

№ 3, 2018

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



**РОССИЙСКИЙ,
АЗИМУТ-2018**

**ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ПОБЕД!**

**С ОПТИМИЗМОМ
СМОТРИМ
В БУДУЩЕЕ**

**ПЯТЬ ВИДОВ
АЛЬТЕРНАТИВНЫХ
ТРЕНИРОВОК**

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ –
ОНО И В АФРИКЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Продажа и обслуживание оборудования SPORTident

КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ



- **ОРИЕНТИРОВАНИЕ**
- **РОГЕЙН**
- **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**
- **MTB ENDURO**
- **ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ**
- **ТРЕЙЛ**
- **ТРОФИ-РЕЙДЫ**



г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, 119.

Тел. +7 908 874 08 78, +7 905 822 67 08, +7 908 874 04 05

www.sportidentsiberia.ru



СОДЕРЖАНИЕ: №3, 2018

СОРЕВНОВАНИЯ

- «Российский Азимут-2018» в Сыктывкаре.....6
Т. ШИРНИНА. «Российский Азимут-2018» в городе Минусинск.....9
К. ВОЛКОВ. Что меня удивило на Чемпионате Европы.....12
А. ПРОХОРОВ. Начало новому олимпийскому циклу положено....20

ИОФ

- Тестирование формата «Спринт на выбывание».....16

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- Э. ХРЕННИКОВ. Двадцать лет побед!.....24

ТРЕНСОВЕТ

- Н. КУДРЯШОВ. С оптимизмом смотрим в будущее.....27

ЮБИЛЕЙ

- В. МЫЛЬНИКОВ: «Мы еще послужим...».....28

ПЕРСОНА

- Сердце «Сокола».....30
Пео, который показал миру, что такое ориентирование.....40

ТРЕЙЛ-О

- В. ФИЛАТОВ. Трейл-о помогает развивать скорость
принятия решения.....32

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

- В. ЖЕРДЕВ. Пять видов альтернативных тренировок.....35

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В МИРЕ

- В. ДОБРЕЦОВ. Ориентирование – оно и в Африке
ориентирование.....36

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

- Л. ЕГОРОВА. Памяти Виктора Ивановича Агличева.....42
Памяти Бориса Ивановича Огородникова.....44

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 3, 2018 RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.

Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ

по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов

Ю.С., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

Шеф-редактор: Виктор Елизаров, azimut-id@mail.ru.

Директор по производству: Екатерина Карташова,
azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташова.

Фотографии: Э. Борг, К. Волков, Р. Гемперле, В. Добрецов, Ю. Драков,

В. Елизаров, А. Киселёв, В. Филатов, Kimmo Hirvonen, Reigo Teervalt.

Переводы: М. Грачёв, В. Елизаров, А. Мишина.

Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Skogssport».

Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Тираж 1000 экземпляров.

Отпечатано в типографии: 000 «Тверской Печатный Двор».

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

www.azimut-o.ru



Уважаемые читатели журнала «АЗИМУТ»!

Ежегодно весна насыщена интересными мероприятиями по спортивному ориентированию.

Прежде всего, это проведение Всероссийских массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский Азимут-2018». Спортивное ориентирование – активно развивающийся вид спорта. Можно с уверенностью сказать, что «Российский Азимут» является одной из главных причин этого достижения. Эти соревнования доступны каждому – карта местности обычно не самая тяжелая и не вызывает больших проблем даже у людей, которые пришли на ориентирование впервые. Но зато это прекрасная возможность любителям здорового образа жизни познакомиться с ориентированием, получить море положительных эмоций, ощущение самореализации и понять возможности и красоту нашего вида спорта.

Отдельно хотел бы поблагодарить всех организаторов на местах за отличное проведение Всемирного дня ориентирования в нашей стране, который прошёл во всём мире 23 мая. В нем приняли участие сотни тысяч молодых людей от Египта до Индонезии, от Маврикия до Новой Каледонии, от Колумбии до Литвы. После подведения итогов Россия на третьем месте по количеству участников и на первом месте по росту этих показателей. В будущем Всемирный день ориентирования будет проводится в новом формате: в 2019 году – 15 мая + одна неделя, а в 2020 году – 13 мая + неделя. Нам обязательно надо подготовиться к этим нововведениям, чтобы показать еще более достойный результат.

В начале мая в Швейцарии состоялся Чемпионат Европы по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах. Отдельно стоит отметить замечательное выступление российской спортсменки Натальи Гемперле из Владимирской области, которая на этом чемпионате завоевала бронзовую медаль в спринте и серебряную медаль на длинной дистанции. Учитывая существующую конкуренцию, это отличный результат, и необходимо поблагодарить всех, кто помог его достичь.

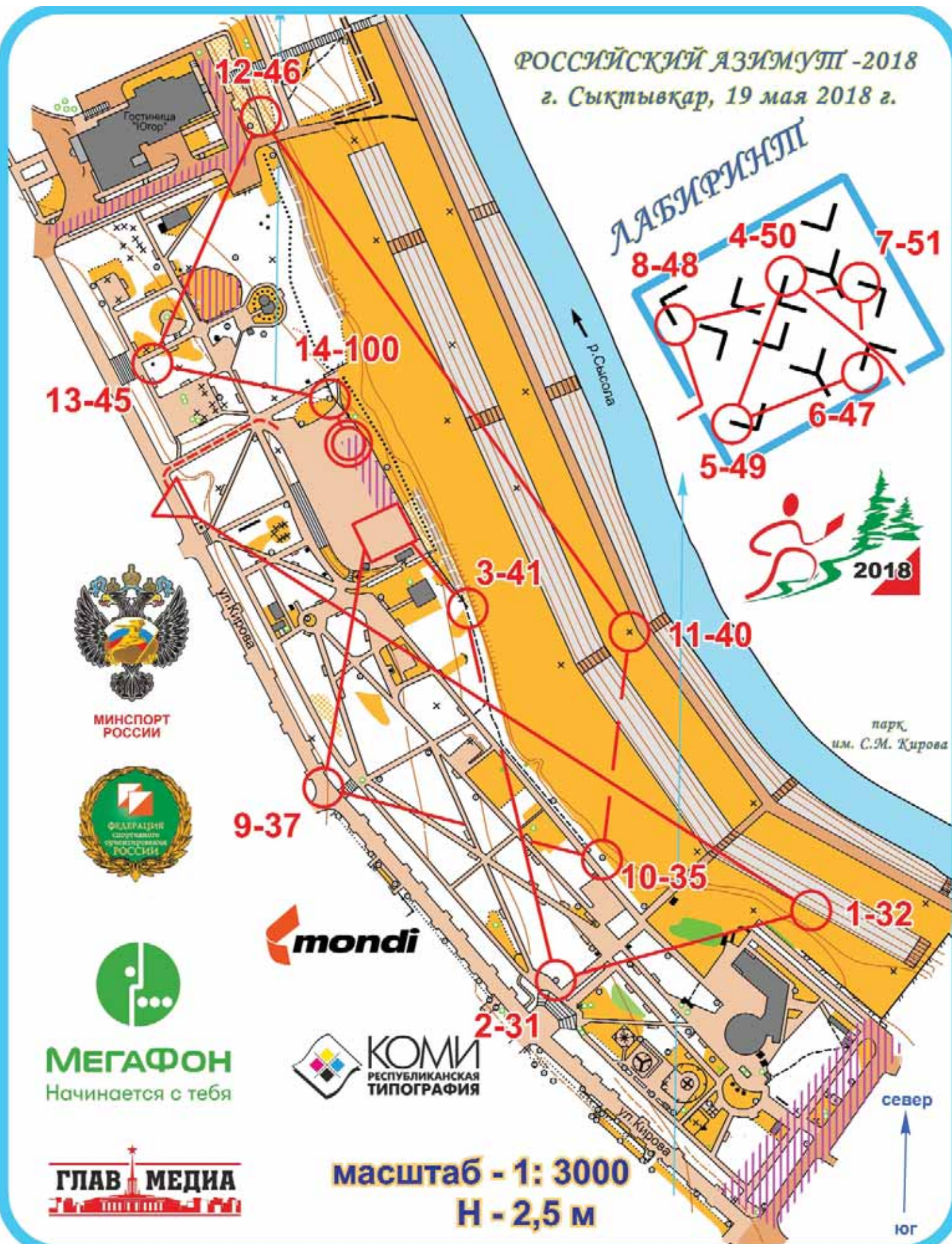
Президент
Федерации спортивного ориентирования России
С.Г. Беляев



Поздравляем Наталью Гелперле (Владимирская область) с серебряной и бронзовой медалями Чемпионата Европы-2018 в Швейцарии (кроссовые дисциплины).

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ-2018 В СЫКТЫВКАРЕ

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ - 2018
г. Сыктывкар, 19 мая 2018 г.



19 мая 2018 года на территории более чем 70 регионов России прошли Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию бегом «Российский Азимут». В этом году Сыктывкар планировалось сделать центральной площадкой по России, но всего за две недели до мероприятия стало известно, что Центр спортивных мероприятий РФ отказал Сыктывкару в таком статусе, так же как и в дополнительном финансировании по необъясненным причинам.

Несмотря на это, региональная Федерация спортивного ориентирования и региональный Минспорт и ЦСМ всё-таки решили провести мероприятие на достойном уровне, подняв планку проведения мероприятия на порядок выше, чем в предыдущие годы. И даже погода нам не помешала!

В этом году региональной Федерации впервые удалось привлечь в качестве основного партнера крупную российскую компанию – ПАО «МегаФон», которая предоставила сим-карты и мобильный интернет для трансляций, а также очень хорошие комплекты призов для призеров всех возрастных категорий (в дополнение к медалям, грамотам и кубкам Минспорта РФ). Также были привлечены и традиционные региональные партнеры. Региональное МЧС снабдило центр мероприятия теплым надувным модулем для переодевания.

Площадкой соревнований стал небольшой городской парк им. С.М. Кирова. Была возведена крытая сцена, крыша на которой была очень кстати, поскольку погода выдалась крайне дождливой в течение всего дня. На сцене выступали спортивные коллективы и артисты.

Несмотря на плохие погодные условия, только в спортивных забегах 209 спортсменов (больше 2/3 заявившихся участников) не побоялись испытать себя и преодолели дистанцию.

Для спортивных забегов применялась система электронной отметки SportIdent. Для повышения зрелищности и понимания навигационной составляющей нашего вида спорта был применен Live GPS-трекинг с сорока телефонами-трекерами (через систему O-GPS-center.ru). Также применялись Live результаты со смотрового КП (через систему Orgeo.ru) для отслеживания и озвучивания текущих результатов забегов.

Как дополнительный элемент зрелищности – дистанции элитных забегов состояли из двух кругов в заданном направлении с сильным рассевом, и в середине каждого круга был встроены спортивный лабиринт. Резкая смена масштаба и темпа, ложные КП привели многих участников в легкое замешательство. Ряд участников даже был снят из-за неправильной отметки в лабиринте. Но в целом такой элемент достаточно хорошо вписался в концепцию зрелищности, поскольку лабиринт был в самом центре соревнований и болельщикам было интересно за ним наблюдать. После того как все спортсмены финишировали, ориент-шоу было открыто для детей.





Ветераны. Вторая слева Галина Шехурина

Что немаловажно для хорошей пропаганды мероприятия и вида спорта, «МегаФон» помог нам организовать освещение мероприятия в социальных сетях и региональных медиа на новом уровне! Компания организовала проведение двух конкурсов, в которых нужно было фотографироваться и выкладывать свои фотографии или видео с так называемыми хэштегами. В конце мероприятия определили победителей и вручили им специальные призы. Также по ходу мероприятия выкладывались короткие прямые видео-трансляции.

Такая сильная социальная активность в сочетании с привлечением традиционных медиа-агентств и двух местных телеканалов, дала нашему мероприятию большой охват аудитории. Много людей узнали о спортивном ориентировании.

Нельзя оставить без внимания участницу спортивного забега в группе Ж-55 Галину Шехурину, отмеченную специальным призом МегаФона. В

этом году бегунье исполнится 87 лет, из них 52 года спортсменка участвует в ежегодных соревнованиях и занимает призовые места. Она – ровесница спортивного ориентирования в Республике Коми, участница самого первого старта и всё еще бежит с нами!

Массовый забег получился не очень представительным из-за сильного дождя. А также, возможно, из-за неудобной даты проведения в субботу, что мешает родителям со школьниками посетить мероприятие. С учетом того, что «Азимут» в Республике Коми состоялся еще в нескольких городах и районах, то в целом была достигнута заявленная массовость.

В этом году, впервые за десятилетие, был проведен VIP-забег. Несмотря на дождливую погоду, собрался весьма представительный состав участников, что придало мероприятию достаточно высокий медийный статус. В частности, призовые места в VIP-забеге заняли известные в Республике Коми персоны: первое место – Ермаков Владимир

(председатель Совета молодежи АО «Монди СЛПК»), второе место – Канев Николай (глава Усть-Цилемского р-на Республики Коми), третье место – Шатохин Дмитрий (Сенатор Совета Федерации РФ от Республики Коми).

В целом мы считаем, что мероприятие прошло на весьма высоком уровне! Были конечно и недоработки, нехватка времени для подготовки, нехватка опыта прямых видео-трансляций. Но мы все получили огромный позитивный опыт применения новых технологий, а также современных методик активного освещения мероприятия в социальных сетях.

Всё это сильно сплотило нашу команду организаторов! Мы ставили перед собой задачу провести «Российский азимут» на новом уровне, и мы с ней справились!

Репортажи телеканалов, короткие видео и фотографии собраны в событии: vk.com/rosazimut2018.

Иван Чураков, ФСО РК



Победители: Рудаков Константин (М-21), Шарапов Сергей (М-55) и Рудакова Анастасия (Ж-21)



«РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ-2018» В ГОРОДЕ МИНУСИНСК

В 2018 году в Красноярском крае центральной площадкой проведения Всероссийских массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский азимут» был выбран город Минусинск. Это масштабное массовое мероприятие для жителей и гостей города стало настоящим праздником!

Местом для проведения массовых соревнований была выбрана спортивная площадка производственной компании «Автобаланс», которая расположена в черте города и находится непосредственно в карте этой местности. Директор Автобаланса, Вадим Анатольевич Саушев, поддержал нас в проведении массового мероприятия и гостеприимно принял.

19 мая многие участники «Российского азимута» уже не впервые попробовали себя в преодолении трассы ориентирования, так как с 2016 года около 500 школьников принимали участие во Всемирном дне ориентирования, отыскивая контрольные пункты на школьном дворе, каждый из них успешно справлялся с поставленной задачей.

Но в этот день мы предложили участникам «Российского азимута» преодолеть трассу в Минусинском сосновом бору, где на местности было установлено 25 КП. По оптимальному пути длина трассы для самых юных участников составила около 1 км (5 КП), а основная группа – Мужчины – должна была преодолеть трассу протяженностью до трех км (20 КП). Это было достаточно серьезным испытанием для многих участников-любителей!

Организаторы соревнований подумали о безопасности каждого участника, поэтому промаркировали участок трассы, пройдя по которому участники смогут посетить некоторые контрольные пункты и вернуться на финиш. Этим маршрутом воспользовались многие и посетили от 8 до 10 КП в лесном массиве.

Во время регистрации на поляне работал «Лабиринт», который собрал большую очередь и, к сожалению, не каждый участник успел преодолеть его дистанцию. Ориентирование в лабиринте в нашем городе знакомо уже почти каждому, многие школьники даже знают, как пользоваться чипом при отметке на станции. В 2014 году инициативная группа в лице трех тренеров (Ширнина Татьяна Васильевна, Ширнин Виктор Владимирович и Прусская Людмила Станиславовна) приняла участие в открытом благотворительном конкур-



се «Спортивные инициативы» на финансирование перспективных разработок в организации физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. На конкурс было представлено 155 заявок, из них 22 проекта получили поддержку, в том числе и наш проект «Ориентируйся на здоровье!». По проекту приобрели систему электронной отметки SFR. В рамках проекта «Ориентируйся на здоровье!» были проведены различные соревнования, школьники всех образовательных школ города познакомились с нашим замечательным видом спорта. Охват учащихся по проекту составил более 4000 человек.

Соревнование в лабиринте проходило весело и захватывающе, в результате победители и призеры были награждены эксклюзивными грамотами за под-

писью многократного победителя и призера чемпионатов мира и Европы по спортивному ориентированию Кирилла Веселова.

В 12.45 состоялось торжественное открытие Всероссийских массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский азимут». Участников соревнований приветствовали почетные гости: заместитель Главы города Минусинска по социальным вопросам Наталья Викторовна Фролова, Вице-президент Федерации спортивного ориентирования России – Александр Юрьевич Близнаевский, Заслуженный мастер спорта России, многократный чемпион Мира и Европы по спортивному ориентированию Кирилл Веселов и начальник отдела спорта и молодежной политики администрации города Минусинска Наталья Викторовна Букова.



Более 500 человек собрала стартовая поляна, на соревнованиях встретились спортсмены, минусинцы и гости нашего города, которые к нам приехали из Минусинского, Шушенского и Каратузского районов, а также в них приняла участие команда Республики Хакасия из г.Саяногорска. Среди взрослого населения были спортсмены из г. Железногорска и Красноярска, Абакана и даже Иркутска.

После открытия соревнований, когда все участники с нетерпением ждали старта, испортилась погода, подул сильный ветер и пошел дождь. Первыми



стартовали мужчины и женщины, показав всем, что у природы нет плохой погоды. Следом стартовали самые маленькие участники соревнований, некоторые с папами и мамами. Взрослые и дети выходили на старт, несмотря ни на что. Спротивляясь встречному ветру, теряя ярко-желтые бейсболки, участники стремительно бежали к ближайшему контрольному пункту, расположенному на горе Лысуха. А представители команд ожидали своих подопечных на финише, укрываясь под тентом.

А в это время на финише, при сильном ветре, студенты Минусинского пе-

дагогического колледжа, выполняя обязанность судьи бригады финиша, с нетерпением ждали первых участников в каждой возрастной категории.

Самыми последними стартовали ветераны, мужчины и женщины, вместе с ними вышел на старт и Александр Юрьевич Близнаевский, который на финише поблагодарил судейскую бригаду за хорошо подготовленную трассу!

Победителями и призерами в своих возрастных категориях стали не только спортсмены-ориентировщики, но и школьники, которые впервые вышли на старт.

Всем участникам были вручены памятные призы от Министерства спорта России, победители и призеры награждены дипломами и медалями, победителям были вручены кубки, а также сувениры от посла «Всемирной Зимней Универсиады-2019», Заслуженного мастера спорта Кирилла Веселова.

Фотографии и видеоролик по «Российскому азимуту» размещены на странице «Ориент – СШОР Минусинск», <https://vk.com/public109476126>.

*Ширнина Т.В.,
инструктор-методист
«СШОР им.В.П. Щедрухина»*

ВСЕРОССИЙСКИЕ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ "РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ"





European
Orienteering
Championships
Ticino
Switzerland
2018

Mendrisio - Sprint Final - 6.5.2018

scala 1:4'000
equidistanza 2.5m

rilevi: febbraio 2018
cartografia: Camilla Moreni
coordinate: 720/80.5
stampa: Fontana Print, Lugano



Sprint Final - 6.5.2018				
WOMEN	3.8 km	90 m		
----- 30 m ----->△				
▷	↗	↘		
1 31 → △		○		
2 58 ▨		◀		
3 47 ◊		♂		
4 36 ↗		∧		
5 32 ▨		ρ		
○----- 30 m ----->△				



R

R



sw/ss
orienteering
CARTA CO 1199 Q
consulente per la carta
Francesco Guglielmetti

Presenting sponsors



WOMEN (1)

ЧТО МЕНЯ УДИВИЛО НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ...

К. Волков (Санкт-Петербург)

В ходе многолетнего существования в ориентировании мне посчастливилось бывать в разных статусах на многих международных мероприятиях, о некоторых из которых уже писались заметки в АЗИМУТ. Поэтому на этот раз попробую ограничиться лишь самыми для меня яркими впечатлениями от чемпионата Европы, прошедшего в мае в регионе Тичино в Швейцарии, где я присутствовал в качестве одного из тренеров российской сборной. Тичино – это италийскоязычный регион Швейцарии с центром в городе Лугано.

Очень впечатлила транспортная ситуация. Центр соревнований, районы моделей, арены, места размещения разных команд (участвовала 31 страна, не только из Европы) находились друг от друга в десятках километров. Несмотря на весьма развитую дорожную сеть, пробки здесь совершенно обычные и зачастую велики. Например, в тот же центр соревнований от нашего жилья можно было добраться за 40 минут, а можно и за два часа.

Наша команда жила в деревне Вира, прямо на берегу восхитительного горного озера Лаго Маджоре. Впрочем, деревней Виру можно назвать условно – череда каменных домов, утопающих в цветах, тянется практически без прерывов вдоль дорог, и деревня от деревни отделяются лишь табличками. На противоположном берегу озера находятся известные города Локарно и Аскона. Относительно близко от нас размещались итальянцы и эстонцы, но встречались они редко – на кроссах по дорогам в горы. В ходе таких кроссов многочисленные пробегающие или проезжающие на велосипедах люди

улыбаются и здороваются по-итальянски. Яркой чертой нашего размещения оказалось непосредственное соседство сразу с двумя церквями, которые круглосуточно то и дело соревновались в колокольном звоне. На удивление быстро мы к этому «производственному шуму» привыкли, и вдали от «родного» дома нам даже стало его не хватать.

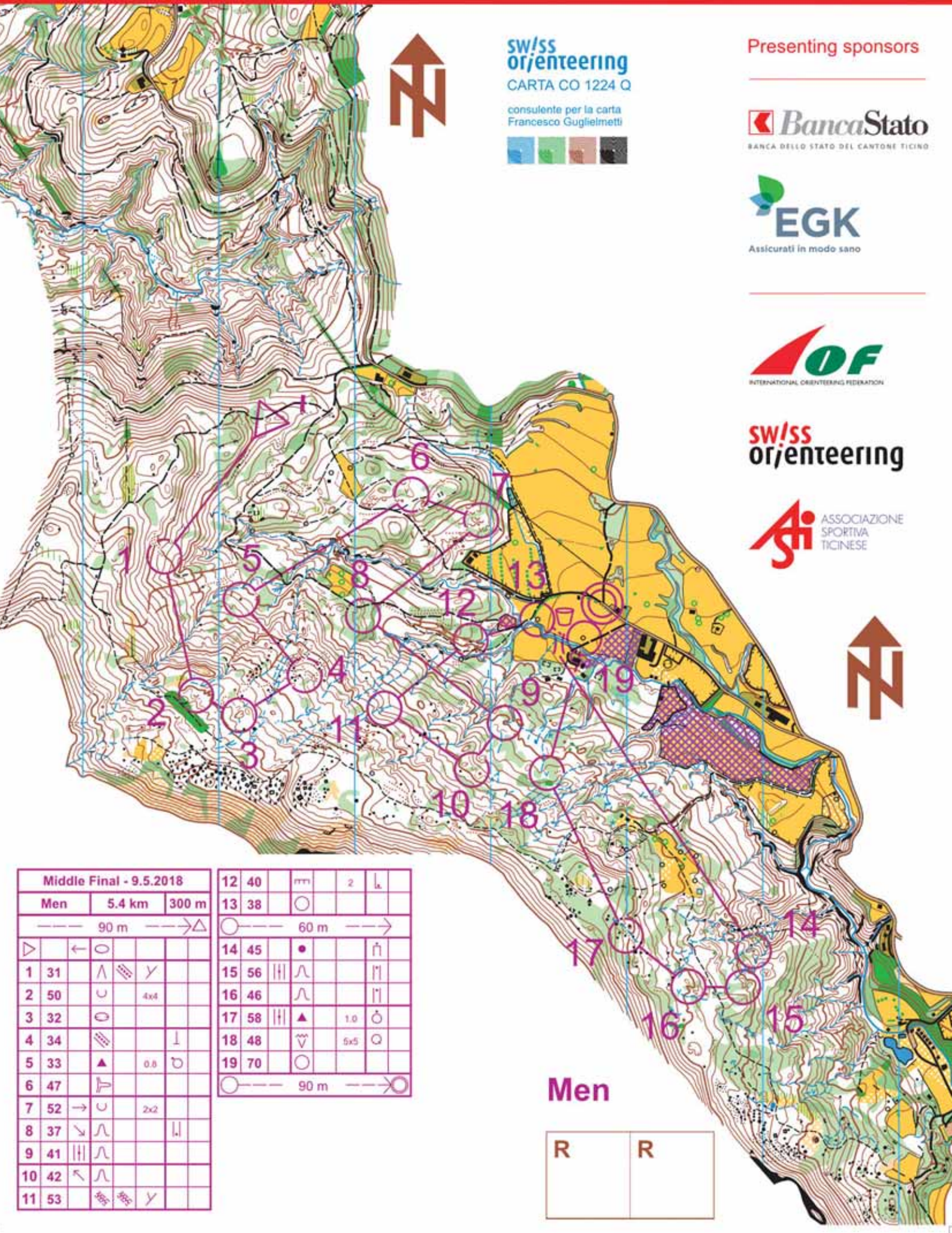
От транспортных и житейских проблем перейдём к организационным. Несколько чересчур акцентированной и даже доходящей до абсурда представляется мне тема секретности. В информации о соревновательном дне указываются маршрут и координаты, помогающие найти вход в карантин (по-русски – в изоляцию). Детали перемещения к престарту, старту, арене и т.п. указаны довольно туманно, расположение их не указывается, равно как и системы рассевания на дистанции. Организация самой арены – тоже большой секрет. К примеру, я, аккредитованный тренер сборной, входя на арену, пытаюсь понять, где палатки для финиширующих и где смотровой КП. Для этого, преодолевая двухтысячную толпу болельщиков и непрерывно вертя головой, подхожу к информационному прилавку чемпионата, которым командует милая женщина, по совместительству (насколько понимаю) жена главного судьи. В ответ на мои нехитрые вопросы она судорожно хватается за телефон и звонит мужу, но, похоже, и это нам не помогает. Лишь продолжение поисков пешком увенчивается успехом, благо изоляция продолжительная – времени для поиска достаточно. И это не единичная ситуация. Секрет – он для всех секрет! Но в жёстких европейских ка-



рантинах есть и своя прелесть – там всегда присутствует питьевая вода, спортивный напиток и кофе-машина! С неё-то и начинается тренерский соревновательный день!

Третья тема – всепоглощающее ориентирование. В нашем варианте проживания атлеты и тренеры большую часть времени проводили не в тесных комнатах, а в общих помещениях – кухне, столовой, комнате собраний. Всё общение открыто всем присутствующим. Так вот о чём это – о том, что всё время, свободное от сна, потребления пищи и непосредственно тренировочно-соревновательного процесса, отдано обсуждению спортивного ориентирования. Весь день – сплиты, варианты, планировка, особенности местности, набор на варианты и так далее – всегда и без прерывов. Можно, конечно, молча смотреть в карту, но от темы не отвле-





sw/ss
orienteering
CARTA CO 1224 Q

consulente per la carta
Francesco Guglielmetti



Presenting sponsors



Middle Final - 9.5.2018			
Men	5.4 km	300 m	
--- 90 m --->△			
△	←○		
1 31	∧	▨	∇
2 50	u		4x4
3 32	○		
4 34	▨		⊥
5 33	▲	0.8	∩
6 47	⊥		
7 52	→u		2x2
8 37	∇	∧	
9 41		∧	
10 42	↖	∧	
11 53	▨	▨	∇

12 40	mm	2	l
13 38	○		
○ --- 60 m --->			
14 45	●		∩
15 56		∧	
16 46	∧		
17 58		▲	1.0 ∩
18 48	∇		6x5 Q
19 70	○		
○ --- 90 m --->○			

Men

R	R
---	---



каться! С одной стороны, для других спортсменов, стремящихся к вершинам мастерства, подобное отношение к своему любимому занятию должно служить примером. С другой стороны, переключение головы сборника на темы семьи, природы, политики (хотя бы на некоторое время) может послужить недорогим способом улучшения результатов и сохранения здоровья. Впрочем, это моё частное мнение.

Ну, и конечно, не могли не удивить сама Швейцария и сам чемпионат. Красивейшая страна – прозрачные озёра, высокие горы со снегом на вершинах, яркие цветы, пальмы, гингко кругом, солнце, чистота и красивые оригинальные здания, одним словом – рай! Для чемпионата подготовлено множество спортивных карт – для соревнований, для моделей, для подигов до и после выступления; все прекрасного качес-

тва, как в плане ответственности местности, так и в полиграфическом исполнении. Правда, не все планировки дистанций понравились. В частности, иногда казалось, что дистанционщики более ждут от атлетов проявления навыков преодоления крутых склонов нежели высокого уровня техники ориентирования.

На домашнем чемпионате швейцарцы выступили блестяще, завоевав множество медалей, и, что особенно удивительно, – два золота в мужском спринте. Мне очень понравилась совсем юная Симона Эберзольд. Ей не зря прочат славу новой Ниггли. Лёгкая, беговая, смышлёная, симпатичная девушка (только что не комсомолка). Мы о ней ещё не раз услышим! И уж заодно – на аренах можно было встретить немало известных в ориентировании лиц: Томаса Бюрера, Мари-Люс Романенс, саму Симону Ниггли-Людер, Ларису и Олега Анучкиных, но мне лично не хватало главного – президента IOF Лехо Халдны. Будем надеяться, что до соседней с его родной Эстонией Латвии на мировой чемпионат он доберётся!

Программа чемпионата в целом не была сильно утомительной – две квали-

фикации, пять финалов при двух днях отдыха. Серьёзно напрягал лишь один момент – перед тяжёлым лонгом не предусматривалось дня отдыха, ему предшествовала лесная эстафета. Такой силовой блок привёл к проблемам формирования эстафетных групп, поскольку представлялось проблематичным успешно выступить одному атлету в двух стартах подряд.

Ну, и, под занавес, немного статистики. В составе российской делегации на чемпионат выезжали: Наталья Гемперле (Владимир), Татьяна Рябкина, Юлия Новикова, Анастасия Рудная (Новгород), Анна Дворянская (Самара), Анастасия Боровкова (Новороссийск), Светлана Миронова (Ниžний Новгород), Галина Виноградова (Барнаул), Валентин Новиков, Андрей Храмов (Новгород), Дмитрий Цветков, Игорь Попов (Ленинградская область), Артём Попов и Дмитрий Поляков (Санкт-Петербург), Юрий Тамбасов (Воронеж); тренеры Максим Викторович Рябкин (Москва), Юрий Бариевич Емалдынов (Сало, Финляндия) и Константин Владимирович Волков (Санкт-Петербург). Завоевано две медали – Наталья Гемперле третья в спринте и вторая на лонге; в составе шестёрки, награждаемой дипломами, побывали Татьяна Рябкина, Наталья Гемперле, Валентин Новиков и две лесные эстафетные группы – А. Храмов, Д. Цветков, В. Новиков, А. Рудная, С. Миронова, Т. Рябкина. В медальном зачёте, если не ошибаюсь, Россия пятая – вполне достойно.



EOC 2018 Team Russia

© Rolf Gemperle

ТЕСТИРОВАНИЕ ФОРМАТА «СПРИНТ НА ВЫБЫВАНИЕ»

Менее полугода осталось до первого официального забега в новом формате спринта на выбывание. Забег пройдет 4-го октября 2018 г. на последнем этапе Кубка Мира по спортивному ориентированию в столице Чехии Праге.

Формат спринта на выбывание включает в себя квалификационный забег и три забега на выбывание (четвертьфинал, полуфинал и финал).

В 2020 году этот формат будет добавлен в программу соревнований чемпионата мира по ориентированию, на данный момент состоящую из индивидуального спринта и смешанной спринтерской эстафеты. В феврале один из тестовых забегов прошел в испанской Берге в рамках Открытого чемпионата Средиземноморья, организатором которого выступил Park World Tour Italy.

Мы попросили швейцарскую спортсменку Елену Роос и шведского спринтера Юнаса Леандерссона поделиться с нами своими впечатлениями о соревнованиях. А в конце статьи вы найдете мнение Даниэля Лайбундгута, руководителя проектов и старшего советника по проведению мероприятий чемпионатов мира по ориентированию ИОФ.

- Спринт на выбывание – это единственный в ориентировании бегом индивидуальный формат, где спортсмены непосредственно соревнуются друг с другом. Какие впечатления остались у вас от этого формата после тестового забега? Что вам понравилось, а что нет?

Елена Роос: Мне этот формат очень понравился! Мы опробовали его на сборах Открытого чемпионата Средиземноморья в Швейцарии в прошлом году. Мне нравится бегать наперегонки с соперниками, как это, например, бывает на первом этапе эстафеты... Но не всем это по душе!

Мне кажется, что в этом виде соревнований, некоторые спортсмены могут добиться лучших результатов, чем в индивидуальных забегах, поскольку они могут извлечь выгоду (и с точки зрения техники, и с точки зрения физической формы) из того, что с ними вместе бегут более сильные спортсмены. А иногда те, кто лучше выступает в индивидуальных забегах, могут проиграть, поскольку они проделали всю работу во время забега, а на финишной прямой их обогнали. Возможно, в этом кроется недостаток этого формата. С другой стороны, это хороший способ дать шанс победить большему числу спортсменов.

Юнас Леандерссон: Это интересный формат, и мне кажется, что эта новая дисциплина – хороший выбор для спринтерского ЧМ, поскольку ее уже успели протестировать (в рамках NORT – серии забегов в Северных странах). Забег наперегонки с соперниками – это особенный формат, тем более в спринте, он ставит перед спортсменами новые задачи. Тебе надо больше думать о том, какое место ты займешь, и постараться финишировать не ниже второго (или третьего) места. Мне этот формат нравится, но крайне важно сделать все, чтобы он был максимально справедливым.

- Формат спринта на выбывание включает в себя квалификационный забег, четвертьфинал, полуфинал и финал. То есть спортсменам надо за один день четыре раза выходить на старт. Не слишком ли это много для одного дня? Не осложнит ли это жизнь спортсменов?

Е.Р.: На сборах Открытого чемпионата Средиземноморья у меня все прошло хорошо. Забеги были довольно быстрыми, по 6–8 минут каждый. Так что, думаю, нашего уровня подготовки вполне должно хватить на то, чтобы достойно выступить в квалификационном забеге, который длится примерно 13 минут, а затем пробежаться три раза по 8 минут. Но, конечно же, нужно будет думать о том, как оптимально восстанавливаться между забегами.

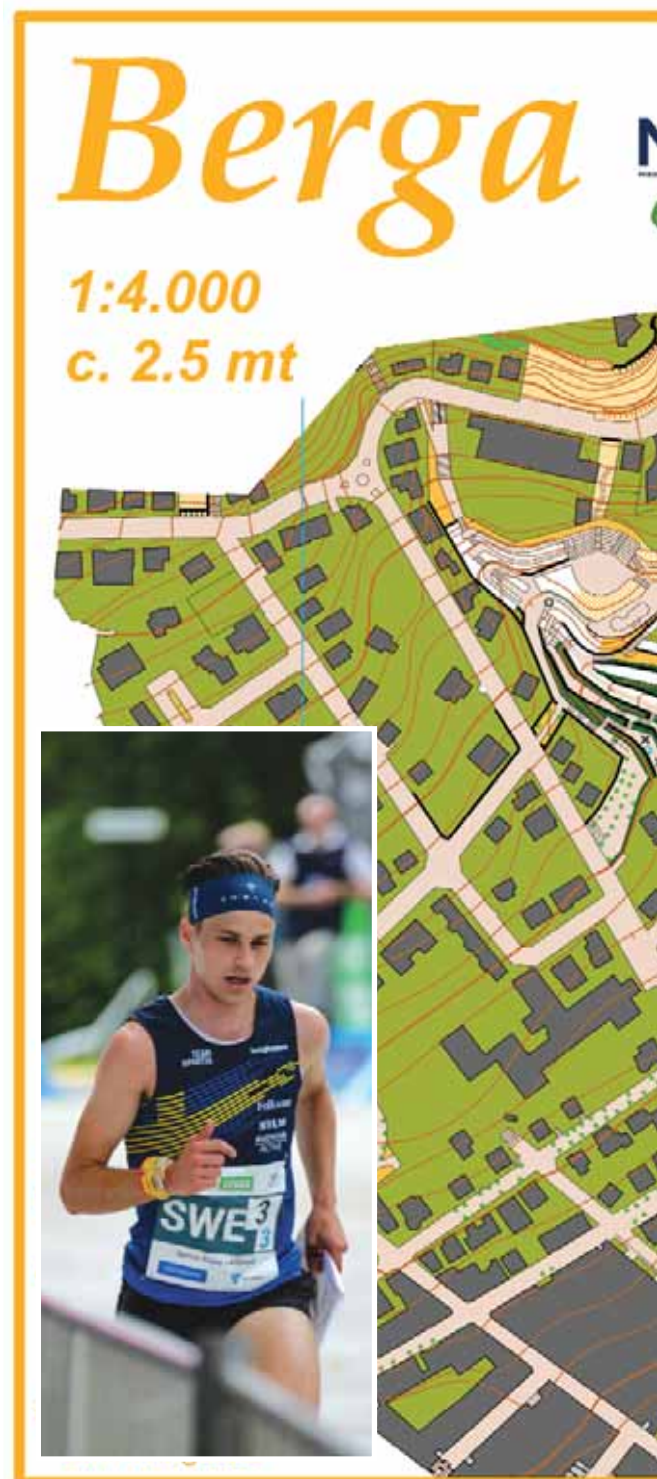
Ю.Л.: Забег от старта до финиша занимает всего 6–8 минут, так что с этим проблем, думаю, не будет. Сложнее обстоят дела со временем между забегами. Нужно грамотно распланировать потребление энергии (приемы пищи), отдых/перемещение, разминку и так далее.

- Какой уровень подготовки нужен для этого формата? Такой же, как и для «обычного» спринтерского забега? Или же спортсменам требуется другой подход?

Е.Р.: Думаю, да! Для спринтерской эстафеты требуется такой же уровень подго-

товки, как и для индивидуального спринта, и к спринту на выбывание тоже нужно основательно готовиться. Ведь ты точно так же захочешь досконально изучить местность, по которой тебе предстоит бежать. Но в этом формате, из-за того, что ты бежишь вместе с соперниками, тактическая подготовка тоже имеет решающее значение!

Ю.Л.: Как мне кажется, это очень непросто – психологически перенас-



троиться к следующему забегу. Этот формат занимает довольно много времени, и нужно быть собранным на протяжении всего дня. Когда проводится обычный спринтерский забег, квалификацию и финал тоже нужно бежать в один и тот же день, поэтому перезагрузиться к финалу и здесь крайне важно, но в формате спринта на выбывание этот навык нужно задействовать еще чаще.

- Есть три типа развилок: отсутствие таковой, «выбор маршрута» и «бабочка», или «фи-петля» (от греческой буквы «фи»). Какие преимущества и недостатки, на ваш взгляд, есть у каждого из этих методов?

Е.Р.: На сборах Открытого чемпионата Средиземноморья мы использовали все три метода: «фи-петлю» в четвертьфинале, «самостоятельный выбор» в полуфинале и «без развилки» в финале.

Самый распространенный вид развилки – это «фи-петля». Плюс в том, что все бегут по одному маршруту. Минус – от того, с кем ты бежишь на «фи-петле», может зависеть, кто пройдет в следующий этап. Это немного несправедливо.

Минус «самостоятельного выбора» в том, что не все бегут по одному маршруту. Если ты бежишь один, а остальные пять спортсменов бегут все вместе по одному маршруту, это тоже неспра-

ведливо. Плюс – каждый выбирает свой маршрут, так что только от тебя зависит, насколько длинной или короткой будет твоя развилка. Мне такое очень нравится!

В забеге «без развилки» все бегут по одному маршруту с одними и теми же соперниками. Это справедливо. Минус – ты слишком много бежишь позади самого быстрого из спортсменов, а победитель определяется на финишной прямой. Такой забег больше похож на легкоатлетический, чем на ориентировочный!

Если честно, на сборе Открытого чемпионата Средиземноморья все три метода мне понравились. Даже забег



F Men		1.3 km		
▶				
1	31	♀		Q
2	32	■		^
3	33	♀		○
4	34	↗		┌
5	35	▨ ↘		>
6	36	↗		┌
7	37	↗		┌
8	38	↗		✓
9	40	↗		┌
10	41	↗		┌
11	200	■		┌
		30 m		





«без развилки», хотя лично я сперва отнеслась к нему скептически. Но нужна по-настоящему хорошая местность с хорошими выборами маршрута, чтобы разбить группу даже и в забеге «без развилки». Мне кажется, что «фи-петли» – это самый простой, наглядный и справедливый метод как для спортсменов, так и для зрителей!

Лично я бы хотела, чтобы в каждом забеге, четвертьфинале, полуфинале и финале, была своя система развилки, как это было на сборе Открытого чемпионата Средиземноморья. Например, «фи-петли» в четвертьфинале, «самостоятельный выбор» в полуфинале и «без развилки» в финале.

Ю.Л.: Как мне кажется, «без развилки» – это самый справедливый и лучший вариант для этой дисциплины. По своему опыту могу сказать, что на хорошей трассе «без развилки» спортсмены стараются сделать еще больше, чем на дистанции с развилками – им кажется, что нужно «сделать хоть что-то», как раз потому, что развилки нет. Если на каждом этапе будет два-три выбора маршрута, в забеге может произойти много интересного. И, наверное, это самый справедливый вариант, когда все спортсмены бегут по одному и тому же маршруту.

А метод «самостоятельного выбора», как мне кажется, не принесет в ориентирование ничего нового. Зрителям сложно следить за ходом такого забега, и, как мне кажется (после тестовых забегов на Открытом чемпионате Средиземноморья), исход зависит скорее от удачи, чем от правильного выбора. Понятное дело, что спортсменам нужно больше отрабатывать навыки принятия решений, но мне не нравится это ощущение, когда ты думаешь: «О, на этот раз мне повезло, я сделал правильный выбор». Мне кажется, у меня было такое ощущение, потому что три разных варианта на Открытом чемпионате Средиземноморья показались мне не тремя

выборами маршрута, а тремя разными дистанциями. На то, чтобы сравнить все три варианта, уходит больше времени, поэтому потом возникло ощущение, что дело было скорее в везении, чем во взвешенном решении.

Мне кажется, что иногда работает и метод «фи-петель», но он не такой справедливый, как трасса «без развилки». Здесь тоже присутствует фактор «удачи», т.е. все может зависеть от того, какие спортсмены бегут по одной и той же петле. Если одна группа спортсменов бежит быстрее, кто-то может к ней присоединиться и пройти в полуфинал, просто держась лидеров. Также возможна разница и среди спортсменов, которые делают первый выбор маршрута в начале «фи-петли». То, какая у тебя сначала петля, может повлиять на твой выбор маршрута. Это может быть немного несправедливо, если у одной петли начало выбора маршрута такое же, как у другой. Тогда одним спортсменам нужно принимать решение, когда все участники забега бегут вместе, а другим – нет, в зависимости от того, первая ли у тебя это петля или вторая. Вот такие у меня мысли после забега с «фи-петлей» в четвертьфинале на сборах Открытого чемпионата Средиземноморья.

- Первый официальный забег пройдет в начале октября в рамках чемпионата мира в столице Чехии, Праге. Как по-вашему, нужно ли что-то менять или исправлять в этом формате?

Е.Р.: Нам совершенно точно нужно определиться с тем, какой тип развилки использовать, и затем сделать хорошие дистанции, где выбранный тип развилки соответствовал бы местности, потому что не все типы развилки подходят подо все типы местности.

Ю.Л.: Нужно доработать правила выбывания. Как мне кажется, будет справедливее, если будет два «счастливых неудачника». Пять забегов в чет-

вертьфинале, двое самых быстрых спортсменов из каждого забега проходят дальше, плюс два «счастливых неудачника», всего 12 спортсменов проходят в два полуфинала. В полуфиналах – два забега вместо трех, двое самых быстрых из каждого забега проходят в финал, плюс два «счастливых неудачника».

На мой взгляд, вариант «без развилки» лучше всего подходит для четвертьфиналов, полуфиналов и финала. Организатором следует сосредоточиться на хороших трассах с двумя-тремя выборами, а не думать о том, как делать развилки. Думаю, что это будет самым справедливым вариантом для всех спортсменов, а забеги будут динамичнее, поскольку его участники будут выбирать разные маршруты – они будут думать, что им надо что-то сделать, чтобы прийти на финиш первым или вторым.

- Формат спринта на выбывание включает в себя квалификационный забег, четвертьфинал, полуфинал и финал. Это четыре разных забега за один день. Не слишком ли это много с точки зрения организации мероприятий? Не осложнит ли это жизнь организаторов?

Даниэль Лайбундгут, руководитель проектов и старший советник по проведению мероприятий чемпионатов мира по ориентированию ИОФ:

- Само собой, это не просто как для организаторов, так и для спортсменов. На мой взгляд, самая большая сложность – это концепция соревнований. Согласно опубликованному документу с описанием формата, ты свободен в выборе места для проведения четырех забегов. Предпочтительно, чтобы все они проходили в каком-то одном месте. Но в городе, например, не всегда есть возможность на целый день перекрыть дороги. Поэтому у нас еще нет четкого расписания для четырех забегов. Квалификация и первый раунд на выбывание можно провести на одной арене с самой базовой инфра-

структурой, оба эти забега можно провести утром. А на второй арене уже проводить полуфиналы и финал, и снимать их для телевидения.

- Первый официальный забег пройдет в начале октября в рамках чемпионата мира в столице Чехии, Праге. Как проходит тестирование формата, и какие отзывы вы уже получили?

- Формат был представлен тренерам на последнем этапе Кубка Мира 2017 года. Комиссия спортсменов тоже поделилась с нами своими мыслями. Серьезных нареканий пока ни у кого не было. Мы раздавали анкеты участникам тестовых забегов на сборах Открытого чемпионата Средиземноморья в 2017 и 2018 годах. Нам очень важно узнать, что думают о новом формате сами спортсмены, так мы сможем что-то изменить и довести формат до ума.

Комиссия ориентирования бегом ИОФ сейчас дорабатывает специальные правила Кубка Мира для первого забега в Праге – мы отметили определенные трудности с тем, чтобы обозначить все практические стороны проведения таких соревнований простым и доступным языком.

В зависимости от типа местности и арен расписание соревновательного дня может меняться на разных турнирах. Основная цель сделать так, чтобы полуфиналы и финал проходили вместе – этого требует телетрансляция забегов.

- В выбранном формате отсутствует фактор времени. Например, в лыжных гонках в спринте есть места для «счастливых неудачников». Почему был выбран вариант, в котором в следующий раунд проходят только спортсмены, занявшие определенные места? Как это может сказаться на проведении забегов?

- Мы отказались от времени, руководствуясь принципом «чем проще, тем лучше». Когда начинаешь думать о концепции «счастливых неудачников», понимаешь, что тебе нужна точная система отметок времени на старте (чтобы не было фальстартов) и на финише. И это очень сильно поднимает уровень требований к организаторам. Одной из целей было организовать новый формат и на клубном уровне, а не только на уровне Кубка Мира и ЧМ, как это сделано с другими форматами, допустим, с длинной дистанцией.

Как мне кажется, «счастливые неудачники» понадобятся, только когда мы решим делать трассы без развилки и разбивания спортсменов на группы – как это сделано в лыжных гонках. В этом случае крайне важно уверенно бежать последний отрезок дистанции от последнего контрольного пункта до финиша. До этого ты можешь бежать за

группой, а ближе к последнему контрольному пункту уже нужно бороться за хорошую позицию, с которой будет удобно уйти в финишный рывок. А если использовать на дистанциях развилки и разбивание на группы, ситуация будет выглядеть иначе: тебе нужно бежать как можно быстрее, потому что ты не знаешь наверняка, кто побежит точно так же, как ты, и где начинаются развилки/разбивание на группы.

- Сейчас рассматриваются три типа развилки. Не могли бы вы вкратце описать преимущества и недостатки каждого из этих методов? Какие отзывы об этих методах вы уже получили?

- Три метода развилки – это «бабочка» или «фи-петля», «без развилки» и «самостоятельный выбор».

Продумывая развилки для формата спринта на выбывание, мы отталкивались от хорошо известных систем развилки, какие бывают в эстафете или в индивидуальных забегах (эстафета на одного). Забег длится меньше десяти минут, поэтому использовать такие петли в спринтерском соревновании невозможно. Кроме того, когда мы хотим провести несколько раундов на выбывание с одним и тем же финишем, такое в принципе неосуществимо. Поэтому для формата спринта на выбывание нужны другие методы развилки, например, «бабочка» или «фи-петля». Это проверенные и удобные в применении методы. Чтобы спортсменам было менее очевидно, где начинается «бабочка»/«фи-петля», обязательно нужно менять карту или хотя бы ее переверачивать (в этом случае карта напечатана с обеих сторон). Каждая «бабочка» или «фи-петля» разделяет спортсменов всего на две группы. Поэтому нужны как минимум две развилки.

Нам нужно думать не только о спортсменах, но и о том, как мы можем «продать» наш вид спорта. Нам нужно думать о том, как сделать ориентирование доступным для понимания и как лучше показывать его по телевидению – чтобы интересно было смотреть и «знатокам», и, что самое главное, тем, кто ничего про ориентирование не знает. И «эстафета на одного», и «бабочка»/«фи-петля» – не самые оптимальные способы показывать наш вид спорта. То, как идут по дистанции спортсмены, можно будет показать, только когда развилка останется позади. А до этого момента единственный возможный вариант – это показывать данные GPS-трекера, то есть точки, перемещающиеся по карте. Даже нам, ориентировщикам, не всегда просто понять, какая точка к какому контрольному пункту бежит, если в спринте есть развилки.

На данный момент самое простое

решение – это трасса без развилки, но это противоречит отзывам, полученным нами от спортсменов, которым мы выдали опросные листы после тестовых забегов весной 2017 года.

Это подводит нас к третьей модели – «самостоятельному выбору». Тут принцип схож с выбором маршрута на длинном отрезке: спортсмен выбирает один из нескольких предложенных вариантов, не на один отрезок, а, скорее, на часть трассы. Так разбивать спортсменов на группы удобнее, чем с помощью развилки. Поскольку нам нужно думать о том, как лучше показывать забеги, и придерживаться принципа «чем проще, тем лучше», на трассе должно быть ограниченное число развилки.

Было несколько заявлений в том духе, что модель «самостоятельного выбора» противоречит правилам ИОФ, где в параграфе 1.5 описаны типы соревнований по спортивному ориентированию: «Порядок, в котором необходимо проходить контрольные пункты, это либо определенный порядок (последовательность задается) или отсутствие определенного порядка (спортсмен сам вправе определять порядок)». В моем понимании, это определенный порядок, но спортсмен может выбирать вариант, который ему больше нравится, как бывает, когда выбирают маршрут, и не все бегут по одному и тому же маршруту.

- Когда можно ожидать финальное тестирование, после которого формат спринта на выбывание будет окончательно готов к использованию?

- Если посмотреть на то, сколько времени ушло у Международной федерации лыжного спорта за последние годы на развитие спринта, можно предположить, что и ориентировщикам понадобится немало времени, чтобы привести спринт на выбывание к окончательному виду. Тестовые забеги пройдут в рамках Кубка Мира в 2018 и 2019 годах, так что общее определение формата должно быть готово по меньшей мере за год до дебюта на ЧМ-2020. Можно не сомневаться в том, что с учетом опыта завершённых соревнований, в том числе и спринтерского ЧМ-2020, улучшений и изменений будет внесено немало. Могут измениться требования к тому, как показывать наш вид спорта (будь то по телевизору или с помощью других современных технологий), и нам нужно проявить гибкость и внести необходимые поправки. И это относится не только к формату спринта на выбывание, но и ко всем прочим форматам (и дисциплинам) в спортивном ориентировании.

*Photos Kimmo Hirvonen,
Reigo Teervalt*

НАЧАЛО НОВОМУ ОЛИМПИЙСКОМУ ЦИКЛУ ПОЛОЖЕНО

Традиционно весной спортсмены спорта глухих – спортивные ориентирование открывают свой сезон участием в чемпионате и первенстве России. 2018 год для них является постолимпийским годом, периодом, когда можно отдохнуть от напряженных отборов и международных соревнований, а отдельные члены сборной команды России этот период могут использовать для решения своих личных семейных вопросов. В этом году для глухих и слабослышащих спортсменов соревнования чемпионата и первенства России являются единственным официальным спортивным мероприятием. Это не значит, что весь год спортсмены будут отдыхать, у каждого есть свои планы спортивной подготовки в новом олимпийском цикле, а также планы на участие в спортивных мероприятиях, проводимых для обычных спортсменов.

Чтобы расширить географию мест проведения соревнований, тренерский совет принял решение провести чемпионат и первенство России по спортивному ориентированию в совершенно новом для нас регионе. Выбор оказался правильным, от проведенных стартов все участники соревнований, а их прибыло на чемпионат 40 человек (15 женщин и 25 мужчин) и на первенство 30 человек (16 девушек и 14 юношей) из восьми регионов России, остались в восторге.

Чемпионат и первенство России по спорту глухих проходили с 14 по 20 мая в пригороде Ижевска Удмуртской Республики, на уникальной местности, по спортивным картам, составленным Геннадием Яшпагровым. Планирование спортивных трасс и судейство соревнований выполняли лучшие специалисты Федерации спортивного ориентирования Удмуртской Республики Сайтеев Анатолий, Камалов Дмитрий, Ключников Андрей, Ключникова Надежда, Обухов Сергей, Перевощиков Николай и многие другие активисты спортивного ориентирования Удмуртии и других регионов страны. Работа всех служб была четко организована, технических средств и оргтехники было достаточно для проведения спортивного мероприятия, была продумана и выполнена защита спортивных карт от внешних факторов окружающей среды путем их ламинирования. Всё это позволяло буквально за несколько часов до старта вносить изменения и выдавать качественную продукцию.



Программа соревнований чемпионата включала пять спортивных дисциплин: кросс-спринт, кросс-классика, кросс-лонг, кросс-эстафета 3 человека и кросс-эстафета 4 человека (2 мужчины + 2 женщины), в программу первенства были включены четыре спортивные дисциплины, аналогично программе чемпионата, но без кросс-эстафеты 4 человека (2м + 2ж). Организаторы соревнований спланировали трассы для всех категорий участников в соответствии с техническим заданием и техническими услови-





ями для подготовки и проведению спортивных дисциплин, однако буквально после первого старта стало понятно, что не все спортсмены хорошо подготовлены к данным соревнованиям. По предложению тренерского совета, организаторы соревнований внесли корректировки в параметры трасс, сократив длину трасс и количество контрольных пунктов при сохранении расчетного времени победителя (РВП) для конкретных дисциплин.

Первый старт (кросс-спринт) проводился в районе «Грибоварка», здесь на трассе 3.6 км с 18 КП в чемпионате определились лидеры: победил ЗМС Виктор Дингес из Свердловской области с результатом 00:17:47; проиграв 31 секунду лидеру, вторым был ЗМС Никита Смирнов из Московской области и третьим стал ЗМС Владимир Гринин из Волгоградской области, проиграв лидеру 1 мину-

ту 17 секунд. У следующих спортсменов проигрыш составил от 4 до 29 минут. У женщин лидером на трассе 3.1 км с 15 КП стала ЗМС Ирина Лапикус из Свердловской области с результатом 00:29:15; второй бала её землячка ЗМС Ксения Молчанова, проиграв ей 5 минут; третьей, с отставанием от лидера 9 минут 17 секунд, была Крис Гриб из Волгоградской области. У остальных спортсменок отставание составило от 10 до 32 минут.

В первенстве на трассе 2.8 км, 13 КП у юношей места распределились следующим образом: победил КМС Василий Поляков, Москва, 00:20:16; второе место – Антон Заболотный, Свердловская область (+ 5 минут 11 секунд); третье место – Алексей Рабинович, Москва (+16 минут 35 секунд). Другие спортсмены финишировали с отставанием от 20 до 40 минут. Девушки соревновались на трассе 2.3 км,

12 КП. Лидировали спортсменки из Санкт-Петербурга: КМС Дарья Гаврилова (00:25:06) и КМС Анна Груздева (00:26:45); третье место заняла Анжела Гаревских, Свердловская область, с отставанием от лидера 6 минут 54 секунды, далее спортсменки финишировали с отставанием от 8 до 28 минут. Анализ результатов первого дня и побудил провести некоторые изменения в параметры трасс следующих стартов.

Карта соревнований и местность района второго дня соревнований (кросс-классика) значительно отличались от местности первого дня – практически отсутствовала дорожная сеть, и задача участников была точно и внимательно ориентироваться, прочитывая буквально каждые бугорки и ямки, контуры болот и растительности. У мужчин лучше всех с этой задачей справился МСМК Равиль Иниятуллин, Москва. Трассу 7.8 км, 26 КП он пробежал за 00:43:24. Вторым пришел ЗМС Виктор Дингес (00:44:42); третьим стал МСМК Павел Новиков, Москва (00:46:44). У женщин лидировали на трассе 6.2 км, 22 КП уже известные нам спортсменки Ирина Лапикус (00:52:32); Татьяна Конькова, Санкт-Петербург (00:53:59); Ксения Мачанова (00:54:04). В общем, ничего неожиданного в результатах спортсменов не было.

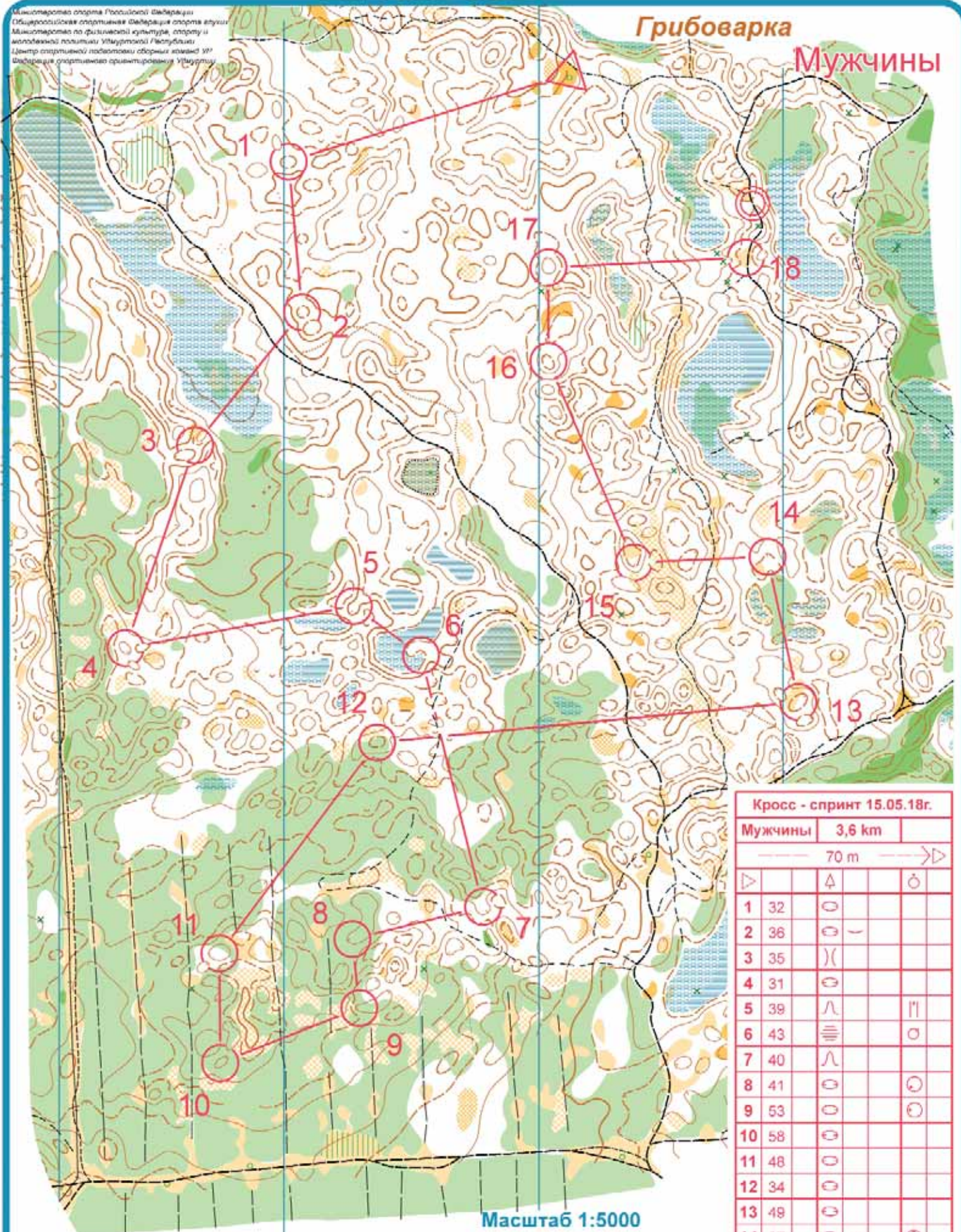
В первенстве в дисциплине кросс-классика (5.4 км, 19 КП) призовые места юноши поделили между Романом Ярошовцом, Санкт-Петербург (00:42:59); Василием Поляковым (00:44:50) и Евгением Мироновым, Свердловская область (00:49:54). Девушки соревновались на



Министерство спорта Российской Федерации
 Общероссийская спортивная Федерация спорта и физкультурно-спортивных организаций
 Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики
 Центр спортивной подготовки сборных команд УР
 Федерация спортивного ориентирования Удмуртия

Грибоварка

Мужчины



Кросс - спринт 15.05.18г.

Мужчины		3,6 km		70 m		70 m	
№	Время	Символ	Символ	Символ	Символ	Символ	Символ
1	32	○					
2	36	⊖	—				
3	35) (
4	31	⊖					
5	39	∧					
6	43	≡				○	
7	40	∧					
8	41	⊖				○	
9	53	○				○	
10	58	⊖					
11	48	○					
12	34	⊖					
13	49	⊖					
14	37	⊖	—			○	
15	38	⊖	⊙			○	
16	46	⊖	—				
17	47	⊖					
18	100	⊙					

Масштаб 1:5000

Сечение рельефа 2,5 м

Чемпионат и Первенство России, 14-20.05.2018г.,
 с. Канифолный, Удмуртская Республика

Телефоны организаторов
 8 912 468 81 11
 8 909 067 98 01



A-A 90

трассе 4.4 км, 17 КП, и места на пьедестале выглядели так: КМС Виола Исламова, Свердловская область (00:46:59); КМС Марта Рябова, Санкт-Петербург (00:48:56) и её подруга по команде КМС Анна Груздева (00:50:58).

По завершении второго дня соревнований тренеры отметили, что спортсмены уже более-менее адаптировались к местности, и оптимизма у всех прибавилось. Однако они не знали, что третья дисциплина – кросс-лонг – пройдет на местности «Красная горка», в принципе отличающейся от первых дней соревнований. При взгляде на карту, сразу бросалось в глаза, что пятна цветовой гаммы практически в равных долях голубой, зеленой, коричневой, окаймленные густой сеткой дорожной сети, а значит, и акцент должен был быть на выбор пути. Соответственно, тактика спортсменов должна быть иной, чем в первые два дня.

Хочется отметить одно новшество, предложенное организаторами и реализованное на соревнованиях. Все мы уже привыкли к тому, что лидеров соревнований организаторы обеспечивают трекерами и потом мы анализируем пути их передвижения по местности, это вошло уже в норму. На данных соревнованиях организаторы предложили тренерам определить своих самых слабых спортсменов, чтобы с помощью программы отслеживать действия этих спортсменов, а всю информацию вывели на экран в районе финиша для обозрения. Получилась весьма интересная картинка – особо плутавших, легко обнаруживали и при необходимости с помощью судей трасс выводили на финиш.

Вернемся к репортажу событий третьего дня. Кросс-лонг, чемпионат России, мужчины, 10.8 км, 20 КП. Лидеры практически прежние: первый – Виктор Дингес (1:00:18), второй – Никита Смирнов (1:04:33), третье место у молодого спортсмена из Санкт-Петербурга Павла Бибича (1:05:37). Женщины, 7.4 км, 11КП: Марина Росинк, Москва (1:06:47), Ирина Лапикус (1:08:55), Ксения Мачанова (1:11:30), – это прогнозируемые ре-



зультаты, победители чемпионата – зрелые и опытные спортсмены, иного от них и не ждали. В первенстве так же все было ожидаемо: у юношей на трассе 6.8 км, 11 КП первый Василий Поляков (00:49:22), далее Антон Заболотный (00:49:31), Роман Ярошовец (00:52:42). Девушки соревновались на трассе 5.0 км, 11 КП и заняли следующие места: Дарья Гаврилова (00:48:33), Виола Исламова (00:48:54), Анна Груздева (00:55:50). Для тех, кто интересуется развитием спорта глухих – спортивное ориентирование, обратите внимание на призеров и победителей первенства, это наш реальный спортивный резерв на следующие сурдлимпийские игры, следите за их выступлениями, прогнозируйте, оказывайте помощь.

Кроме личного зачета на данных соревнованиях подводился и командный зачет. В чемпионате после первых трех дисциплин лидировала команда Москвы, явными преследователями была команда Свердловской области и только неудачное выступление московской женской команды в дисциплине кросс-эстафета 3 человека дало возможность команде Свердловской области стать победителем в командном зачете, на втором месте Москва, на третьем Санкт-Петербург,

дисциплина кросс-эстафета 4 человека (2м + 2ж) практически не повлияла на командное соперничество.

В первенстве во всех дисциплинах за явным преимуществом были юноши и девушки из Санкт-Петербурга. Москвичи, проиграв в первый день соревнований Свердловской области, так и не смогли догнать своих соперников, в результате команды расположились в следующем порядке: Санкт-Петербург, Свердловская область, Москва.

Чемпионат и первенство завершились, итоги подведены. Хочу отметить факт участия в первенстве спортсменов из Вологодской области, нового для наших соревнований региона. Предполагаю, в российских регионах наверняка есть глухие и слабослышащие спортсмены, занимающиеся спортивным ориентированием. Обращаюсь к региональным федерациям – берите над ними шефство, и все вместе мы расширим географию спорта глухих – спортивное ориентирование.

*Главный судья соревнований,
Тренер сборной команды России
по спорту глухих
А.М. Прохоров (г. Москва)*





- Эдуард, в 1998 году у тебя была первая золотая медаль чемпионата мира, а в 2018 – золото чемпионата Европы! Юбилей! Вот уже 20 лет ты в топе мирового лыжного ориентирования. В чем секрет такого спортивного долголетия?

- Во-первых, я очень люблю наш вид спорта. Он постоянно новый, динамичный, меняющийся. Им интересно заниматься, не надоедает. Во-вторых, это правильно построенный тренировочный процесс. Умение не перетренироваться, не перегрузить свой организм, сохранить здоровье на долгие годы. Да и наш вид спорта очень щадящий в этом плане. Он даёт здоровье.

- Ты начинал в Комсомольске-на-Амуре, затем Хабаровск, а с 2000 года – Пермь. Каждый город – этап твоего становления, твоя судьба. Расскажи об этом.

- Комсомольск-на-Амуре – это детство, начало занятия спортом. Сначала лыжными гонками, затем ориентированием. У меня был прекрасный детский тренер Казадаев Юрий Семёнович. Он воспитал во мне много качеств, заменил в какой-то мере даже отца. В определенный момент мне пришлось от него уйти. Он был очень авторитарным человеком, а я подо-

шёл к такой черте, когда нужно стать самостоятельным, чтобы добиться высоких результатов. Он очень переживал мой уход. Я благодарен ему за всё, что он мне дал. Хочу сказать ему огромное человеческое спасибо.

В Хабаровск я перешел к Семенчукову Юрию Николаевичу, когда уже решил стать кем-то в нашем виде спорта. Точнее, когда я переходил к Юрию Николаевичу он спросил: “Что ты хочешь?”. Я сказал: “Хочу стать чемпионом мира!” Он ответил: “Хорошо, тогда давай будем работать, потому что мне нужен спортсмен, который будет стремиться к результату”. И мне с ним очень повезло, потому что он умел дать свободу. Я сам себе писал тренировочные планы, тренировался, как хотел. Но он всегда очень четко отслеживал тот момент, когда я начинал лениться, и в этот момент он умел меня направить в нужное русло. Юрий Николаевич занимался организационной и финансовой стороной тренировочного процесса. Я даже не могу представить, как это было тяжело в 90-е годы, когда средняя зарплата была около 45 долларов, а на участие в международных соревнованиях нужны были сотни долларов! С ним я добился очень высоких результатов, и мы стали чемпионами мира!

Пермь – это любимые. Здесь у меня появилась семья, и мне пришлось перебраться сюда. Здесь мне захотелось попробовать себя в роли тренера, и это моё новое увлечение стало для меня важнее, чем мои результаты. В 2014 году я как спортсмен перешел и стал выступать за Пермский край. За эти годы многое стало связывать меня с этим городом, и хотелось подарить Пермскому краю титулы и медали, отблагодарить за финансирование тренировочного и соревновательного процесса.

- За 20 лет ориентирование на лыжах существенно изменилось. Появились новые дисциплины, расширилась программа. Какие дисциплины тебе по душе и почему?

- Я не могу конкретно выделить какую-то дисциплину, потому что каждая дисциплина очень интересна по-своему. И вообще я считаю, что в лыжном ориентировании нет деления спортсменов по дисциплинам. Доказано практически всеми спортсменами, и мной в том числе, что можно выиграть любую дистанцию. Я выигрывал практически все дисциплины, которые есть в лыжном ориентировании. Даже в этом году выиграл спринт на чемпионате Европы. Хотя есть дисциплина, которую стоит выделить – это эстафета! К ней я всегда подхожу гораздо серьезней. Ведь ты в ответе не только за себя, но и за твоих партнеров по команде, за страну!

- Какой чемпионат запомнился тебе больше всего и почему? Какие соревнования для тебя самые памятные? 1998 год, Япония, Нагано, предолимпийская неделя. Чувствовалось дыхание Олимпийских Игр? Было ли осознание того, что ориентирование когда-нибудь будет в программе Олимпийских Игр?

- Очень сильно запомнилась первая победа в эстафете 1998 года в Австрии. Это был первый чемпионат мира, и я сразу стал чемпионом в эстафете. А еще это была первая победа русской команды в эстафете. У всех тренеров были слезы на глазах – это была очень долгожданная победа для них. Наверное, запомнился ещё чемпионат мира в Болгарии 2002 года, когда я купил вино и ехал на старт с уверенностью, что буду праздновать свою первую личную победу. Я был настолько уверен в себе и несколько наглым, наверное. По дороге на старт

вспоминался случай, когда Виктор Корчагин купил бутылку шампанского и взял её на старт чемпионата мира 1998 года, чтобы поздравить Владислава Кормщикова, настолько он был уверен, что тот выиграет. А выиграл сам! И все-таки тот день подарил мне победу.

В Японию, конечно, было очень интересно съездить. Я первый раз выехал за границу в 1995 году и к 1998 году побывал не во многих странах. Сама Япония стала для меня каким-то таким культурным шоком. Ну, и конечно, мы все надеялись и сейчас надеемся на то, что когда-нибудь ориентирование будет включено в программу Олимпийских Игр.

- *Какая твоя медаль самая ценная, неожиданная и выстраданная и почему?*

- Самая тяжёлая медаль была в последний личный день чемпионата мира 2005 г. в Москве. На тот момент я уже выиграл два личных дня и оставалась одна личная гонка. Мне позвонил Ю. Никонов, президент Федерации ориентирования России, и попросил не бежать следующий день, отдать хоть одну золотую медаль иностранному спортсмену. Я говорил с ним по телефону около двух часов и убеждал его, что еще ни один спортсмен не выигрывал все медали чемпионата мира и что это будет очень престижно для меня как для спортсмена и для страны. В итоге мне удалось это сделать, но это стоило огромного психического напряжения. Психологически я был очень сильно подорван. Когда я бежал эту гонку, то на первом круге проигрывал около двух минут лидеру, и только в конце дистанции путём не-

имоверных усилий мне удалось вырвать победу этого дня. Я стал абсолютным победителем домашнего чемпионата мира!

- *А ты можешь сказать, сколько у тебя титулов чемпиона России? Есть ли в твоей коллекции медали с чемпионатов и Кубков России в ориентировании бегом?*

- Не могу сказать. Знаю, когда я тренировался у Семенчукова Ю.Н., он вел подсчет, так что уже тогда было более 50 побед на чемпионатах и Кубках страны. Я думаю, что более 70. В ориентировании бегом есть второе и третье место на чемпионате России. Почти все лидеры-«зимники» очень хорошо бегут летние старты.

- *Помимо медалей с соревнований в твоём арсенале есть ведомственные и государственные награды. Назови их, за какие заслуги тебя отметили?*

- У меня есть ведомственные медали Вооруженных Сил России: «За укрепление боевого содружества», «За воинскую доблесть» 1 и 2 степени, «За отличие в военной службе» 1, 2 и 3 степени. В этом году мне вручили государственную награду «Медаль за заслуги перед Отечеством» 2 степени за победы в III Всемирных Играх среди военнослужащих.

- *В 2017 году в Красноярске чемпионат мира прошел на ура. Телевизионная картинка, GPS-трансляция, достойные комментаторы во главе с Татьяной Рвачевой – все было на высшем уровне. Там ты выступал в ином качестве – тренера. Твоя воспитанница Мария Кечкина стала чемпионкой мира, а Татьяна Оборина – бронзовой медалисткой. Каково*

это – быть тренером и стоять по другую сторону баррикад?

- Тренером быть сложнее, чем спортсменом. Тратишь гораздо больше психической энергии, потому что, когда стоишь на стадионе и ждёшь, ты ничего не можешь сделать, можешь только ждать и волноваться. Спортсмену легче, он сам ответственен за свой результат. Но я очень рад, что сейчас занимаюсь тренерской работой. Я помню первую победу Марии на Кубке России. Победу Татьяны на первенстве России и затем Европы. Это новые эмоции, но и новый вызов. Я очень рад, что мне удалось довести Марию Кечкину до звания Заслуженного мастера спорта России и до победы в чемпионате мира. Нам с ней понадобилось для этого 11 лет. В ближайшем будущем надеюсь довести до этих званий Татьяну Оборину и Александра Павленко.

- *Какими качествами и умениями, на твой взгляд, должен обладать современный спортсмен-ориентировщик мирового уровня? Если какие-либо модельные характеристики, которые обязательны для всех спортсменов мировой элиты?*

- Самое важное – быть психологически устойчивым. Это 50 процентов результата, а может быть даже и больше. Над этим постоянно необходимо работать. Кроме того спортсмен-ориентировщик должен иметь очень высокий функциональный уровень. Если он «зимник», то он должен бежать по мастеру спорта в лыжных гонках. Ну, и конечно, спортсмен должен быть мотивирован к высоким результатам, сделать это главной целью в данный момент жизни.

- *Пермский край – один из ведущих в России и в мире в ориентировании на лыжах. На твой взгляд, в чем секрет успеха?*

- Я живу 19 лет в Перми и уже могу сказать об ориентировании в крае. Самое главное – это люди, как говорится, школа. Это традиции, которые идут с давних времен. У нас две специализированные школы олимпийского резерва – в Горнозаводске и Перми. Мы проводим в год более 40 стартов пермского календаря и до 10 всероссийского масштаба. У нас много первоклассных тренеров и спортсменов, целые династии спортсменов. Из-за этого очень хорошая, добрая конкуренция, которая рождает высокий результат. Пермский край богат разнообразным ландшафтом, а город Пермь вообще окольцован лесами в шаговой доступности, каждый



год создаются до 10 км² новых карт благодаря усилиям Игоря Леонтьева, Геннадия Яшпатрова, Сергея Скрипки и Дмитрия Попова, тем самым мы повышаем уровень ориентирования с детского возраста. Самый важный фактор, конечно, продолжительный снежный покров – с начала ноября и до конца апреля!

Наверное, с Пермским краем может посоревноваться только Хабаровский край, где такие же сильные традиции, прекрасные люди и результаты. И я счастлив, что мне удалось проявить себя в обоих регионах.

- Назови пожалуйста пять отличительных особенностей Эдуарда Хренникова на дистанции или пять важных моментов «идеального» прохождения дистанции?

- Не знаю насчёт пяти, но первое – это никогда не сдаваться. Несколько раз я попадал на пьедестал со сломанными палками, со сломанными лыжами. Один раз я даже отобрал лыжу с лыжным ботинком у гуляющего финна, и мы стали третьими в эстафете. Приходилось возвращаться и на стадионы, и даже забегать к себе в домик, чтобы поменять инвентарь. Пока борешься и не сдаешься, всегда есть возможность добиться результата. Второе – это всё-таки умение на дистанции держать себя в руках, управлять своей психикой. Третье, что сейчас мне помогает, – это то, что я являюсь тренером. Когда я бегал только как спортсмен, я не мог объяснить, что и как я делаю, из-за этого многие аспекты были не так хороши. Но когда я стал анализировать всё как тренер, мой результат вырос. Потому что начал более осознанно подходить ко всем деталям в технике ориентирования, лыжных ходов, работе на дистанции и т.д.

- Давай вспомним, с кем тебе за эти годы приходилось выступать за честь страны. Расскажи о своих партнерах по сборной России. Ты начинал соревноваться с Кузьминым, Корчагиным и Кормщиковым, а сейчас с поколением НЕКСТ – Горлановым, Киселевым и Павленко. Наверное круто осознавать это?

- Первым могу выделить Николая Бондаря, даже не по результатам, а тем, что когда я, молодой спортсмен, пришел в сборную, он взял надо мной шефство и всегда пытался помочь советом. Андрей Груздев – он был моим самым главным соперником на протяжении большей части карьеры. Андрей – многократный чемпион мира. Я считаю, что благодаря нашей конкуренции, мы показывали очень высокие результаты. У нас были и есть очень много талантливых спортсменов. Если начну всех перечислять, то нужно писать книгу, и они того стоят. Я благодарен судьбе, что был знаком и соревновался со всеми, начиная с Михаила Зорина и Ивана Кузьмина, а сейчас и с талантливой молодежью – Сергеем Горлановым, Владиславом Киселевым и Александром Павленко. Приятно осознавать, что приходится соревноваться уже и с молодым поколением – детьми спортсменов, с которыми начинал в 90-е.

- Когда и где предполагается завершение эпохи Эдуарда Хренникова? Думал ли ты, как мы тебя проводим из «большого» спорта. Считаю, что это событие и мероприятие должно быть российского масштаба!

- Не дождетесь! А если серьезно, то бегаю, пока позволяет здоровье и есть результат. Очень много людей, в том числе ветеранов-спортсменов по всей России, болеют за меня, радуются моим результатам, а это очень сильно мотивирует меня на новые спортивные подвиги!

Жду момента, когда на главных стартах выступлю в смешанной эстафете со своей дочерью Юлией Хренниковой.

*Интервью провели
Арина и Анвар Нурисламовы*



Н. Кудряшов: «С ОПТИМИЗМОМ СМОТРИМ В БУДУЩЕЕ»

Будущий год богат на события в лыжном ориентировании. Впервые в программе Зимней Универсиады, которая состоится в марте 2019 года в Красноярске, будет представлено спортивное ориентирование на лыжах. О состоянии наших сборных команд, о проблемах и об итогах прошедшего сезона мы поговорили со старшим тренером сборных команд Николаем Николаевичем Кудряшовым.

Говорить о выступлении наших спортсменов на международных соревнованиях можно долго и много, но стоит ли? Все уже ознакомлены с результатами, обсудили и сделали свои выводы. Поэтому хотелось бы сказать об общих результатах и достижениях всей российской сборной.

И если начинать анализировать прошедший сезон, то стоит упомянуть об отборах. К сожалению, в этом году из-за погодной ситуации не все прошло гладко – снега не было фактически на всем Урале и во всей Европе. При стартах в Эстонии многие спортсмены шутили, что первый раз за сезон пробежались по хорошему снегу, и в этой шутке есть немалая доля правды. В Болгарии на Чемпионате Европы также плохо было со снегом.

Скорее всего, для следующих отборочных туров мы обозначим несколько мест по всей России, где более стабильная ситуация со снежным покровом, и каждый год они будут чередоваться. У нас много недооценённых, «нераскрученных» площадок для старта – с отличной местностью и расположением, но над которыми нужно работать и вкладывать определенные усилия. Например, стадион в Архангельске, который носит имя великого спортсмена Владимира Семеновича Кузина. Стадион готов принимать спортсменов и любителей активного отдыха с начала декабря и до конца апреля. Здесь имеется прокат на 100 лыжных комплектов, кафе, автостоянка, оборудование для электронного хронометража, лыжные трассы общей протяженностью около 20 км, которые готовятся современной снегууплотняющей техникой – отличное место для будущей работы, где можно творить и выводить соревнования на новый, международный уровень. Аналогичные условия есть в Мурманской области, Ханты-Мансийском округе и других регионах России.

Кроме того, при отборах возникает множество разногласий, личных обид, и это приводит к недопониманию среди спортсменов и тренеров. Но не стоит забывать, что отборы мы стараемся сделать максимально прозрачными, все условия оговариваются заранее, и в таких ситуациях как международные соревнования не место личным обидам и собственным «хотелкам». Понятно, что каждому, кто на протяжении года вкладывался в результаты, хочется показать себя на Европе и попробовать свои силы, но существуют спортивные принципы, прописаны правила и действуют они для всех. В спортивных соревнованиях такого уровня не должно быть личных поблажек.

Что касается сборных команд России по спортивному ориентированию на лыжах, то в последние годы мы стараемся дать множество перспектив для развития молодых спортсменов, которые благодаря системе отборов получают возможность участвовать в международных соревнованиях и показывают достойные результаты. Смена поколений произойдёт неизбежно, и наша задача – постараться дать максимальные возможности для бывших юниоров. Молодежь у нас вообще амбициозная, упорная, сильная, перед ними – огромное будущее. Любительность молодых спортсменов, их стремления и перспективы на будущее не могут не радовать. Конечно не хватает опыта, наработок, но все приходит с годами. На смену горячности и упорному труду всегда приходят стабильно высокие результаты.

На прошедшем в Эстонии Чемпионате Мира среди студентов по спортивному ориентированию на лыжах наша молодежь показала прекрасные результаты. Поэтому мы с уверенностью подходим к новому сезону и надеемся, что на Зимней Универсиаде в Красноярске в 2019 году наша сборная команда также покажет достойный результат.

В спортивном ориентировании опыт – одна из важнейших составляющих. С высоты опыта многое видится по-другому, не так, как раньше: учишься принимать твёрдые обосно-



ванные решения, уже точно понимаешь, как можно делать, а как лучше не стоит. И как следствие – корректируешь свою тренировочную программу, чтобы достичь лучших результатов. И одна из задач тренерской бригады – предоставить возможность как можно большему количеству молодых спортсменов получить этот опыт и тем самым повысить конкуренцию в сборной команде.

Меняются поколения спортсменов, кто-то может даже уйти попробовать свои силы в других видах спорта, но в большинстве своём всегда возвращается. И абсолютно правильно – лыжное спортивное ориентирование в России и мире развивается огромными шагами, выходит на новый уровень. Вспомнить хотя бы международные старты в Тюмени и Красноярске (онлайн-трансляции, телевидение, использование лыжно-биатлонных комплексов) – по-настоящему высокий уровень проведения соревнований.

Мы с оптимизмом смотрим в будущее и рассчитываем достойно выступить в следующем сезоне. Что касается наших планов, то мы планируем развиваться и дальше! По всей России есть множество неохваченных мест, где у лыжного ориентирования есть серьёзные перспективы, над которыми можно и нужно работать всем вместе.

В. Мыльников: «Мы еще послужим...»



Сегодня у нас, в редакции журнала «Азимут», недавний юбиляр, отметивший свое 60-летие, Почетный член ФСО России, ССВК, мастер спорта, Валентин Михайлович Мыльников. В период с 1986 по 1996 г. – вице-президент ФСО РФ, один из сподвижников детско-юношеского ориентирования в нашей стране. С юбилеем беседовал Виктор Елизаров.

В.Е.: Михалыч, 45 лет назад состоялось твое знакомство со спортивным ориентированием. Как все начиналось?

В.М.: Да все просто! В далеком 1971 г., когда мне было 13 лет, к нам в Томилинскую поселковую школу, пришла одна очень милая и интересная женщина. Звали ее Наталья Бахрамовна Константинова. Она очень красноречиво рассказала про увлекательные занятия детским туризмом и... о каком-то ориентировании на местности.

Сначала нас набралось много ребят, мы начали заниматься, вначале теорией, а потом и на местности, в лесу. После нескольких занятий мы выехали с ночевкой на турбазу «Андреевское», под г. Яхрому, где прошли наши первые занятия по черно-белой карте.

Позже, в результате «естественного отбора», многие из нашего кружка перестали заниматься, а я и еще несколько поселковых ребят остались.

В.Е.: И вот они, первые твои соревнования! Как и чем они запомнились?

В.М.: Это случилось зимой 1972 г. в Подмосковье, на ст. Донино. Мы проходили дистанцию на маркированной трассе, по черно-белой карте-схеме М:20000, на доморощенных деревянных лыжах, с наспех сделанными картонны-

ми планшетами на веревках. Сами соревнования я уже плохо помню, но то что штраф у меня был «километровый», это я помню хорошо (смеется)!

Спустя какое-то время, наш руководитель Наталья Бахрамовна, передает всю нашу группу... своему мужу, Юрию Сергеевичу Константинову! Мы все уже привыкли и успели привязаться к ней, а тут вдруг появляется какой-то незнакомый нам «дядя». Я помню, что даже перестал из-за этого ходить на занятия, но старшие ребята все же меня отговорили уходить, и я остался.

В.Е.: Интересный поворот событий. И что же было дальше?

В.М.: С приходом Ю.С. занятия стали носить более регулярный характер, стало больше теоретических и практических заданий. Мы стали чаще ездить на различные детские соревнования, начались турпоходы на оз. Селигер, на Кавказ, в Карпаты и т.д. Стали появляться и первые результаты, ну, и соответственно, спортивные разряды. Постепенно занятия перешли на новый уровень и стали носить более спортивную направленность.

Дело в том, что в то время по всей стране стали набирать популярность многодневные соревнования (многодневки). В Прибалтике, Пскове, Ленинградской области, на Урале и Поволжье, проходили соревнования на любой «вкус и цвет». Это действительно было незабываемое и удивительное время! Все было в удовольствие, в радость, было какое-то общее стремление к новизне, к самосовершенствованию! Без лишней доли иронии и сарказма можно с уверенностью отметить тот факт, что именно в те далекие 70-е годы прошлого столетия в нашей стране начали зарождаться первые ростки нашего ОРИЕНТИРОВОЧНОГО БРАТСТВА.

В.Е.: Абсолютно согласен. А что потом?

В.М.: 0-0-0-0, дальше начинается очень интересный и незабываемый этап в моей жизни! Я призываюсь в доблестные ряды Советской Армии. Знакомство с В.В. Кривоносовым, 57-я спортрота 13 СКА МВО. Армейский спорт в то

время был в фаворе. Ведомый замечательным тренером и человеком В.В. Кривоносовым, я с головой окунулся в армейские спортивные будни, и моя жизнь становится еще более интересной и разнообразной. Бесконечные сборы зимой и летом, различные соревнования по всей территории СССР, знакомство и дружба с замечательными людьми из разных регионов нашей необъятной Родины, – все это способствовало укреплению жизненного опыта и формированию личности. Дело в том, что тогда за команду Вооруженных Сил выступали выдающиеся спортсмены того времени, можно сказать ЛЕГЕНДЫ нашего спорта: Прибалты В. Киселев и В. Кук, ленинградцы С. Кузнецов и А. Ширинян, сибиряки А. Глушко и С. Хлебников, москвичи В. Сотников и В. Оклин, туляки С. Несынов и И. Агличев, ярославец Б. Прокофьев и многие, многие другие великолепные спортсмены и незаурядные личности. Видеть их, общаться с ними, выступать с ними на соревнованиях было просто счастье.

В 1979 году в г. Выборге на летнем чемпионате Вооруженных Сил я выполняю норматив Мастера спорта. Затем, после окончания срочной службы, я продлеваю свою воинскую карьеру, но уже как сверхсрочник, в звании прапорщика. Справедливости ради следует от-



метить, что в 80-е годы в СССР официально как бы не было профессионального спорта, поэтому многие спортсмены в разных видах спорта номинально числились в разных воинских подразделениях, а на самом деле жили обычной гражданской жизнью, тренировались и выступали на различных спортивных мероприятиях. Так продолжалось до 1986 года. Затем я получил серьезную травму колена, была сделана операция, и после этого мне пришлось оставить армейский спорт и все, что с ним было связано. Не скрою, было очень непросто расставаться с профессиональным спортом, надо было как-то встраиваться в новую гражданскую жизнь и новые жизненные обстоятельства.

В.Е.: И как начала она складываться, дальнейшая жизнь?

В.М.: Как говорится, нет худа без добра! Когда я уволился из Советской Армии, меня пригласил на работу мой наставник и первый тренер Ю.С. Константинов. Как раз в то время он становится директором ЦДЮТур на Волочаевской ул. 38а, и я был принят сначала на должность зав. сектором, а чуть позже и зав. отделом ориентирования. И вот, начиная с декабря 1986 года, я приступил к новой для себя работе по развитию детско-юношеского ориентирования по линии Министерства просвещения РФ.

Что касается спортивно-технической стороны дела на тот момент, у меня проблем не было. Я был действующим спортсменом, закончил к тому времени МОГИФК (Московский областной институт физической культуры), неплохо составлял и корректировал спортивные карты, планировал и ставил дистанции, занимался инспектированием. А вот что касается непосредственной организации соревнований, методики их проведения, то тут пришлось еще поучиться у своих старших товарищей и коллег по новой работе.

Благо в то замечательное время повсеместно по всей стране уже была налажена внешкольная работа в многочисленных кружках и секциях. На тот момент уже было открыто большое количество спортшкол и клубов, и, не кривя душой, могу с уверенностью сказать, что это «золотой век» для нашего детского ориентирования. По линии Минпроса, профсоюзов и других ведомств в стране проходило огромное количество различных спортивных мероприятий. Были организованы всевозможные спортивные лагеря и смены, тренировочные сборы для детей, регулярно проводились Всероссийские семинары, как для организаторов, так и для судей, составителей карт и тренеров.

В стране была налажена и запущена в жизнь СИСТЕМА дополнительного образования детей, и я могу с гордостью



сказать, что на то время ничего подобного в мире не было, ни в одной стране. Повсеместно, по все стране, от Калининграда до Владивостока, СИСТЕМА работала, как отлаженный механизм. В работу были вовлечены лучшие организаторы и тренеры. Среди них следует особо отметить таких ведущих специалистов как Ю.Б. Никаноров и З.М. Смыкодоб (Москва), Ю.В. Драков (Челябинск), В.Г. Урванцев и Ф.М. Мельников (С-Петербург), В.В. Николин (Смоленск), В.П. Зайцев (Калининград), В.С. Кудинов (Волгоград), А.П. Пронин (Самара), Т.В. Ларина (Нижний Новгород), С. Казусь (Екатеринбург), А. Лебедев (Владивосток) и многие, многие другие, за что всем им низкий поклон и наше глубочайшее почтение. Почти 10 лет я работал с этими замечательными людьми бок о бок, сначала председателем детско-юношеской комиссии и уж потом – вице-президентом ФСОР.

В.Е. А потом наступили лихие 90-е годы и...

В.М. Да, к нашему большому сожалению, так оно и было. Но как говорится: «Tempora mutantur et nos mutamur in illis» (Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними). И вот, в 1996 г. волею судеб мне пришлось перелистнуть и эту страницу моей биографии. Всякое конечно случалось за это время, и хоро-

шее, и не очень, но сейчас я могу точно сказать, что это было самое замечательное время в моей жизни и что все мои соратники, друзья и коллеги по той работе до сих пор с теплотой и любовью, вспоминают этот период.

В.Е. Хорошо, ну, а что потом, куда дальше занесла «нелегкая»?

В.М. Начались 2000-е годы. Многие из таких как я, чтобы выжить и обеспечить свои семьи, уходили в бизнес. Я устроился на фирму к моему давнишнему другу и товарищу Г. Толмачеву. Занимался экспортом, импортом, затем переквалифицировался на вопросы экологии. Построили в Москве небольшой завод по переработке отработанных нефтепродуктов. Все последующие годы и до недавних пор я с успехом занимался этим направлением.

В.Е. Ну что ж, здорово! А что касается спортивной составляющей, как сейчас складывается жизнь в современном ориентировании?

В.М. Да, все хорошо! Я – в неплохой спортивной форме и до сих пор и зимой, и летом участвую в различных соревнованиях среди ветеранов. До сих пор занимаюсь картографией, провожу соревнования у нас в области, так что я еще в строю и уверен, что еще послужу нашему ориентировочному братству.



СЕРДЦЕ «СОКОЛА»

Представляем нашего героя – Неволин Юрий Викторович, Заслуженный тренер России, Отличник физической культуры и спорта, Отличник народного просвещения РСФСР, Почетный член ФСОР.

- Юрий Викторович, расскажите, как Вы познакомились с ориентированием, когда и где это произошло. И что было до него, какие виды спорта были у Вас в приоритете.

- Осенью 2018 года исполняется 50 лет моего трудового стажа. Из первых десяти лет я три года служил в армии, а затем восемь лет работал на заводе им. Свердлова (сейчас Пермские моторы) наладчиком в механическом цехе. Любовь к спорту со школьных времён не угасла, и, где только можно, я старался участвовать в различных соревнованиях: бег, лыжи, футбол, баскетбол и так далее... Спортклуб «Звезда» был одним из сильнейших в Перми, и физкультурно-массовая работа была поставлена на высоте. Постепенно стал подтягивать и пролетарскую молодёжь к занятиям спортом. Избрали физоргом, а затем комсоргом цеха, было интересно. В заводской Спартакиаде был и такой экзотический вид спорта как ориентирование. Пришлось вникать в его особенности. Дело было зимой на маркированной трассе. Первое знакомство оказалось неудачным: плохая лыжня, поломка лыжи, туман в голове, и усилиями тренера спортклуба – второе место в командном зачете. Потом ещё долго на зимние провокации с маркировкой я не

поддавался. Но летом, благодаря тренеру спортклуба «Звезда» Поповой Надежде, стал появляться спортивный интерес. Приключения и путешествия на природе, азарт и много здоровья, честолюбивые замыслы и самое главное – хороший коллектив. Что ещё нужно для мотивации?!

- Вы выбрали профессию детского тренера. Почему? Как и когда это произошло, и были ли сомнения в первые годы в правильности выбора?

- Как и когда я выбрал профессию детского тренера – трудно сказать. Ещё в раннем детстве работа тренера казалась мне интересной и романтической. В 1980 году противоречия между моими интересами и работой на заводе достигли апогея. Появилась возможность позаниматься с группой детей ушедшей в декрет тренера станции туристов Людмилы Поповой. Чем я и воспользовался. Крыши над головой первое время не было. Собирались на крыльце школы №132 и занимались в Парке культуры и отдыха. В первом наборе была и Ира Михалко. Ближе к зиме я пришёл к директору Индустриального Дома пионеров Лубиной А.Я., и около 10 лет мы мешали юным пианистам и гармонистам заниматься музыкой. Кстати, следует поблагодарить всех организаторов дополни-

тельного образования детей, которые помогали и поддерживали меня: Постников А.А., Горелов, В.В. Фёдоров С.П., директор лицея №3 Штэфан В.А., завучи спортивной школы Истомина О.А. и Коваль Н.А. и многие другие.

- Кто из людей сыграл на Вас решающую роль в становлении Неволина-тренера?

- Решающую роль в становлении меня как тренера сыграл Приймак Евгений Сергеевич. На совместных тренировках, соревнованиях, в лагерях я учился у него организации тренерского процесса, приобретал педагогические и профессиональные качества, изучал его литературные труды по ориентированию. Было интересно. Более творчески и профессионально я стал относиться к своей деятельности после окончания заочного отделения филиала Челябинского института физкультуры в городе Чайковском.

- В 1980 году родился клуб «СОКОЛ». Как проходило его развитие? Чем живет сегодня клуб, и где он базируется, какие у него традиции? Сокол 80-х и СОКОЛ-2018, в чем преимущество дня сегодняшнего?

- В 1984 году в Перми была создана спортивная школа. Вначале не очень самостоятельная, в рамках спортивно-оздоровительного центра, затем, с ростом мастерства учащихся, получила статус СДЮСШОР. По географическому принципу и кадровому составу образовались своего рода мини-команды внутри спортшколы. Есть объединение детей, родителей, доморо-

щенных ветеранов, появляются какие-то традиции, конкуренция. Всё хорошо, но называться клубом без юридического и финансового обоснования я бы не спешил. Также без поддержки директора общеобразовательного лицея №3 Штэфана В.А. я не представляю нашего существования. Педагоги и родители с пониманием относятся к нашей деятельности и помогают, как могут. У всех тренеров «Сокола» высшее образование и, самое главное, большой творческий потенциал. Наиболее одарённые и честолюбивые спортсмены получают возможность учиться у великого спортсмена Эдуарда Хренникова. Без его участия в обучении и воспитании таких спортсменов, как Кечкина Мария, Оборина Татьяна, Павленко Александр, невозможно представить пермское ориентирование.

- Расскажите о своих выдающихся учениках: Ирина Михалко (МСМК), Ирина Онищенко (МСМК), Татьяна Оборина (МСМК), Александр Павленко (МС) и Мария Кечкина (ЗМС). Пять важнейших качеств, которыми Вы могли бы их охарактеризовать.

- Лучшие ученики, несомненно, оставили яркий след в моей жизни. Благодарен им безмерно вырос как тренер. Что их всех характеризует? Прежде всего интеллект, талант, целеустремлённость и трудолюбие, сила воли и упорство.

- Какие соревнования или события для Вас самые знаковые или памятные и почему?

- В ответ на вопрос о самых памятных событиях я вспоминаю первый выезд за пределы области – поездку перед Олимпиадой-80 в 1979 году на

подмосковную многодневку, она определила мое спортивное пристрастие и дальнейшую деятельность. Многодневки в Свердловской области Кедр-81, Урал-81 и, особенно, соревнования в Прибалтике. Какие мы были «чайники»! И в то же время первые успехи Ирины Михалко. Значит что-то можем!

- Что привлекает Вас в ориентировании, что главное для Вас в этом виде спорта, почему Вы связали свою жизнь именно с ним?

- Что привлекает меня в ориентировании? Разнообразие задач и способов их решения. Интересные тренировки для ума и тела. Развитие многих психических качеств. Приобретение уверенности в себе и своих силах. Наконец, общение с природой.

- Пермский край – один из ведущих в России и в мире в ориентировании на лыжах. На Ваш взгляд, в чем секрет успеха?

- Секрет успеха Пермского лыжного ориентирования, по-моему, в том, что более полувека грамотные организаторы, энтузиасты, тренеры и педагоги создают конкурентную среду в Горнозаводской и Пермской спортивных школах. В результате чего появляются сильные спортсмены. Работа Президиума РОО «АСОПК» в современных условиях и особенно её Президента Нурисламова А.Ф. в целом обеспечивает успех.

- Если Ориентирование превратить в музыку, то это какой жанр?

- Ориентирование и музыка. Считаю - джаз-импровизация, РОК-ритм.

- Какими качествами надо обладать, чтобы быть детским тренером?



- Понимать и любить детей. Осознавать ответственность за их здоровье и безопасность. Тренер – главный мотиватор. Грамотный анализ и синтез подготовки спортсмена. Ориентирование иногда называют шахматами на бегу... Банально. Любой спорт, где надо хорошо подумать и принять правильное решение, – всё «родня»!

- Пожелания молодым ориентировщикам России от Заслуженного тренера России Юрия Викторовича Неволлина?

- Трудиться, не сдаваться, ждать своего часа. А успех – он обязательно придет!

Интервью провел
Анвар Нурисламов



Владимир Филатов (Санкт-Петербург): «ТРЕЙЛ-О ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ СКОРОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ»

Владимир Филатов, член Президиума Федерации Санкт-Петербурга, рассказал о своём опыте участия в неофициальном Кубке Европы по трейл-о и объяснил, почему трейл-о может быть интересен и элитным ориентировщикам, и новичкам.

Как я оказался на трейл-о в Финляндии. На соревнования по трейл-о меня позвал Алексей Волков, который состоит в комиссии по трейл-о в Федерации спортивного ориентирования Санкт-Петербурга. Он хотел показать мне, что трейл-о – это спорт не только для людей с ограниченными возможностями, но и абсолютно для каждого человека, вне зависимости от его кондиций. Алексей предложил съездить в Финляндию вместе с командой Санкт-Петербурга и самому увидеть, как всё проходит.

У нас в России тоже проводятся соревнования по трейл-о, однако они не так развиты и известны, как в Европе. Фактически проводится только Чемпионат России, несколько региональных соревнований, Первенство России не проводится. И хотелось перенять зарубежный опыт, чтобы понять, как развивать этот вид спорта у нас.

Что я раньше знал о трейл-о: ожидание и реальность. Скажу честно, как и многие люди, раньше я думал что трейл-о – это вид спорта исключительно для людей с ограниченными возможностями. Но на самом деле это далеко не так! Трейл-о – это вид спорта, где сила и выносливость не важны, а важны в основном только ум-

ственные способности. Поэтому трейл-о – это вид спорта для всех, кому нравится думать. Здесь надо не быстро бежать, а правильно обрабатывать. Поэтому физические показатели спортсменов не важны. По сути, по трейл-о-дистанции можно передвигаться пешком, на коляске, на электромобиле – затраченное время между пунктами роли не играет. Важно правильно решить задачи на самих пунктах и набрать максимальное количество очков.

Чем трейл-о отличается от ориентирования. Трейл-о – это тоже ориентирование: нужно уметь читать карту, находить точки КП. Основное отличие в том, что в трейл-о не надо бегать. В классическом ориентировании ты прибегаешь в район и в радиусе 10 метров уже видишь свой пункт, а в трейл-о две призмы могут находиться в радиусе 2 метров и нужно определить точное место нахождения на местности, поэтому трейл-о называют «точное ориентирование».

Какие есть дисциплины в трейл-о. В Финляндии я участвовал в двух дисциплинах: Temp-O и Pre-O. В Pre-O на старте выдаётся контрольная карточка и карта с дистанцией, где на-

рисованы старт, расположение КП, финиш, а также впечатаны легенды. В данной последовательности (укладываясь в общее контрольное время) нужно пройти дистанцию. В районе каждого КП находится точка принятия решения (ТР). С неё спортсмен видит от одной до пяти призм (от А до Е). Участники должны определить, какая из этих призм на местности соответствует центру кружка на карте (бывает, что и ни одна не подходит – Z). Кроме того на дистанции есть один тайм-КП, где нужно ответить на несколько подобных вопросов уже на время: предлагается несколько карт, на каждой обозначен только один пункт. Участник самостоятельно листает карты и озвучивает ответы, которые фиксируют судьи. Результат складывается из очков за правильные ответы, а затем ранжируется по сумме времени, затраченному на тайм-КП и штрафу за каждый неправильный ответ.

Вторая дисциплина – Temp-O. Здесь спортсмен тоже проходит дистанцию, по сути состоящую из тайм-КП: отвечаешь на вопросы судей (ре-



шая несколько задач с одной точки) о местоположении КП на время. Только в Темр-О ещё есть вариант Z, когда ни один ответ не подходит. Результат складывается из суммы времён на каждой станции и штрафа за неправильный ответ.

После финиша каждой дистанции выдаются «солюшены»: карты с ответами, на них отмечено, где какие призы стояли.

Какая нужна экипировка для трейл-о. Чтобы получить высокий результат, каждому спортсмену обязательно понадобится компас, а также свой личный компостер для отметки в контрольной карточке. Форма одежды не имеет значения, поскольку скорость передвижения по дистанции здесь не учитывается: хоть в джинсах выходи на старт. То есть трейл-о – бюджетный вид спорта, доступный абсолютному каждому.

Как трейл-о использовать элитным ориентировщиком или, наоборот, новичкам? Для профессионалов трейл-о можно использовать как техническую тренировку по работе с картой. Также трейл-о помогает развивать скорость принятия решения, что очень важно для ориентировщика. Не зря Тьерри Жоржу время от времени участвует в открытых классах на соревнованиях по трейл-о и даже становился чемпионом.

Новички могут с помощью трейл-о научиться правильно читать карту, понимать условные знаки и знаки легенды, а поскольку дистанция проходит по тропинкам и дорожкам, то заблудиться в трейл-о невозможно.

Будущее трейл-о в России и в Петербурге. Участвовать в трейл-о мне очень понравилось. Это очень интересный вид спорта, и я надеюсь, что он будет развиваться в России: будут чаще проводиться соревнования, изменится отношение к этому виду спорта как к спорту для всех. В Петербурге наша Федерация уже создала комиссию по трейл-о, и я надеюсь, что нам вместе удастся развивать этот вид спорта в городе: проводить показательные соревнования и чемпионаты.

Отчёт члена Комиссии по трейл-о СФСО Санкт-Петербурга Алексея Волкова о «FinTrail0–2018»: С 29.03 по 02.04 в Турку (Финляндия) прошли соревнования «FinTrail0–2018». Данное мероприятие имеет статус WRE (World Ranking event – Мировое рейтинговое мероприятие) и является неофициальным Кубком Европы по трейл-ориентированию. В мероприятии участвовало более 100 спортсме-





нов из Финляндии, России, Швеции, Норвегии, Польши, Словакии, Чехии, Италии, Гонконга. В соревновании выделялось два класса: «Е» – элита, «А» – начинающие трейл-ориентировщики. Участники с поражением опорно-двигательного аппарата классифицировались как «паралимпийцы», и им добавляли времени в КВ (контрольное время), но они участвовали в общем протоколе на равных. Разделения на группы «МЖ» нет. Т.е. один общий протокол по каждому классу. 20 участников передвигались в инвалидных креслах-колясках. Большинство из них имели электропривод и передвигались по дистанции полностью самостоятельно. В программе были различные виды

модельных стартов и дистанций: классика (PreO) на трёх дистанциях, спринт (TempO), ночное трейл-ориентирование, командная эстафета. Атмосфера была дружеская. В составе сборной Санкт-Петербурга были школьники с ограниченными возможностями здоровья (поражение опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха). Организаторы очень внимательно отнеслись к спортсменам с ДЦП и выделили персональных сопровождающих для помощи в передвижении и отметки в карточке.

Анна Груздева, спортсменка из Санкт-Петербурга, была признана лучшей спортсменкой в возрасте до 20 лет!
Трейл-ориентирование – один из

четырёх видов международного ориентирования. Международное название: «Trail Orienteering», общепринятое сокращение: «TrailO». В России этот вид ориентирования имеет несколько названий: трейл-о, «точное ориентирование», «О-Трейл», «ориентирование по тропам».

Показательные соревнования по трейл-о в Санкт-Петербурге планируется провести в рамках проекта «Ориентирование в школу», соревнований «Российский Азимут-2018» и «Кубок Карельского перешейка».

Материал подготовила
Светлана Корнева (Санкт-Петербург)

Светлана Корнева – очень симпатичная и скромная девушка из Санкт-Петербурга. Так случилось, что за последние полгода она стала лидером по количеству публикаций в журнале «АЗИМУТ». Из под её пера вышли следующие материалы:

- "Ориентирование в Китае глазами члена сборной России" (№1, 2018, с. 34);
- "Анатолий Шелёхин: Сделать маркировку зрелищной реально настолько же, насколько зрелищным сделали биатлон" (№1, 2018, с. 36-37);
- "В.Л. Чегаровский (Санкт-Петербург): Рисуем карты сами" (№1, 2018, с. 38-39);
- "М. Петрушко: Это первые старты, где на лыжах после гонок нет ни единой царапины" (№2, 2018, с. 12-13);
- "В.В. Добрецов: Требования насчёт генерализации – обычная конкурентная борьба" (№2, 2018, с. 24-27);
- "Ориентирование в Японии глазами студента СПбГУ" (№2, 2018, с. 28-29);
- "Ориентирование в Австралии глазами петербургского спортсмена" (№2, 2018, с. 44-46).

И несмотря на то, что мы не всегда правильно публиковали её фамилию (и за это приносим свои искренние извинения), – это абсолютный рекорд среди авторов журнала «АЗИМУТ»! В этом номере мы предлагаем вашему вниманию ещё два материала из Санкт-Петербурга, подготовленных Светланой Корневой.

ПЯТЬ ВИДОВ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК



В. ЖЕРДЕВ (Москва)

Всем нравится развиваться в своем виде спорта, а для этого нужно многое, и в том числе альтернативные тренировки. Понятное дело, что ориентировщикам, чтобы преуспеть, необходимо отрабатывать навыки ориентирования и много бегать, но нужны и другие виды тренировок, чтобы задействовать группы мышц, которые не так интенсивно работают во время основных тренировок.

Кроме того, альтернативные тренировки – это весело. Благодаря им вы не утомитесь от постоянных занятий спортом. Да и зимой – это идеальный способ восполнить нехватку занятий, ведь когда на улице сильный мороз, в лесу особенно не побегаешь.

Итак пять видов альтернативных тренировок.

ВЕЛОСИПЕД

Когда вы ездите на велосипеде, у вас учащается пульс, а значит, увеличивается и ваша выносливость. Ну и, само собой, работают мышцы ног.

Возможные тренировки:

- Интенсивная интервальная тренировка, в ходе которой нужно ехать, что есть сил, 4, 3, 2, 1 минуту, а отдыхать между интервалами в два раза меньше (то есть 2, 1.5, 1 и полминуты). Делайте столько подходов, насколько у вас хватит сил, или пока не надоест.

- Тренировка низкой интенсивности, в ходе которой нужно ехать так, чтобы дыхания хватало на то, чтобы

Возможно, вы думаете, что альтернативные тренировки нужны только, если вы травмированы. Но на самом деле проводить их можно в любое время года, и не важно, есть ли у вас травма или нет. Эта статья для занимающихся кроссовым ориентированием, в которой показываются пять видов альтернативных тренировок.

петь песню. А проехать желательно немного больше, чем вы обычно бегаете в ходе тренировок или соревнований на длинной дистанции.

- Тренировка на велотренажере тоже отличный способ заставить сердце биться чаще.

ПЛАВАНИЕ

Когда вы плаваете, то задействуете и руки, и ноги, и над выносливостью вы тоже работаете. Плавание – это щадящий вид тренировки, который меньше всего изнашивает наше тело.

Возможные тренировки:

- Интервальная тренировка, в ходе которой вы плаваете на пределе возможностей: проплываете одну длину – отдыхаете 20 секунд, еще две длины – отдыхаете 30 секунд, три длины – 40 секунд отдыха. Делайте столько подходов, насколько у вас хватит сил, или пока не надоест.

- Тренировка низкой интенсивности, в ходе которой нужно плыть довольно медленно. А проплыть желательно немного больше, чем вы обычно бегаете в ходе соревнований на длинной дистанции.

- Бег в воде с жилетом для водных тренировок Wet Vest. Это могут быть как интервальные тренировки, так и тренировки на выносливость.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВОК

Существуют десятки упражнений, которые помогут вам укрепить ваше тело. Выбор огромен. Можете поднимать гантели и штанги, заниматься на тренажерах в спортзале или делать упражнения, во время которых используется вес вашего тела. Если вы не можете решить сами, какие упражнения вам выбрать, посоветуйтесь с друзьями, поищите упражнения в интернете или

посмотрите видеоуроки на Youtube!

Советы:

- Посвятите тренировку одной или двум группам мышц, пусть в этот раз это будут пресс и ноги, а в следующий раз – две другие группы.

- Проведите тренировку, в ходе которой вы будете выкладываться на полную и задействуете самые разные группы мышц.

ЛЫЖИ

Отличная альтернативная тренировка зимой для кроссовиков – это лыжи или лыжное ориентирование. Вы тренируете и руки, и ноги, и над выносливостью вы тоже работаете.

Возможные тренировки:

- Интервальная тренировка с подъемами в гору. Найдите достаточно длинный подъем и на максимальной скорости поднимитесь наверх, а затем съезжайте вниз. Делайте столько подходов, насколько у вас хватит сил, или пока не надоест.

- Выберите приглянувшийся вам достаточно длинный маршрут и не слишком быстро пройдите его.

ЙОГА

Многие считают, что йога – это не «настоящая тренировка». Но у многих ориентировщиков «зажаты» мышцы – икры, задняя поверхность бедра, ягодицы, а это может привести к травмам. Вот тут-то и приходит на помощь йога – благодаря ей вы разомнете мышцы и станете более гибкими.

Советы:

- На Youtube есть много видеоуроков, выберите тот, который вам больше всего подходит, и попробуйте позаниматься дома.

- Если вам понравится, вы можете записаться на групповые занятия в специальной студии. Их в любом городе много, и найти удобный вариант рядом с домом не составит особого труда.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ – В. Добрецов ОНО И В АФРИКЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ



Эстафета Чемпионата ЮАР 2017 г. В кадре несколько чернокожих ориентировщиков.



За окном минус десять, и самое время поговорить «за Африку». Случилось так, что в августе-октябре прошлого года я готовил карты для соревнований по ориентированию в Мозамбике и ЮАР. Вот здесь: http://vk.com/wall1120028_306 я подробно написал, как я там оказался, зачем это было нужно и почему все так удачно получилось, а теперь расскажу, как в тех краях устроено ориентирование и почему туда обязательно нужно съездить вам.

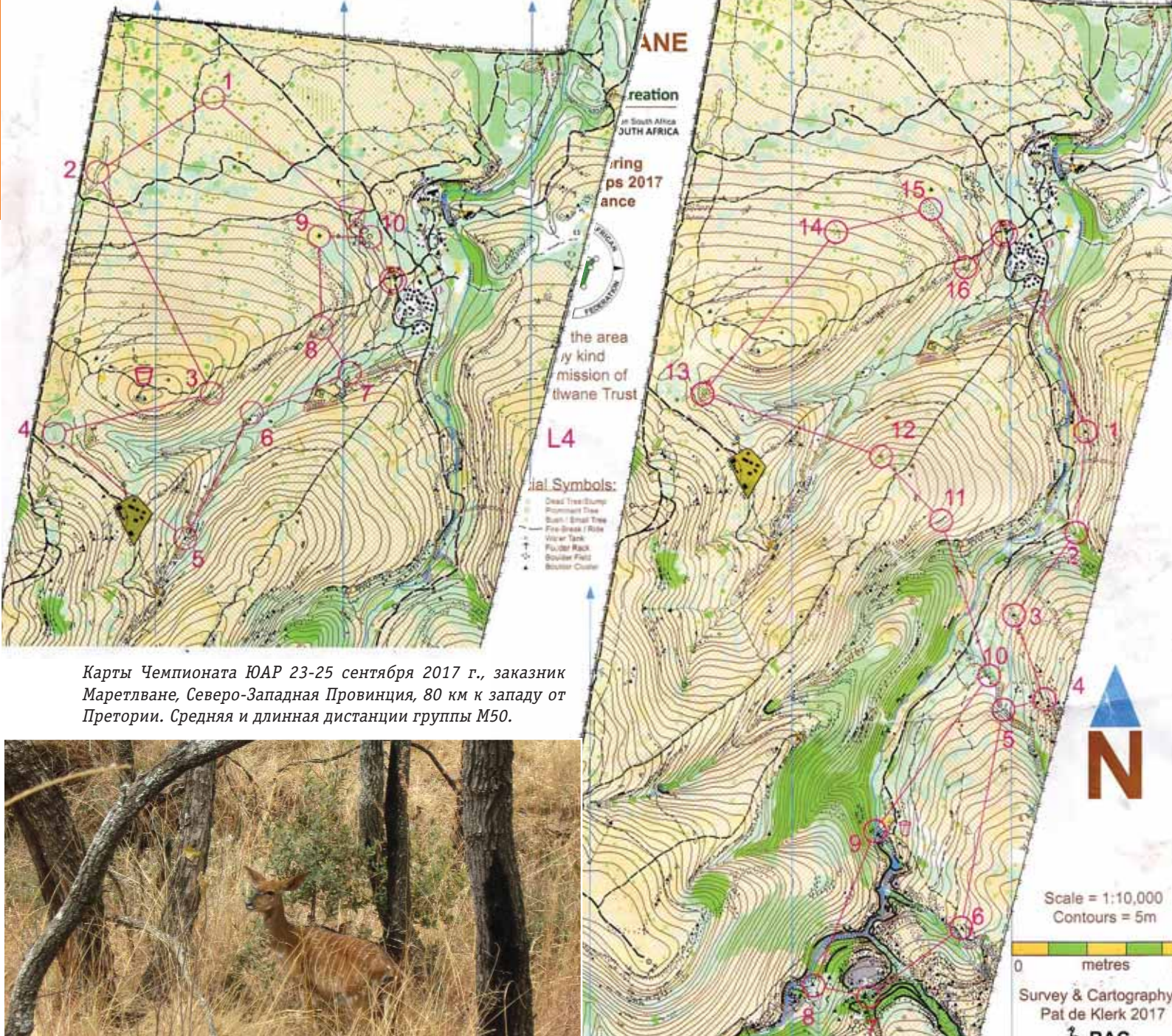
Южно-Африканская Республика – одна из самых интересных и красивых стран мира. С марта 2017 г. между Россией и ЮАР введен безвизовый режим, билеты из Москвы в Йоханнесбург можно купить за вполне разумные деньги (всего на 10-15 тысяч дороже, чем в Европу), а о достопримечательностях Южной Африки можно говорить бесконечно. На русском языке уже существуют хорошие путеводители по этой стране, как в бумажном виде (например, недавно переведенная книга из серии Lonely Planet), так и в электронном (например, http://dinets.info/WildAfricaWeb_FreeSample.pdf). И, что самое главное для нас, – здесь тоже есть спортсмены-ориентировщики.

Спортивное ориентирование в ЮАР зародилось в начале 1980-х годов. В 1981 году несколько молодых людей из Великобритании и Швейцарии, работавших там по контрактам, нарисовали карту и провели первые соревнования на склоне Столовой горы в Кейптауне, а через год был основан клуб в Йоханнесбурге. В начале 1990-х, после снятия санкций, южноафриканцы вступили в ИОФ и стали участвовать в международных стартах. На чемпионаты мира не ездили за свой счет, занимали там последние места, но не унывали. Несмотря на 35-летнюю историю, ориентирование в ЮАР до сих пор остается малоизвестной забавой для белых, и местные старты редко собирают более ста участников, но в последние годы федерация и клубы начали большую работу по привлечению в ориентирование чернокожего населения: по всей стране проводятся ознакомительные курсы и семинары, отрисованы полторы-две сотни школьных карт в семи провинциях из девяти, и планируется в ближайшие год-два закрыть две оставшиеся. Появились энтузиасты ориентирования в местах, где раньше наш вид спорта был неизвестен – в провинции Лимпопо на севере страны и в Квазулу-Натале, Стране зулусов.

Местности в ЮАР довольно приятны, хотя и не очень разнообразны. Думаю, что там особенно понравится любителям не сильно насыщенных карт и быстрого ориентирования. Вокруг Йоханнесбурга и Претории, где живет большинство ориентировщиков, в основном каменистые полуоткрытые холмы, но зато карт там много, несколько десятков, и все они – на высоте 1600-1700 метров над уровнем моря. В окрестностях Кейптауна, Трансваале и Натале много основных лесов, их начали высаживать еще англичане более ста лет назад, после англо-бурской войны, и теперь некоторые районы страны выглядят почти как старая добрая Европа. Иногда встречается искусственный микрорельеф – спасибо золотоискателям 19-го века. Интересные спринты бывают в университетских кампусах. Все соревнования проводятся на хорошем европейском уровне, используется электронная отметка Emit. Уровень участников не очень высокий, элита бегают, думаю, на уровне наших КМС. Ветераны тоже не сильно напрягаются, на чемпионате страны я был первым на длинной дистанции и вторым на средней.

Опасных зверей в районах, где проводятся соревнования, конечно же нет, но порой на дистанции можно встретить зебру или жирафа, не говоря уже об антилопах и обезьянах. Ни одного случая укуса ориентировщика змеей за 35 лет не было.

Самые крупные соревнования в ЮАР – национальная пятидневка Bigfive-0 (www.bigfive-o.com), проводящаяся раз в два года в новогодние праздники и названная в честь Большой пятерки – льва, леопарда, носорога, слона и буйвола. Только что многодневка прошла уже в пятый раз в горах провинции Лимпопо на севере страны,

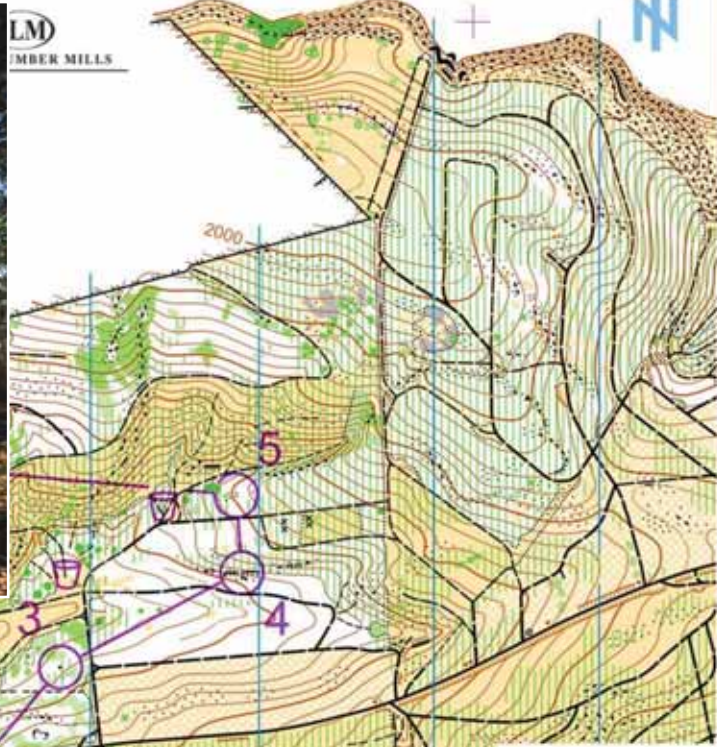


Карты Чемпионата ЮАР 23-25 сентября 2017 г., заказник Маретлване, Северо-Западная Провинция, 80 км к западу от Претории. Средняя и длинная дистанции группы M50.



Антилопа куду в заказнике Маретлване, марышки в парке в городе Нельспрайт, зебры на окраине Претории. На все эти местности существуют спортивные карты.

M21E	
1	191
2	176
3	130
4	103
5	97
6	113
7	116
8	123
9	123
10	122
11	116
12	171
13	135
14	159
15	170
16	175

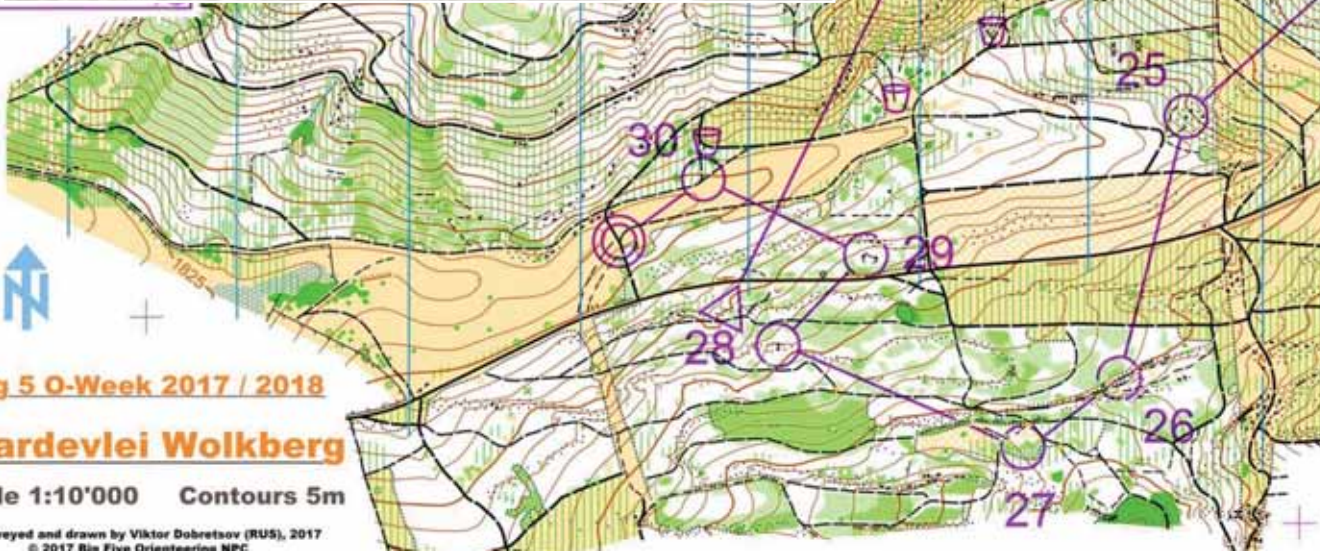
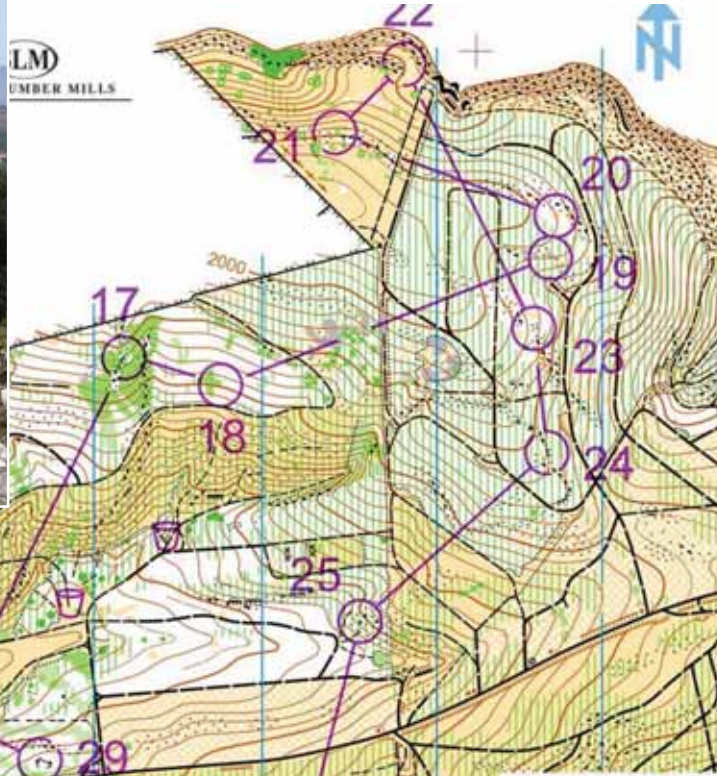


Course 1
M21E (1)

Big 5 O-Week 2017 / 2018
 Paardevlei Wolkberg
 scale 1:10'000 Contours 5m
 Surveyed and drawn by Viktor Dobretsov (RUS), 2017
 © 2017 Big Five Orienteering NPC

Карты пятидневки Bigfive-O, провинция Лимпопо, горный массив Волькберг. 2-ой и 3-ий дни соревнований, 30-31 декабря 2017 г. Дистанции группы ME. Вы представляли себе Африку несколько иначе, не так ли?

Big 5	
1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	12
7	13
8	14
9	15
10	16
11	17
12	18
13	19
14	20
15	21
16	22
17	23
18	24
19	25
20	26
21	27
22	28
23	29
24	30



Course 1
M21E (2)

Big 5 O-Week 2017 / 2018
 Paardevlei Wolkberg
 scale 1:10'000 Contours 5m
 Surveyed and drawn by Viktor Dobretsov (RUS), 2017
 © 2017 Big Five Orienteering NPC

как раз для нее я делал две карты. По одной из них был проведен старт WRE и поставлен самый высокий КП в истории южноафриканского ориентирования – на 2100. Следующая состоится зимой 2019-2020 гг., скорее всего либо в провинции Мпумаланга, к востоку от Йоханнесбурга, либо в Квазулу-Натале. И там, и там – сосновые леса, а неподалеку есть и замечательные национальные парки, и красивые горы, и океанские пляжи, и многочисленные военно-исторические места, связанные с бурной историей 19 века. Так что я очень советую всем, у кого есть такая возможность, взять этот старт на заметку и начинать копить деньги на поездку. Можно поучаствовать и в других соревнованиях, например в проходящем каждый год весной, в сентябре чемпионате страны (вне конкурса, но без призов не останетесь) или в местных стартах (в Йоханнесбурге они проводятся круглый год, примерно раз в две недели, в Кейпе реже). И тогда “он бежит по Африке” можно будет сказать не только о разбойнике Бармалее, но и о вас.

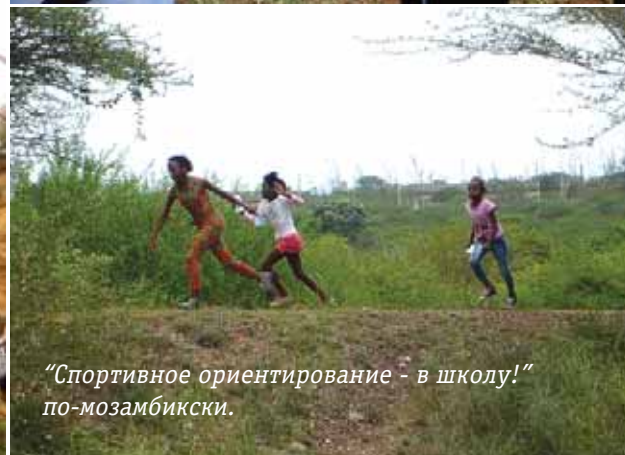
Если ЮАР выглядит вполне цивилизованной страной (пейзажи там напоминают Испанию, а образ жизни – США), то Мозамбик – это уже настоящая Черная Африка. Несколько лет назад здесь тоже была образована Федерация спортивного ориентирования, сделаны первые карты и проведены первые соревнования. Пока ориентирование в Мозамбике держится только на энтузиазме нескольких человек, в основном работающих здесь испанцев, но планы у них большие. Главные трудности, с которыми сталкиваются энтузиасты – это серьезные социальные проблемы в стране (у большинства людей совершенно другие заботы), тотальная коррупция в госструктурах и малое количество пригодной для ориентирования местности. Поэтому пока планируется развивать прежде всего дetskое и школьное ориентирование, и как раз этим занимался в Мозамбике я.

Мне нужно было сделать карту вокруг школы-интерната Casa do Gaiato, в 40 километрах от столицы страны Мапуту – для того, чтобы, во-первых, здесь можно было организовать секцию ориентирования для детей (у половины из которых уже нет родителей), а во-вторых, провести затем большие соревнования для школьников со всей провинции Мапуту. Над школой шефствует испанское посольство, поэтому неудивительно, что испанцы-ориентировщики именно на нее обратили свое внимание. Район оказался довольно своеобразным – саванна, переходящая в джунгли, но некоторые его части оказались вполне пригодными для ориентирования. Ближайшие окрестности интерната я отрисовал для спринта, соседние поля и плантации – для классики, а оставшуюся, более дикую часть, где из-за змей передвигаться можно только по дорогам и тропам, – для велоориентирования и рогейна. Так что на соревнованиях, которые запланированы на май 2018 года, возможно, будут представлены все три вида. Соревнования планируется сделать показательными – пригласить не только команды других школ и интернатов, но и представителей Министерства спорта, СМИ, работников посольств европейских стран, у которых тоже есть свои подшефные школы. Если все пройдет успешно, удастся заинтересовать спонсоров, найти финансирование, тогда можно будет начинать подобные проекты и в других местах.

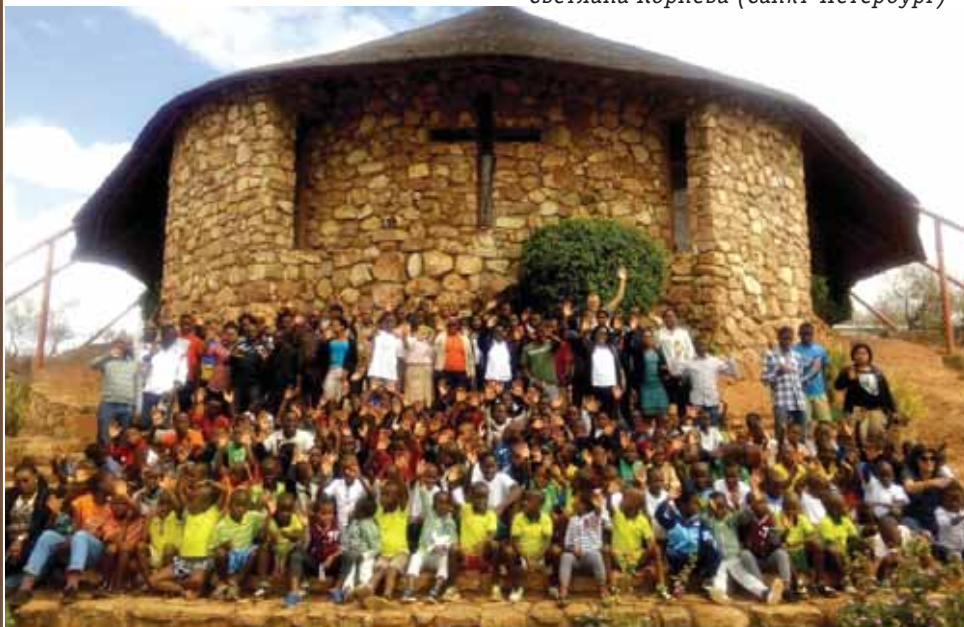
Также я отрисовал и несколько пришкольных территорий в соседних с интернатом деревнях.

Планируется развивать и взрослое ориентирование. На примете есть один неплохой район – дюны на берегу океана, где можно организовать международный старт с приглашением участников из Европы и ЮАР. Наверное, это будет уже в 2019 или даже 2020 году, и не исключено, что я еще вернусь в Мозамбик для отрисовки этих дюн. Если из этой идеи что-нибудь получится, я вам обязательно про это расскажу.

*Материал подготовила
Светлана Корнева (Санкт-Петербург)*



*“Спортивное ориентирование - в школу!”
по-mozамбикски.*



ПЕО, КОТОРЫЙ ПОКАЗАЛ МИРУ, ЧТО ТАКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ



Его зовут Пер Олав Бенгтссон. Он основатель соревнований «О-Ринген» и компании по продвижению ориентирования World Wide Orienting Promotion. Он был первым, кто привёз иностранных ориентировщиков в Советский Союз и Россию. Было это осенью 1999 года, а затем были круизы по Волге, туры по Золотому Кольцу и другим регионам России. Интервью с известным шведским ветераном ориентирования из журнала Skogssport представляется сегодня вашему вниманию.

Сейчас мы находимся в столице Румынии Бухаресте, но через пару часов поедem дальше – в Кишинев. Пео уже 50 с лишним лет проводит соревнования по ориентированию в Восточной Европе. Первый осенний турнир в Румынии Пео организовал в 1970 году. Всего же он бегал по лесу и искал контрольные пункты в более чем ста странах:

- Думаю, что всего в 111 странах. А может и в 112-и. Это еще зависит от того, как считать. Приднестровье, например, нужно считать?

Как рассказывает сам Пео, в ориентирование он попал случайно. В детстве у него была астма. У него была аллергия на животных, сено и солому. Аллергия была настолько сильной, что его даже освободили в школе от физкультуры:

- Когда мне было 12, мы переехали из деревни в город, в Кристианстад, там я стал чувствовать себя лучше. Я всю жизнь увлекался спортом, а поскольку астма отступила, я наконец смог им заниматься. Я играл в футбол, мы сами собрали районную команду. А еще моими кумирами был бегуны на средние и длинные дистанции.

- Один мой одноклассник был скаутом, и я тоже решил попробовать. В 1947 году, когда я вступил в скауты, мы часто работали с картами и занимались ориентированием. Мы много тренировались, бегали по карте в городе. Потом у нас были соревнования, и я победил, а вратарь нашей футбольной команды пришел вторым. Именно тогда я и полюбил ориентирование. И подумал, что в мире наверняка есть много людей, которым может быть интересен этот вид спорта, надо только их найти.

В 1953 году Пео вступил в клуб «Пан-Кристианстад».

- Я два раза выступал на юниорском чемпионате Швеции и занял 11-е место. Затем продолжил заниматься ориентированием, тренировался, делал много интервальных упражнений, но мне потребовалось довольно много времени, чтобы достичь хороших результатов. Мне было уже почти 30 лет, когда я провел свои лучшие забеги. Я выиграл две бронзы на ночном чемпионате Швеции и стал восьмым на дневном. В 1963 году меня взяли на чемпионат Северных стран. Как раз в то время среди спортсменок сборной начало расти недовольство. Им казалось, что ориентирование развивается слишком медленно. Они хотели, чтобы соревнования были более справедливыми. И чтобы карты были лучше. Им хотелось, чтобы ориентирование лучше освещалось, чтобы происходил международный обмен. Они утверждали, что Шведская федерация спортивного ориентирования делает недостаточно. Поэтому в 1962 году и появился «О-Ринген», который должен был стать своего рода профсоюзом для членов сборной. Главным вдохновителем был Сивар Нурдстрём.

Профсоюз «О-Ринген» с Нурдстрёмом во главе, благодаря амбициям Пео, положил начало одному из самых крупных в мире турниров по ориентированию, который прохо-

Он – один из главных поборников ориентирования в истории этого вида спорта и один из двух основателей «О-Ринген».

- Как мне кажется, за всю жизнь я поспособствовал развитию спортивного ориентирования в 40–50 странах. Что мною движет? Я хочу, чтобы о нашем виде спорта узнало как можно больше людей и чтобы в один прекрасный день мы могли бы претендовать на попадание в программу Олимпийских Игр, – говорит Пео Бенгтссон.

Пео – 84 года. В 1966 году он придумал соревнования «Осенний восток», которые проходят уже больше полувека.

- Наше путешествие «Осенний восток» проходит уже в 50-й раз. И мне кажется, что такой хорошей организации (и переезды, и еда, и проживание, и ориентирование) у нас еще никогда не было, – говорит Пео.

дит уже в 54-й раз. Нурдстрём хотел организовать шестидневные соревнования, какие бывают в велогонках.

- А я должен был начать работу над третьим ориентировочным выездом в Швейцарию, но я так и не нашел приличного места, где бы можно было остановиться. Тогда я и предложил Сивару свою помощь в организации многодневных соревнований, но нам нужно было «втиснуть» наш турнир между двумя другими соревнованиями, а свободных дней было всего пять. Так «О-Ринген» и стал пятидневным турниром.

- Сначала мы и подумать не могли, что наш турнир когда-нибудь станет важнейшим событием в мире ориентирования. В 1965 году, когда «О-Ринген» проходил впервые, на старт вышло всего 156 человек. И это было неплохо, ведь о том, что турнир вообще состоится, мы объявили меньше чем за месяц до старта. Хорошо хоть о нас написала спортивная газета. На самом первом турнире было так мало организаторов, что нам самим приходилось делать все, даже выдавать карты на старте.

А уже благодаря «О-Ринген» появился на свет и «Осенний восток».

- В 1966 году на «О-Ринген» должна была приехать группа спортсменов из Венгрии, но у них не было денег, чтобы оплатить свою поездку. Тогда мы сами поехали в Венгрию и провели там турнир. Тогда-то и начались наши поездки в Восточную Европу.

После двух дней в Молдавии, один из которых Пео и его команда провели в Приднестровье, «Осенний восток» добрался до украинских Черновцов.

- Изначально я должен был стать егерем, чему я, собственно, и учился. Но мне понравилась служба в армии. Когда мне было 33 года, без отрыва от службы я выучился на преподавателя физкультуры. Я учился в Шведском государственном институте физической культуры и спорта в Стокгольме, а затем стал работать в военной спортивной школе тренером по физической подготовке и ориентированию.

Пео дослужился до звания майора и в 43 года ушел в отставку.

- Начиная с 1984 года, я устраивал ориентировочные выезды в качестве «любителя» (именно тогда Пео и Ёрген Мортенссон создали компанию по продвижению ориентирования World Wide Orientering Promotion). Вначале о том, чтобы зарабатывать на этом деньги, не было и речи. Но со временем я понял, что на наших поездках можно кое-что и подзаработать, а затем вложить полученные деньги в развитие ориентирования в новых странах. Международная федерация ориентирования никогда не

умела зарабатывать деньги, поэтому у нее и не было особой возможности развивать ориентирования в новых странах.

- Меня деньги никогда особо не интересовали, но я никогда и не бедствовал. Так что прибыль от «Осеннего востока» я вкладывал в развитие ориентирования в разных странах.

- Когда-то я подсчитал, что в развитие ориентирования по всему миру я вложил порядка 5 млн крон. Но если честно, сейчас я уже точно не помню. Я получаю пенсию как бывший военный. Так что можно сказать, что армия меня спонсирует. Благодаря ей мне не нужно лишний раз думать о деньгах.

- Сложно сказать, в каком количестве стран я посодействовал развитию ориентирования. Ведь в разных странах было по-разному. Шведская федерация отправила меня и еще троих моих коллег в Австралию. Там мы какое-то время жили и работали, так что там наш вклад довольно большой. В других же местах я просто следил за тем, как, например, там делали карты, или же искал людей, которые могли бы сами развивать ориентирование на местах. Можно сказать, что в общей сложности я внес свой вклад в развитие нашего вида спорта в 40–50 странах.

Когда прошлой весной ветеранский чемпионат мира проходил в Новой Зеландии, Пео организовал ориентировочные выезды на острова Тонга, Самоа, Фиджи и Американское Самоа.

Во время поездки на Самоа водитель автобуса, возивший команду Пео по острову, так сильно заинтересовался, чем же они, собственно, занимаются, что и сам принял участие в соревнованиях. Так всего за несколько часов Пео нашел того, кто сможет дальше развивать ориентирование на Самоа.

- Да, как я и говорил, главное – это найти людей, которые тоже загорятся ориентированием, и они смогут продвигать его в своих странах по всему миру. Иногда достаточно один или два раза попробовать побегать с картой самоу, чтобы увлечься.

- Моя главная цель – сделать так, чтобы ориентирование стало настолько заметным видом спорта, что его бы включили в программу Олимпийских Игр. Однако в международной федерации считают, что это невозможно. А потом появляется какой-нибудь вид спорта, например, триатлон, и обходит нас на повороте. Другие же боятся, что, если ориентирование станет олимпийским видом спорта, появится допинг и слишком много денег. Но у нас уже есть чемпионат мира, и я пока не замечал, чтобы там кто-то жульничал. Я очень

обрадовался, когда прочитал о планах Франции на Олимпиаду 2024 года.

Ориентирование уже должно было появиться на Олимпийских Играх в тестовом режиме в 1940 году, но тогда Игры в Хельсинки отменили из-за Второй мировой войны. А когда финская столица все-таки приняла Олимпиаду в 1952 году, соревнований по ориентированию там так и не провели.

- Олимпийскими Играми я увлекся еще в 1948 году, когда они проходили в Лондоне. Тогда я следил за ходом соревнований по радио и в газетах. Годом позже я начал заниматься ориентированием, и с тех самых пор мечтаю о том, чтобы ориентирование вошло в программу Игр. В 1980-х мы с помощью «О-Ринген» запустили кампанию – даже сделали футболки с призывом сделать ориентирование олимпийским видом спорта. С 1976 по 1982 год я состоял в комитете ИОФ по развитию и продвижению. Президент ИОФ Лассе Хейдеман всячески поддерживал нашу идею. Однако шведская и норвежская федерации были против. На конференции ИОФ 1982 года состоялось голосование, и страны, входящие в международную федерацию проголосовали за то, чтобы попытаться попасть на Олимпиаду. К сожалению, в том же году Лассе Хейдеман оставил свой пост, а его преемник придерживался другого курса. И даже когда зимние Игры были увеличены с одной до двух недель, и у многих видов спорта появился шанс попасть в программу, лыжное ориентирование этим шансом не воспользовалось. Это самое большое упущение в истории спортивного ориентирования.

Впрочем, Пео успевал не только заниматься развитием ориентирования, но и сам не раз побеждал на соревнованиях. Впервые чемпионом мира среди ветеранов Пео стал в 1999 году, семь лет спустя он повторил это достижение. Затем он выиграл еще четыре золота, а потом еще шесть медалей высшей пробы – все в разных возрастных категориях.

Летом, на ветеранском Чемпионате Мира в Дании Пео снова будет бороться за медали.

- Я рассчитываю показать хороший результат, ведь в своем классе – мужчины, 85 лет – я самый молодой.

По материалам журнала Skogssport (Швеция).
Перевод Михаила Грачёва

ПАМЯТИ ВИКТОРА ИВАНОВИЧА АГЛИЧЕВА

17 апреля 2018 года – годовщина со дня смерти Председателя Федерации спортивного ориентирования Тульской области Виктора Ивановича Агличева. Он не дожил всего год до своеобразного юбилея – своего сорокапятилетия в спортивном ориентировании.

В составе Президиума Федерации спортивного ориентирования Тульской области я работаю без перерыва уже 30 лет. Приходилось трудиться с разными руководителями. Но Виктор Агличев был самым «долгоиграющим» председателем – нас связывало 23-летнее сотрудничество. Мне в нем всегда импонировали такие человеческие качества, как организованность, аккуратность, порядочность, педантичность.

Виктор родился в Ульяновском районе Калужской области. В наши края попал, поступив в 1973 году в Тульский Политехнический Институт. Тренировался у Владимира Михайловича Троицкого в клубе «Политехник» СДСО «Буревестник». Согласно сохранившейся учетной карточке спортсмена, в 1976 году выполнил квалификационные требования к званию «Кандидат в мастера спорта». Спустя всего два года летом на финале России выполнил норматив «Мастер спорта СССР». Виктор успешно выступал как в лыжном, так и в кроссовом ориентировании.

После окончания ТПИ он по распре-

делению попадает в город Орел, а в 1979 году, благодаря Сергею Степановичу Несынову, призывается в Вооруженные Силы СССР в Тульское высшее артиллерийское инженерное училище (ТВАИУ, позднее ТАИИ), где прошел путь от инженера до старшего преподавателя. Был многогранной и сильной личностью. В своей жизни успевал одновременно делать очень многое.

Успешно занимался тренерской работой. С 1992 года после ухода Несынова С.С. принял под своё руководство сборную команду военного института. За десять лет тренерской работы тульские артиллеристы многократно становились чемпионами Московского военного округа и сухопутных войск среди военных учебных заведений. Виктор Иванович все это время был «играющим» тренером. Неоднократный чемпион Вооруженных Сил, призер Чемпионата России, член сборной Вооруженных Сил СССР. Обладая замечательными организаторскими способностями, будучи уже председателем Федерации спортивного ориентирования Тульской области сумел впервые наладить отношения с одной из районных администраций города Тулы. Стал проводить чемпионаты и первенства по спортивному ориентированию. В Туле – пять районов, но только в Центральном (военный институт располагался на его территории) благодаря его стараниям смогли ежегодно проходить подобные мероприятия.

Он был очень хорошим картографом. Примечательно, что рисовал тематические карты в Туле и районах, максимально приближенных к губернскому городу. Это здорово помогало детским тренерам. Появилась возможность на тренировки и соревнования добираться быстро и дешево.

Рисую карты, Виктор Иванович всегда ставил на них эмблему в виде пчелы – своего рода клеймо. Это очень символично, он действительно был великим тружеником. Последние десять лет работал с невероятной нагрузкой, особенно по основному месту работы. Жаловался на то, что приходится спать не более 3-5 часов в сутки.

Прошел все судейские ступеньки роста, от контролера на первенстве института до главного судьи на Чемпи-



онате России и главного секретаря на зимнем Первенстве Мира среди юниоров в 1998 году в г. Алексине Тульской области. Имел звание «Судья республиканской категории», а за три месяца до ухода ему была присвоена квалификация «Спортивный судья всероссийской категории». Был судьей-универсалом, мог успешно работать на любых судейских должностях.

Более двадцати лет Виктор Иванович выезжал на судейство Всероссийских, межрегиональных соревнований по линии Вооруженных Сил и Федерации спортивного ориентирования России. К сожалению, последнее десятилетие выезды пришлось сократить в связи с работой в областной администрации.

Спортивное ориентирование было увлечением всей его жизни. В течение 38 лет он оставался верен любимому виду спорта. Он принадлежал к категории заслуженных ветеранов, принимал активное участие как спортсмен в соревнованиях регионального и всероссийского уровней до 2013 года.

Виктор Иванович Агличев одним из первых в СССР разработал программное обеспечение для судейства соревнований по спортивному ориентированию. Впервые успешно применил эту программу в 1980 году на массовых соревнованиях «Майская многодневка» в посёлке Велегож Заокского района Туль-



ской области. То есть это еще за четырнадцать лет до выхода программы, подготовленной Дмитрием Налетовым (впервые опробованной им в 1994 году на Чемпионате и Первенстве России в Кыштыме Челябинской области), успешно применял свою программу в судействе Всероссийских и региональных соревнований, проводимых на тульской земле. Есть чем гордиться.

А его последующая работа в Комитете по спорту Тульской области способствовала решению многих вопросов и проблем в деле развития любимого вида спорта. Благодаря стараниям Виктора Ивановича, открылись отделения вида спорта «спортивное ориентирование» в ГУ ТО ЦСП ШВСМ (два тренера), МБУДО «ДЮСШ «Юность» (три тренера), МКУ ДО «ДЮСШ №1 «МЕЧ» г. Ефремова Тульской области (два тренера), а за год до его ухода создано отделение при ДЮСШ Плавского района Тульской области. Безусловно, в этом ему помогал административный ресурс.

Виктором Агличевым в конце 90-х годов прошлого столетия были предложены проекты зимнего и летнего Кубков ФСО Тульской области по спортивному ориентированию. Четыре этапа зимой и до десяти этапов летом. Эта традиция сохраняется и поныне. Парал-

лельно с этими кубковыми соревнованиями, при его поддержке, в разные годы проводились Кубки парков, карьеров и велоориентирования (4-5 этапов каждый). В течение одного года проводился Кубок по рогеюну. В настоящее время с парками стало сложнее – их замечательно благоустроили, и теперь тульским ориентировщикам в некоторые из них путь просто закрыт.

Ещё одно детище Виктора Ивановича – Кубки карьеров – пользовались огромной популярностью не только среди туляков и калужан, но и среди москвичей. Сейчас этим Кубкам планируется вернуть былое величие.

На протяжении десяти лет Виктор Иванович был бессменным главным судьей Всероссийских массовых соревнований «Российский азимут». Всеми силами пытался сделать из них настоящий спортивный праздник, и это ему всегда удавалось. И, конечно, «лебединой песней» Виктора Ивановича Агличева стало проведения первого в истории лыжного Чемпионата Мира среди студентов по спортивному ориентированию, который прошёл на высочайшем уровне!

Агличев В.И. был заслуженно уважаем не только в Туле, но и за ее пределами. Он два срока избирался на пост

председателя контрольно-ревизионной комиссии Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования России», был ее Почетным членом.

В память о нем президиумом было принято решение назвать первый этап летнего Кубка Федерации спортивного ориентирования Тульской области, проходящий ежегодно в апреле месяце, его именем. И это справедливо. Он оставил о себе добрую память, сделав для тульского О-сообщества очень многое. Вечная ему память.

Людмила Егорова (Тула)



Учетная карточка спортсмена



Член спорт. общества «Буревестник» Гор. Тула

Коллектив Подольский

Фамилия, имя, отчество Агличев Виктор Иванович

Пол мужской

Вид спорта
Спортивное ориентирование

Год и дата рождения 30 июля 1956г.

Национальность русский

Соц. положение участник

Партийность ст. чл. КПСМ

Образование (начальное, среднее, высшее) высшее

Образование физкультурное (что окончил) _____

№ значка ГТО I ст. _____ ГТО II ст. _____

Каким видом спорта занимается _____

Судейская категория _____ по какому виду спорта _____

Место работы и должность студент Тульского гос. университета

Правительственные награды _____

Личная подпись Агличев

Спортивный разряд				
разряд	дата присвоения	№ приказа	кем присвоено	№ билета, удостовер.
к.к.	7.11.76			
м.	1978г.			

ПАМЯТИ БОРИСА ИВАНОВИЧА ОГОРОДНИКОВА



19 апреля 2018 года на 83-м году ушёл из жизни Борис Иванович Огородников – советский и российский учёный, видный деятель отечественного ориентирования. Борис Иванович – доктор химических наук, профессор, Лауреат Ленинской премии. Почётный член ФСОР, один из создателей «лесного спорта» в нашей стране, третий руководитель отечественного ориентирования.

Научная деятельность. Окончил в 1959 году МХТИ им. Д.И. Менделеева (кафедра технологии изотопов и водородной энергетики). Лауреат Ленинской премии 1966 года (совместно с И.В. Петряновым, В.И. Козловым, Б.Ф. Садовским, Н.Б. Борисовым, П.И. Басмановым). Под его руководством в лаборатории электроформирования волокнистых материалов НИФХИ им. Л.Я. Карпова разработаны и успешно применены методы контроля радиоактивных газо-аэрозольных систем, образующихся при проведении испытаний атомного оружия, при нормальной работе ЯЭУ и при радиационных авариях. В течение 20

лет после аварии на Чернобыльской АЭС с их помощью осуществляется мониторинг аэрозолей аварийного происхождения. Был активным участником ликвидации последствий аварии на ЧАЭС. Впоследствии занимался изучением радиоактивных аэрозолей как на самой ЧАЭС (внутри объекта «Укрытие»), так и в зоне отчуждения.

Спортивная карьера. С юных лет увлекшись туризмом, в 1961 году выполняет норматив мастера спорта СССР по туризму. Борис Иванович является одним из первых и самых горячих энтузиастов и пропагандистов ориентирования. На Первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде в 1963 году он занял в первый день 16-е место (пятый результат среди россиян) и 8-е место во второй день (в паре с В. Куликовым). Это был второй результат среди россиян на этом старте. В протоколах крупнейших соревнований 1960-х лет фамилия Огородникова часто встречается в числе десяти сильнейших спортсменов.

Центральную секцию ориентирования при Центральном Совете по туризму как штаб будущего вида спорта создавал коллектив энтузиастов и среди них – Борис Огородников, в течение многих лет заместитель председателя Центральной секции. Он руководил тем, чего, по мнению руководства, не могло быть в туристских организациях – Советом тренеров. Создавал методические материалы. Организовывал сборную команду СССР. Налаживал международные связи. При его участии были учреждены традиционные соревнования «Кубок дружбы социалистических стран», с

1976 года проводившиеся в разных странах, в том числе несколько раз и в СССР.

Борис Иванович был в числе первых, кто понял, что к середине 70-х годов спортивное ориентирование в СССР переросло свое место в системе туризма, и начал борьбу за создание Федерации ориентирования при Госкомспорте. Не раз выступал на эту тему в газетах и журналах, участвовал во многих больших и малых совещаниях. Не сразу удалось достичь цели – не спешили спортивные руководители, ссылались на подготовку к Олимпиаде. Формально созданная федерация буксовала. Но настойчивость энтузиастов победила – федерация состоялась, возглавила ориентирование в СССР, начала проводить чемпионаты СССР; вступила в ИОФ, стала по настоящему готовиться к выходу на международную арену и к чемпионатам мира.

В 1988 году Борису Огородникову присваивают звание судьи Всесоюзной категории по спортивному ориентированию. Он – вице-президент Всесоюзной федерации с первого дня, а в 1991 г. становится ее президентом. В этом качестве он участвовал в работе Конгрессов ИОФ и ее руководящих органов. Из песни слов не выкинешь – трудно складывалась работа Огородникова, одного из руководителей Всесоюзной федерации, с деятелями Госкомспорта. Честность и прямота Бориса Ивановича далеко не всегда находили понимание.

Б.И. Огородников является автором нескольких учебно-методических пособий по спортивному ориентированию, а также автором бесчисленных заметок и проблемных статей в прессе. Его материалы печатали «Советский спорт», «Комсомольская правда», «Труд», «Эхо», «Спортивная Москва», «Московский комсомолец», «Вечерняя Москва», «Ленинское знамя», областные и районные газеты. В 1975 году киностудия «Союзвзфильм» сняла по сценарию Бориса Огородникова учебный фильм «Спортивное ориентирование», сто копий были разосланы в

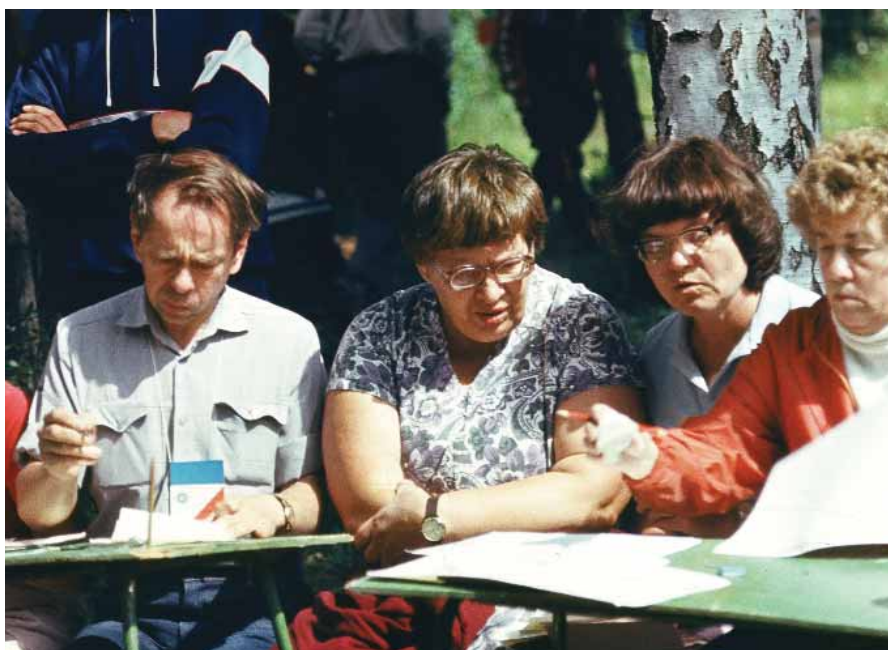


ВУЗы всех союзных республик. В 1978 году на широком экране демонстрировался фильм «Ориентируйся на местности», созданный по сценарию Б. Огородникова киностудией «Таллинфильм».

Не последнюю роль в развитии ориентирования сыграли и его контакты с телевидением. Благодаря его энтузиазму и энергии с 1970 года каждую весну в Московских парках проходят массовые соревнования на призы Центрального телевидения. Неизменный начальник дистанций для этих стартов – Борис Огородников. Карты для любого желающего участвовать в этих соревнованиях много лет публиковали московские газеты. Это тоже стараниями Огородникова – и сами карты, и проталкивание их в газеты. Как не напомнить, что карта в газете в 70-е годы – это нечто неординарное. Почин москвичей был подхвачен, «Призы телевидения» появились во многих российских городах: Ленинграде, Перми, Казани, Хабаровске и других, и здесь тоже не обошлось без организующей роли Огородникова.

Дистанции для «ТВ» – не первый опыт подготовки трасс для массового «агитационного» ориентирования у Бориса Ивановича. 11 декабря 1966 г. прошли соревнования «Первый старт», так началась большая серия массовых соревнований «прежде всего для новичков». Соревнования «Первый старт» около двадцати лет проводились на маркированных трассах, подготовленных Борисом Огородниковым, Валерием Игнатенко, Станиславом Елаховским и Денисом Ивановым на четырех картах вокруг платформы Радищево, нарисованных им же. Пропаганда этих соревнований в газетах – опять же Огородников.

Портрет будет не полным, если не упомянуть о нем как об авторе целой серии книг по ориентированию. Здесь и литература для спортсменов и тренеров – известные многим «Подготовка спортсменов-ориентировщиков», «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», написанные авторским коллективом во главе с Огородниковым, и целая серия книг и брошюр для спортивных и туристских организаторов, для секций ориентирования – книг, адресованных, прежде всего, коллективам физкультуры. Им написана и книга «С картой и компасом по ступеням ГТО», выдержавшая два издания. Ведь именно благодаря настойчивости



Бориса Ивановича соревнования по спортивному ориентированию были включены в программу Всесоюзного комплекса ГТО, что сразу же сказалось на росте массовости этого вида спорта. Борис Иванович пишет не только о спорте, в качестве составителя он выпускает книгу «Ядерный архипелаг», книгу о своем учителе, академике Петрянове-Соколове, а в газете «Спасение» напечатана его повесть «Чернобыль: боль и быль».

После образования Федерации спортивного ориентирования России Борис Иванович Огородников избирается в члены президиума, а с 2000 года – в президиум ФСО г. Москвы. Его всегда можно было видеть в качестве начальника дистанции, спортивного картографа или действующего спортсмена. Всю свою жизнь Борис Иванович был активен и в общественной, и в трудовой деятельности, продолжая работу на Чернобыльской АЭС по лик-

видации последствий аварии. Правительство высоко оценило самоотверженный труд Бориса Ивановича Огородникова, наградив его в 1996 г. Орденом почета. Он – Почетный член ФСО России. Не забыли его и туристы, наградив почетным знаком «Заслуженный путешественник России».

Спасибо Вам, Борис Иванович, что Вы были с нами! Приятно вспоминать о Вас. Вечная память...

СКОРБИМ ...

Вчера вечером с глубоким прискорбием узнал, что не стало Бориса Ивановича Огородникова. Впервые Бориса Ивановича я увидел в марте 1977 года в Казани, на чемпионате студенческого ДСО «Буревестник», и узнал, что он – химик, лауреат Ленинской премии, и это в таком молодом возрасте! Далее было множество общений с ним, и я в своей книге охарактеризовал его как человека, как спортсмена и как ученого. Приведу выдержку из нее без купюр.

Страстным пропагандистом ориентирования на всех этапах его развития в стране, преданнейшим энтузиастом его продвижения в массы был и остается Борис Иванович Огородников. Помню его статьи в центральных газетах, где он в одном случае подписывался своим именем, а в другом – псевдонимом «О. Борисов». Он очень многое сделал для того, чтобы об ориентировании узнала как можно более широкая аудитория читателей. Борис Иванович был начинателем массовых стартов на призы телевидения, различных га-

зет. Потом эти соревнования переросли в массовые старты «Российский азимут». В Физико-химическом институте имени Карпова, где работал Борис Иванович, велись работы по радиационному способу получения полиакриламида, отвечающего своими свойствами строгим требованиям нефтяников. Как-то на совещании отдела химии Госплана СССР, где обсуждался вопрос создания отечественного производства этого продукта, я спросил о Борисе Ивановиче у одного из его коллег. Он удивленно ответил: «Кто же не знает Огородникова, лауреата Ленинской премии?» А в недавнем нашем разговоре Борис Иванович рассказал о некоторых подробностях этих масштабных работ, ранее мне неизвестных. Вот с таким человеком свело меня ориентирование – интеллигентным, равно вежливым со всеми без исключения, глубоко компетентным в любой области – и профессиональной, и общественной, и спортивной. Консультируясь с ним по книге, я еще раз убедился в этом.

Как-то так получилось, что я с 1982 по 2012 годы отлучился от ориентирования: работа не позволяла.

Но когда возникла задумка о книге воспоминаний об ориентировании шестидесятых-семидесятых годов, я «раздобыл» контактные координаты Бориса Ивановича. Позвонил ему: в трубке все тот же, узнаваемый голос. Когда ему сказал, что звонок из Казани, он сразу спросил: «Юра, ты?» Вот с этого времени мы с ним стали достаточно часто общаться: советовались, поздравляли друг друга с примечательными датами. А воочию мы с ним увиделись в 2013 году на праздновании пятидесятилетия отечественного ориентирования. В последний раз мы виделись в 1980 году на Всесоюзных соревнованиях в Казани и при новой встрече в Москве сказали друг другу, что так же узнаваемы. В июне следующего года у нас была последняя встреча: Борис Иванович был почетным гостем на соревнованиях памяти Р.К. Валетдинова (основоположника татарстанского ориентирования) в Казани. По народной традиции, ему мы подарили расшитую тубетейку – признание его «Аксакалом», полным народной мудрости и любви человеком.

Ю. Баранов (г. Казань)

Борис Иванович! Как нам будет Вас не хватать...

Я хорошо помню то время, когда Вы меня, юнца в ориентировании, ввели в стены редакций газет «Московский Комсомолец» и «Спортивная Москва» (позднее и журнала «Спортивная жизнь России») и представили меня как нового внештатного корреспондента. Вы дали мне такой мощный эмоциональный и творческий толчок, который позволил мне писать об ориентировании и делать спортивные фотографии много лет. Ваши нена-

вязчивые рекомендации и советы я помню и сейчас! Ваша простота в общении, скромность в быту и одежде были проявлением Вашей души и жизненной позиции. Вы пронесли это через всю свою яркую жизнь и никогда не изменяли этому. Вы – настоящий русский Интеллигент!

Мне всегда было удивительно, как Вы, из среды шестидесятников, пришедшие в ориентирование из туризма, во все эпохи становления и развития нашего великолепного вида спорта, оставались на острие новинок и

тенденций в ориентировании! С Вами всегда можно было легко поговорить и об ориентировании 60-70-х годов, об ориентировании 90-х, двухтысячных... О тонкостях классического и спринтерского ориентирования! Вы держали руку на пульсе ориентирования больше полувека!

Как нам будет ВАС не хватать!

А. Шигаев



Система электронной отметки Electronic punching system



Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш.
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 98 x 46 x 22 мм.
- вес 52 грамма

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: **58** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный
- крепление на палец

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- дополнительное подтверждение отметки - сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной отметки
- относительно невысокая цена
- начало производства - 2016 год.

www.sportssystem.ru
www.sfr-system.com

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

3490 руб.

300 руб.



905
VICTORY CODE

VICTORY CODE

КОМАНДНЫЙ ДИЗАЙН

WWW.905SPORT.RU

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА