на первенстве Ленинграда, обозначал КП, на который каждый участник мог отнести собственный термос и из него и питаться, то здесь: на каждом из двух КП питания нас ждали одноразовые стаканчики, заботливо наполненные горячим вкусным напитком. И окончательно "добывал" всех горячий душ, организованный с помощью пожарной машины во временных душевых на финише.

Несмотря на непривычные условия, ленинградские спортсмены показали ряд высоких результатов: например в группе D-11 победила Е.Кузнецова а в группе D-50-Л.Милова. И, конечно, эти соревнования всем надолго запомнятся.

Андрей Фершалов.

СПОРТИВНЫЕ КАРТЫ И КОМПЬЮТЕРЫ

В 60-х годах карты для ориентирования рисовались пером и тушью. Это был простой, но особенно трудоемкий процесс, но качество карт было невысокое. В 70-х годах детальное изображение местности, использование растра и цвета значительно повысили качество карт.

В начале 80-х годов впервые в Англии при изготовлении спортивных карт начали применяться микрокомпьютеры. Они используются при окончательном выпуске картматериала. Съемка же местности и подготовка "базовой" карты производятся традиционными методами.

В чем состоит сана работы с компьютером?

Геодезическая информация (заснятая местность и другие данные) переводятся с "базовой" карты на экран компьютера. Это делается при помощи сканера и графического планшета. сканер - ни что иное, как копировальная машина, с помощью которого информация переносится на дискеты или твердые диски. Такой сканированный образ используется в качестве шаблона для вычерчивания.

Графический планшет - это электронная чертежная доска. Оператор использует курсор для следования за деталями базовой карты. Электронный путь движения курсора записывается, и на экране воспроизводятся точки или линии.

В Англии разработаны различные графические программы. Использование той или иной зависит от желания потребителя. Вычерчивание карты осуществляется с помощью команд, выведенных на клавиатуру компьютера, и с помощью "мыши". Перед вычерчиванием линии устанавливается ее величина, цвет и вид. В конце на карту заносятся название, надписи и легенда. Удобство, прежде всего, состоит в том, что наблюдение за всем процессом работы ведется на экране компьютера. Очень важной является и возможность изготовления "постепенных" копий карты, которые проверяются геодезистом. Такая копия легко может быть получена на лазерном принтере. Разрешающая способность его составляет 300 точек/дюйм. После правок и дополнений приступают к окончательному выпуску карты.

При вычерчивании окончательного варианта карты используется плоттер с разрешающей способностью 2540 точек/дюйм.

Преимущества работы с компьютером:

- поправки вносятся легко и быстро;
- вся карта видна на экране компьютера;
- масштаб можно изменять с помощью лишь одной клавиши на клавиатуре;
- с помощью плоттера карта вычерчивается исключительно быстро;
- качество карты может удовлетворить самый взыскательный вкус.

В настоящее время разработаны программы, с помощью которых можно получать "трёхмерное" изображение рельефа местности. Первые такие карты выпущены в Англии, а летом этого года по ним были проведены первые соревнования.

Из газеты "Эхо" (Болгария), №40/1990г.

Перевод Бориса Панкратьева

ТРЕХМЕРНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Развитие ориентирования теперь, кажется, упливает из рук Скандинавских стран. 14 июля устраиваются первые соревнования по картам с трехмерным изображением местности, составленным с помощью ЭВМ. Произойдет это в Англии. А в Швеции кто-нибудь пробовал уже это делать?

Эти соревнования пройдут в Митчетте в окрестностях Гилфорда и явятся частью юбилейных соревнований, посвященных 25-летию одного из первых в Англии клубов "Юные навигаторы". Вероятно, в большей мере это будет забавная игра, чем серьезные соревнования, но главный интерес представляет возможность расширить наши представления о том, как еще может выглядеть карта.

Для изготовления такой карты использована обычная карта, на которой рельеф изображен горизонтальными. С помощью

специальной программы на ЭВМ составлена трёхмерная карта ландшафта. Быть может для некоторых людей легче "читать" рельеф в таком виде, чем при изображении горизонталии. На этой карте* расстояние между высшин и низшин уровнями 30 метров. Каждый квадрат означает участок земной поверхности в плане 20x20 метров. Участники соревнований получают в свои руки одну "карту" с четырьмя картинками, где видна вся местность, и на одной из них — дистанция, видимая с "птичьего полета".

* В журнале приведен фрагмент трёхмерной карты.
Из журнала "Сквозь спорт" ("Лесной спорт"),
N5/1990г.

Перевод Бориса Панкратьева

КУБОК МИРА 1990 ГОДА

В ряду международных соревнований летнего сезона этого года (а их в календаре ИОФ более ста — это и многодневки и многоэтапные эстафеты, матчевые встречи и региональные первенства), важнейшими и интереснейшими стартами были, вероятно, этапы розыгрыша Кубка мира. Официально он проходил уже в третий раз, впервые в нем участвовали и советские спортсмены. По причинам, главным образом, политического и экономического характера в их числе были лишь ленинградец Владимир Алексеев и эстонцы С. Силд, Л. Халдна, Л. Линг, Э. Юнарик. Но все они выступали лишь на отдельных этапах, а полный зачет по пяти этапам смог получить только Сикстен Силд (предположительно 13-е место). По правилам ИОФ на каждом этапе розыгрыша Кубка от каждой страны может выступать не менее трех мужчин и трех женщин, а полная квота представительства от Советского Союза была даже по шесть человек!

Как и на всех предыдущих розыгрышах Кубка в 1986, 1988 г.г. (в 1984, 85 г.г. соревнования имели еще неофициальный характер) в этом году доминировали и победили скандинавы. Кубки завоевали опытные норвежцы Ховард Твейте и Ранхильль Бенте Андерсен. И если Р. Андерсен после победы в Канаде на четвертом этапе не уступила лидерства до конца, то Х. Твейте только на последнем этапе, в четвертый раз заняла второе место, сумев обойти иведа Н. Левгрена. Швед ли-

дировал, начиная с третьего этапа, победив и в Канаде и в США, но на последнем этапе в ФРГ показал лишь 44-й результат, уступив победителю более 10-ти минут.

Но были и небывалые сюрпризы. На первом этапе 27 мая в Польше победу одержал чешский рыжик Томаш Прокеш, а на втором - 30 мая в Дании - он занял второе место. Интересно отметить, что живет Томаш в ста километрах от места, где в будущем году пройдет очередной чемпионат мира.

Англичанка Ивэttа Хэгью, победив в начале августа в Латвии на студенческом чемпионате мира, через две недели на пятом этапе в США показывает третий результат. А 1 сентября она первой из нескандинавок побеждает на открытом чемпионате Северных стран.

Новинкой нынешнего розыгрыша Кубка мира стали два "спринтерских" этапа, проведенных в Дании и Франции. А в июле этого года очередной конгресс ИОФ принял решение о включении "спрингта" в программу XIV ЧМ, который состоится в 1991 году в Чехословакии.

В 1992 году мировая элита ориентирования после этапов очередного розыгрыша Кубка мира, проводимых в Швеции и Финляндии, приедет в наш город, где впервые в нашей стране будут проведены соревнования такого уровня.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭТАПОВ КУБКА МИРА 1990

1. ПОЛЬША. 27.05

М. 16,5 км

1)	Томаш Прокеш, ЧСФР	1:27.13
2)	Петтер Турсен, Норвегия	1:27.35
3)	Хокан Эрикссон, Швеция	1:28.13
4)	Стивен Хейл, Англия	1:28.43
5)	Сикстен Силд, СССР	1:29.43
6)	Владимир Алексеев, СССР	1:30.11

Х. 10.1 км

1)	Катарина Борг, Швеция	1:03.09
2)	Ранхииль Братберг, Норв.	1:04.27
3)	Фаукэ Бандиксен, Швеция	1:05.25

12. ДАНИЯ. 30.05 "СПРИНТ"

М. 5,2+3,5 км

1)	Никлас Левегрен, Швеция	0:53.59
2)	Томаш Прокеш, ЧСФР	0:54.06
3)	Микаэль Велик, Швеция	0:54.16
12)	Сикстен Силд, СССР	

Х. 4.0+3,1 км

- 1) Ранхилль Андерсен, Норв. 0:53.00
- 2) Катарина Борг, Швеция 0:53.04
- 3) Эйя Кооскиваара, Финл. 0:55.04

3. НОРВЕГИЯ. 3.06

М. 12 км

- 1) Рольф Вестре, Норв. 1:13.22
- 2) Ховард Твейте, Норв. 1:15.27
- 3) Урс Фюннанн, Швеция 1:16.27
- 13) Владимир Алексеев, СССР 1:21.56
- 15) Инна Линг, СССР 1:22.25

Х. 7,8 км

- 1) Анне Лине Нюдаль, Норв. 0:58.47
- 2) Ранхилль Братберг, Норв. 0:58.56
- 3) Эйя Кооскиваара, Финл. 1:01.24

4. КАНАДА. 12.08

М. 15.4 км

- 1) Н. Лёвегрен, Швеция 1:27.36
- 2) Х. Эрикссон, Швеция 1:29.18
- 3) П. Турсен, Норв. 1:30.10

Х. 9,5 км

- 1) Р. Андерсен, Норв. 1:06.31
- 2) Кристина Блумквист, Швеция 1:07.02
- 3) Ада Кухархова, ЧСФР 1:11.14

5. США. 19.08

М. 11,3 км

- 1) Н. Лёвегрен, Швеция 1:17.59
- 2) Х. Твейте, Норв. 1:22.98
- 3) Р. Вестре, Норв. 1:22.43
- 14) Сикстен Силд, СССР 1:29.50

Х. 8,7 км

- 1) Чарстин Хаугленд, Швеция 1:12.53
- 2) Р. Андерсен, Норв. 1:12.59
- 3) Иветт Хейл, Англия 1:14.27

6. ШВЕЙЦАРИЯ. 30.09

М. 15.5 км

- 1) Кристиан Эберзольд, Швейц. 1:31.05
- 2) С. Хейл, Англия 1:31.17
- 3) Йорген Мортенссон, Швец. 1:31.42

Х. 9,8 км

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1) Р. Андерсен, Норв. | 1:08.27 |
| 2) Р. Братберг, Норв. | 1:08.32 |
| 3) Ф. Бандиксен, Швейц. | 1:08.39 |

7. ФРАНЦИЯ. 3.10 "Спринт"

М.

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1) Кейо Паркинен, Финл. | 0:24.34 |
| 2) Х. Твейте, Норв. | 0:25.01 |
| 3) Мартин Юханссон, Швец. | 0:25.08 |

Х.

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1) Эйя Ко斯基ваара, Финл. | 0:23.22 |
| 2) Лена Мулин, Швеция | 0:24.15 |
| 3) Яна Чесларова, ЧСФР | 0:24.31 |
| | |
| 8) Эде Юнарик, СССР | 0:25.43 |

8. ФРГ. 6.10

М. 14,3 км 26 кп

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1) Рейо Маттинен, Финл. | 1:20.56 |
| 2) Х. Твейте, Норв. | 1:20.58 |
| 3) Йёрген Мортенссон, Швед. | 1:22.03 |

Х. 8,5 км 15 кп

- | | |
|------------------------|---------|
| 1) Р. Братберг, Норв. | 0:54.01 |
| 2) Сири Стёрмер, Норв. | 0:55.40 |
| 3) Л. Мулин, Швеция | 0:56.29 |

Результаты после 8-ми этапов
(пять лучших результатов)

Мужчины

- | | | |
|------------------------------|---|-----------|
| 1. Ховард Твейте,* Норвегия | - | 184 очка |
| 2. Никлас Лёвенгрен, Швеция | - | 181 очко |
| 3. Петтер Туресен, Норвегия | - | 163 очка |
| 4. Йёрген Мортенссон, Швеция | - | 163 очка |
| 5. Хокан Эрикссон, Швеция | - | 161 очко |
| 6. Томаш Прокеш, ЧСФР | - | 160 очков |
| 7. Кейо Паркинен, Финляндия | - | 157 очков |
| 8. Рольф Вестре, Норвегия | - | 155 очков |
| 9. Рейо Маттинен, Финляндия | - | 151 очко |

10. Мартин Юханссон, Швеция - 150 очков

13-14. Сикстен Силд, СССР

*Ховард Твейте - бронзовый призер ЧМ-89, двухкратный чемпион мира в эстафете в 1987 и 1989 г.г.

Женщины

- | | |
|---|-------------|
| 1. Ранхилль Бенте Андерсен, Норвегия | - 184 очка |
| 2. Ранхилль Братберг, Норвегия | - 180 очков |
| 3. Катарина Борг, Швеция | - 170 очков |
| 4. Фрауке Бандиксен, Швейцария | - 167 очков |
| 5. Эйа Коcкиваара, Финляндия | - 164 очка |
| 6. Аня е Лине Нюдаль, Норвегия | - 162 очка |
| 7. Кристина Блумквист, Швеция | - 162 очка |
| 8. Анника Виило, Финляндия | - 159 очков |
| 9. Лена Мулин, Швеция | - 153 очков |
| 10. Черстин Хаглунд, Швеция | - 146 очков |

*Ранхилль Бенте Андерсен - чемпионка мира среди студентов 1985 года, чемпионка мира в эстафете 1987 года, на ЧМ-89 - VI место.

Информация и переводы Бориса Панкратьева

ЛОЩИНА - ТОЧЕЧНЫЙ ОРИЕНТИР ?!

После дистанции часто можно услышать разговоры ориентировщиков о ее качестве, постановке КП и объективности карты: тут и там слышится - "лажа", "сопливый пункт" и проч. Ниже вашему вниманию предлагается обсуждение подобных вопросов одним из бегающих инспекторов дистанций Александром Лисиненковым.

Расскажу о дистанциях Первенства КСО, состоявшегося в середине лета в окрестностях Васкелова, которые, естественно, сам бегал - по группе М40.

Место старта было выбрано удачно с точки зрения подъезда и размещения, однако оно расположено вдали от интересных участков карты, что вынудило (особенно во второй день) включить в дистанцию несколько примитивных перегонов, преследовавших лишь "транспортную цель".

Район первого дня соревнований не был нов для большинства участников и серьезных неожиданностей не сулил. Первое впечатление при взгляде на карту - это монотонный рисунок дистанции по направлению и длине перегонов. Отчасти это следствие выбора места старта. Действительно, сложный участок карты обыгран достаточно удачно - здесь динамичный рисунок дистанции и разнохарактерные перегоны.

Остановлюсь чуть подробнее на подборе объектов КП. Треть пунктов имеет в качестве объекта лощину. Однако лощина не точечный ориентир, а линейный, и начальник дистанции должен обеспечить однозначность постановки КП и уверенность его взятия. Расплывчатые, протяженные лощины не подходят для постановки КП, а уточнения "верхняя часть", "нижняя часть" (и, тем более, используемая иногда "средняя часть", которой нет в таблице легенд!) помогают мало. Неравномерность в видимости (призма заслонена толстой сосной) или малая видимость (призма спрятана в папоротнике) способна окончательно испортить пункт. Увы, пример этого - КП4 на дистанции М40.

Не обошлось без нескольких "ловушек". КП1 собирался брать от пересечения хребта и линии колючей проволоки, однако этого вроде бы надежного "стоппера" не обнаружил. КП5, сам по себе корректный, был испорчен некорректностью на перегоне - отсутствием увязки объектов по разные стороны ручья. На перегоне к КП7 сухой по карте проход между болотами преодолевал почти по пояс в воде.

Район второго дня соревнований отличается нечеткостью контуров и обилием оборонительных сооружений, большинство из которых не попало в карту. Восстановление привязки в такой карте серьезно затруднено, и от участников требовалась особая бдительность.

Дистанция второго дня выглядит существенно динамичнее. К сожалению, половина ее ушла на доставку спортсменов в сложный участок - начало и особенно конец дистанции. Середина же дистанции получилась очень интересной, особенно связки КП3 - КП6, КП10 - КП13. Здесь участникам приходилось использовать и рельеф, и контуры растительности, и элементы гидрографии - ручьи и мелкие болота. А ведь именно это разнообразие и создает собственное лицо дистанции и ее эстетическую ценность.

Недостаток разнообразия проявился лишь в одном - подборе объектов КП. Значительная часть КП использует в качестве объекта бугорок, что, впрочем, не отразилось сколько-нибудь серьезно на качестве дистанции.

На дистанции второго дня также была "ловушка". Через КП8 проходил не обозначенный на карте ров, параллельный показанному.

В заключение хотелось бы высказать два пожелания общего характера. Первое - не занижать длину дистанций. 50 минут для победителя дистанции М40 - это мало! Правила предлагают нам 65 минут, а мы столько затратили на "марафон"! Второе - пора переходить от привычного минутного интервала старта к интервалу в две или более минут. Это поможет нам в борьбе с преследованием и сотрудничеством и, на мой взгляд, сделает более интересным для спортсменов прохождение дистанции. Реализация обоих предложений не требует дополнительных усилий от судейского аппарата, понадобится всего лишь преодоление стереотипа.

Александр Лисиненков

РАЗУМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ОРИЕНТИРОВЩИКА-ЛЮБИТЕЛЯ.

Цели занятий. Как правило, привлекают два аспекта - рекреационно-оздоровительный и соревновательный (иногда порознь, а чаще всего - одновременно). Нельзя исключать и другие моменты - развлекательный (проблема досуга), познавательный, коммуникативный (реализация потребности в общении). Даже если соревновательный аспект, т.е. достижение спортивного результата, не ставится во главу угла, все же надо признать, что рост спортивных результатов, абсолютных или относительно соперников, важен с точки зрения мотивации для активного продолжения занятий.

Факторы, определяющие результат в ориентировании: кроме внешних факторов, не зависящих от спортсмена (местность, карта, дистанция, погода), принято традиционно выделять три группы факторов, связанных с физической, технической и психологической подготовкой. Безусловно, они сильно взаимосвязаны, и чем выше уровень мастерства, тем труднее их разделить. Для удобства будем рассматривать их по отдельности.

Физическая подготовленность (ФП). Это фундамент результата, хотя у новичков ФП определяет время прохождения дистанции неболее чем на 10-20%. К тому же правильно организованная физическая тренировка является залогом оздоровительного действия занятий ориентированием.

Возможности у работающего городского человека невелики, не хватает времени, нет условий, короче говоря негде и некогда. Что делать? Прежде всего, уяснить что необходимо, затем - что возможно, и наконец, найти компромисс.

Что необходимо. Надо позаботиться о тренировке двух основных систем органов - кардиореспираторной (сердце, сосуды, легкие) и опорно-двигательного аппарата (мышцы, связки, суставы).

Кардиореспираторная система. Прежде всего - сердце. Оптимальная последовательность структурных изменений сердечной мышцы под воздействием тренировки такова - сперва увеличить ударный объем сердца (т.е. количество крови, выбрасываемая за одно сокращение), затем - толщину стенок, и наконец, позаботиться об эффективности работы сердца - снизить общий уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) как в покое, так и при стандартной нагрузке. Ударный объем сердца достигает максимума при ЧСС на уровне 75-80% от максимальной. Следовательно, в первоначальном периоде подготовки необходимо тренироваться с большой продолжительностью и невысокой интенсивностью. Если ваш максимальный результат в беге на 10 км равен 40 мин, то оптимальный темп тренировочного бега для развития ударного

объема сердца составит около 5 мин/км при продолжительности занятия от 30-40 мин до 2-х и более часов. Надо учитывать, что с наступлением утомления ЧСС при постоянной скорости бега повышается к концу тренировки, поэтому для длительных пробежек выбирайте скорость помедленнее (снижайте скорость на 30 сек/км для каждого получаса выше одного часа бега). В условиях чисто любительских занятий - восьмичасовой рабочий день плюс два-три часа на дорогу (пять раз в неделю) - достаточно иметь две таких тренировки, не считая выходных дней.

Однако, несмотря на благоприятный эффект, который дают нагрузки этого типа, таких тренировок недостаточно не только для достижения результата, но и для сохранения и укрепления здоровья. Дело в том, что на дистанции ориентирования ЧСС меняется в более широком диапазоне. Если у спортсмена нет больших технических проблем, то ЧСС на дистанции меняется в пределах 80-95% от максимальной, составляя в среднем около 90%. "Объемное" сердце с тонкими стенками может не выдержать таких нагрузок. Для увеличения толщины стенок миокарда (сердечной мышцы) применяют короткие интенсивные нагрузки, причём не обязательно чисто беговые. Основная задача такой тренировки - достичь максимальной ЧСС и удержать её в течении короткого интервала времени. Для этой цели бег по равнине подходит мало, т.к. ЧСС достигает максимума только после 2-3-х минут, если бежать очень быстро. Здесь подходят такие методы тренировок как интервальный бег в гору, бег с отягощениями, тренировка на переменном рельефе (ускорение в гору, отдых на спуске). Если нет условий (нет гор, болот, нет возможности или желания применять отягощения), то можно использовать быстрый интервальный бег с микропаузами, например 20 секунд бега - 20 секунд отдыха. Интервальные тренировки проводятся сериями по 5-10 отрезков, а переменные тренировки на рельефе - в виде кроссового бега длительностью 20-30 минут с интенсивностью близкой к соревновательной, либо в виде более продолжительных кроссов, включающих ускорения в подъёмы и спокойный бег на равнинных участках. Очень хорошая и безопасная тренировка для сердечной мышцы - ходьба в гору в умеренном темпе на крутом и достаточно длинном подъёме, например с перепадом в 30-40 м на 200 м длины.

Если сделать всё наоборот, как это нередко случается на практике, то увеличивается толщина мышечной стенки при малом объёме сердца, после чего увеличить ударный объём сердца никакими средствами уже не удается. Такое сердце годится для спринтера, штангиста, но совсем не подходит для лыжника или ориентировщика.

Лёгкие развиваются сами по себе в процессе беговых тренировок. Иногда полезно регламентировать и искусственно

углублять дыхание, задавая ритм из расчёта: один дыхательный цикл на 8-10 беговых шагов в ходе длительных пробежек в умеренном темпе. Очень хорошо развиваются лёгкие в процессе плавания (если можете, посещайте бассейн 1-2 раза в неделю).

Кровеносные сосуды. Важным механизмом повышения эффективности использования затрачиваемой энергии является рефлекторное перераспределение кровотока в работающих мышцах. У спортсменов высокой квалификации при работе до 80% кровотока проходит через мышцы, несущие основную нагрузку в соревновательной деятельности. Этот механизм отработан до автоматизма, так например, у теннисистов, крутящих педали на велоэргометре, наблюдается усиление кровотока в плечо и предплечье правой руки (у левшей - левой руки). Этот процесс развивается с годами тренировок и приводит к тому, что спортсмены старшего возраста с большим стажем тренировок успешно конкурируют с молодыми в тех случаях, когда не требуется проявление максимальных усилий (здесь преимущество на стороне молодёжи) - в ходе длительной нагрузки умеренной интенсивности.

Опорно-двигательный аппарат - несёт на себе основную нагрузку во время беговых тренировок и соревнований. Большинство острых и особенно хронических травм у ориентировщиков связано с недостаточным вниманием, уделяемым укреплению мышц, связок и суставов в процессе тренировки.

Рецепт один - общефизическая подготовка, общеразвивающие и специальные силовые и скоростно-силовые упражнения круглый год.

Что укреплять в первую очередь? Мышцы и связки, окружающие главные суставы - голеностопный и коленный. Укреплению стопы способствуют прыжковые упражнения. Необходимо позаботиться об обеспечении качества грунта - начинать надо на песке, на ровном травяном газоне, на ровном моховом покрытии в лесу, на подъёме в 5°-10° или в зале на матах. Затем можно переходить на резиновую или гаревую дорожку или деревянный настил спортзала. Через 2-3 года занятий можно приступать к выполнению прыжков с отягощениями (только в виде манжет на ногах, пояс применять нельзя), а также прыжков с возвышения с отскоком от пола или грунта на ту же высоту. Прыжковые нагрузки должны обязательно сопровождаться упражнениями для укрепления мышц спины в области поясницы (на шведской стенке в висе лицом к ней или на матах лёжа лицом вниз) в отношении 1:2 или ещё лучше 1:3. Заболевания поясницы - травматический остеохондроз и радикулит очень распространены среди ориентировщиков, особенно в Ленинграде, где по полгода приходится бегать по асфальту. Очень полезны для укрепления спины лыжные тренировки, главным образом - классический попеременный двухшажный ход по равнине или в пологие подъёмы. Коньковый

ход для этих целей непригоден. Чередуйте зимой беговые и лыжные тренировки, не забывайте про общефизическую подготовку - это лучший способ избежать травм.

Укрепить коленный сустав и голеностоп помогают упражнения со штангой. Для укрепления коленного сустава и развития силы мышц бедра применяйте приседания со штангой. Вес штанги варьируйте от максимального (1-3 подхода за тренировку) до 30% от максимума (20-30 энергичных приседаний подряд). Икроножные мышцы и голеностоп укрепляйте с помощью частых подпрыгиваний на двух ногах (50-100 раз) со штангой весом 20-30 кг.

Ежедневно занимайтесь растягиванием мышц. Хорошо растянутая мышца обладает высокой эластичностью, легко расслабляется в ходе бега, не оказывает сопротивления при передвижении, и тем самым обеспечивает высокую степень экономичности бега, меньшие затраты усилий при большей скорости.

Подведём краткие итоги:

- Тренируйтесь регулярно. В будние дни выберите 2-3 раза дня для беговых тренировок в умеренном темпе. В каждое занятие включайте силовые упражнения, прыжки, растягивание.
- Укрепляйте мышцы пресса и спины, голеностопный и коленный суставы. По возможности 1-2 раза в неделю посещайте бассейн и тренажёрный зал.
- Зимой сочетайте беговые тренировки с лыжными, не увлекайтесь коньковыми ходами.
- Тренируйте сердце на объём длительными пробежками, а на мощность - короткими интервальными тренировками и бегом (ходьбой) в гору.
- Ежедневно растягивайте мышцы.
- Не соревнуйтесь слишком часто. Если количество соревнований по каким-то причинам больше, чем количество тренировок, превратите некоторые соревнования в тренировки, то есть выполняйте задание вполсилы.
- Экономьте энергию для главных стартов сезона.

В следующих выпусках мы продолжим разговор о планировании и контроле физической подготовки, а затем коснёмся проблемы самостоятельных занятий по технике ориентирования.

Александр Ширинян.

ПИСЬМО "КУДА НАДО".

Я, простой советский ориентировщик, не могу больше молчать и считаю своим долгом сообщить о тех вопиющих безобразиях, которые творятся под крышей так называемого клуба "Азимут". В то время, когда появилась надежда, что через 500 дней нам будет что есть, а в 2000-ом году - где жить, "600 секунд" нам наконец открыли глаза, что мафия повсюду, и она во всем виновата. Присмотрелся я повнимательнее: батюшки святы, что вокруг-то делается?! Крупные мафиозные семейные кланы Жучинни,¹⁾ Ильмельуччи²⁾ и Андриотти³⁾, а также примкнувшая к ним Аннетта Семенон⁴⁾ в течении уже целого ряда лет буквально топчут, душат и выносят своих соперников, лишая их всяческих иллюзий. Тем несчастным остается только вешать, пенить и сливать. Замутил воду и широко расставил свои паучьи сети преступный синдикат Mit and Co⁵⁾ (им. ЦКТИ). После летней конспиративной поездки в Швецию замено оживила свою деятельность банда "Screen"⁶⁾, по-моему, они работают над созданием у нас филиала "Казанц-Ностры"⁷⁾. По-прежнему влиятельна группировка с Московской заставы, предводитель которой, широко известный под кличкой "Таракан"⁸⁾, отличается хитростью и коварством. Леденеет в жилах кровь, когда расхристанный и страшный из лесу появляется потомственный ушкуйник Боб Панкратинни⁹⁾ и непонятно, что у него в руках: то ли компас, то ли кистень.

А сколько еще таких чрезвычайно опасных личностей по выходным носится по лесам! Чего стоит, например, залетчик одиночка, прямой потомок Ивана Сусанина - Базиль Соловьило¹⁰⁾ или жестокий косарь, не ведающий жалости Вольдемаро Барбариц. Совладать со всей этой сворой можно только один раз в год, когда они поздней осенью собираются на свое традиционное толковище, якобы "закрывать сезон". В других же местах, особенно в лесу, их отлавливать безнадежно.

Кроме того хочу добавить, что и мы - честные советские ориентировщики перед Родиной и перестройкой пока еще в долгу, а ведь есть скрытые возможности. Не может не вызывать возмущения призма КП, особенно ее красная часть, пора бы, сообразно исторической справедливости, перекрасить ее в трехцветную. "Красный Треугольник" надо немедленно переименовать в "Адиdas Торшн", ибо ничего хорошего для ориентирования этот "Треугольник" не сделал и ногам в его изделиях просто противно. В честь одного из крупнейших деятелей ленинградского ориентирования, оставляющего в нем свой неизгладимый след, пора развернуть борьбу за смену названия города Бендеры на Нью-Бородино.¹¹⁾ И еще, перефразировав любимый лозунг наших коллег - "зеленых": "Лучше быть "зеленым", чем "голубым"!" следующим образом: "Лучше быть розовым, чем зеленым!", сделать его девизом всех ориентировщиков.

1) Жуковы

7) Ю.Н. Казанцевы, М. Малова

2) Ильченко

8) Б.В. Тарасов

Любожелатель.

3) Андреевы

9) Европа (Закрывает)

4) Анна Григорьевна Семенова

10) Вася Соловьев

5) Мухоморы

11) Вова Борисов

6) Экран

12) Виктор Прокоп, Бородин, Бендер

ORIENTIERUNGS LAUF

