

ОРИЕНТИРОВАНИЕ  
—  
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Минск  
Белорусская ассоциация «Конкурс»

2014

УДК 796.56  
ББК 75.729  
Л24

Авторы:

Н. В. Лаппо, И. В. Григоревич, П. И. Пунько,  
А. Н. Юрок, Ю. Л. Языков

Книга издана за счёт взносов участников конкурсов  
Распространяется бесплатно

**Лаппо, Н. В.**

Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск :  
Белорус. ассоц. «Конкурс», 2014. – 64 с. : ил.  
ISBN 978-985-557-052-4.

Брошюра содержит сведения о спортивном ориентировании. В ней читатель познакомится с особенностями этого вида спорта, его различными видами. В брошюре содержатся краткие сведения об истории развития ориентирования и его состоянии в наши дни.

Издание адресуется участникам игры-конкурса «Олимпиадонок», а также может быть полезно всем, кто интересуется здоровым образом жизни и гармоничным развитием личности.

**УДК 796.56**  
**ББК 75.729**

Издание для досуга

Лаппо Никита Владимирович,  
Григоревич Иван Владимирович,  
Пунько Пётр Иванович и др.

**Ориентирование – спорт для всех**

Ответственный за выпуск Г. В. Нехай  
Редактор М. Л. Рудковская

Технический редактор В. Н. Кравцова  
Дизайн обложки В. И. Рынкевич  
Компьютерная вёрстка М. Л. Рудковская  
Корректор А. С. Коляго

Подписано в печать 28.02.2014 г. Формат 60x84/8. Бумага офсетная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 3,91 + 0,46 вкл. Тираж 16700 экз. Заказ 472.

Общественное объединение «Белорусская ассоциация «Конкурс»  
ЛИ № 02330/0552570 от 01.10.2009. Ул. Беды, 24–100А, 220040, г. Минск  
Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Белорусский  
Дом печати»

ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009. Пр. Независимости, 79, 220013, г.  
Минск

© Лаппо Н. В., Григоревич И. В., Пунько П. И.,  
Юрок А. Н., Языков Ю. Л., 2014

ISBN 978-985-557-052-4 © Оформление. ООО «БА «Конкурс», 2014

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Не страшны дурные вести,  
Начинаем бег на месте,  
В выигрыше даже начинающий.*

**В. Высоцкий**

Общественное объединение «Белорусская ассоциация «Конкурс» организует и проводит игры-конкурсы для учащихся с целью развития и поддержки их интереса к изучаемым в школе предметам. Конкурс «Олимпианок» – самый молодой из пятнадцати, проводимых сегодня нашим объединением. Инициаторы этого конкурса, понимая роль предмета «Физическая культура и здоровье», решили предложить его участникам интересные задания, а также познакомить с некоторыми видами спорта, которые не так популярны, как, например, футбол, хоккей, баскетбол и теннис, но играют важную роль в физическом, интеллектуальном, нравственном развитии и воспитании подрастающего поколения.

В данной брошюре речь пойдёт о спортивном ориентировании. Авторы убеждены, что с этим видом спорта знакомы далеко не все, а между тем, более доступного и гармоничного, сочетающего в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы, по их мнению, не существует.

Цель данного издания – познакомить участников «Олимпианка» с этим замечательным видом спорта. Возможно, познакомившись с содержанием книги, кто-то из ребят заинтересуется спортивным ориентированием, а начав занятия, достигнет в будущем высоких результатов.

Издание адресуется не только участникам игры-конкурса «Олимпианок». Оно может быть полезным всем, кто интересуется здоровым образом жизни и гармоничным развитием личности.

Издательство и авторский коллектив выражают благодарность тем спортсменам-ориентировщикам, которые приняли участие в подготовке материалов для этой брошюры и готовы в дальнейшем оказывать

4

помощь и поддержку всем, кто заинтересуется спортивным ориентированием. Особые слова благодарности хочется высказать председателю

спортивно-технической комиссии Белорусской федерации ориентирования Дмитрию Давидовичу за замечания и ценные предложения по содержанию брошюры; Алексею Лабчевскому и Дмитрию Малиновскому за предоставленные фотографии; заместителю председателя

Минской городской федерации ориентирования Анне Рудаковской за помощь в создании и реализацию раздела «Как попасть в мир ориентирования».

Председатель правления

ОО «БА «Конкурс»

Нехай Г. В.

## **ЧТО ТАКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Представьте себе

Попробуйте представить себе следующую картину. Вы спокойно гуляете по парку, любуетесь природой – и тут перед вами из-за деревьев внезапно выбегает кто-то очень странный. Странный он по нескольким причинам. Во-первых, почему-то не идёт по лесу спокойным шагом, а бежит. Бежит в спортивной форме, как положено. Форма, правда, не совсем обычная. Во-вторых, перемещается при этом совсем не по дорожкам и тропинкам, а поперёк них – прямо по траве, по земле. При этом бежит не слушая музыку или любуясь природой, а пристально вглядываясь в какой-то цветастый лист бумаги в руках. Если присмотреться внимательнее, то на руке этого чудака можно заметить странный прибор с крутящейся стрелкой. Случись такое перед вами, знайте: этот странный человек на самом деле спортсмен. И не просто спортсмен, он – ориентировщик!

Ориентировщик – значит человек, который занимается спортивным ориентированием, или просто ориентированием.

Куда же он бежит, зачем бежит и для чего ему этот листок в руке? Чтобы во всём разобраться, придётся выяснить, что же это за спорт такой – спортивное ориентирование. Подробный ответ на такой вопрос и излагается в данной брошюре. Но всё же для начала давайте по-пробуем вникнуть в суть вкратце.

Ориентирование – это такой вид спорта, в котором спортсмен на

время ищет определённые места в лесу. Этими местами может быть Спортсмен-ориентировщик

6

что угодно: какая-то отдельная ямка, большой дуб на поляне, изгиб ручья или вершина маленького холма. Для того чтобы все их найти, у ориентировщика есть очень подробная карта – тот самый цветастый листок, – на которой нарисованы парк или лес, все дорожки, полянки и указаны те места, которые ему надо найти. Всего таких мест может быть разное количество – обычно от 10 до 30, а называют их контрольными пунктами, или просто КП. Чтобы при помощи карты спортсмен мог легко понимать, в какую сторону надо идти или бежать, чтобы он смог найти следующий контрольный пункт, ориентировщик при себе всегда имеет компас – тот прибор с крутящейся стрелкой, который мы могли заметить у встретившегося чудака. Опытные спортсмены понимают, что иногда будет быстрее добраться до нужного места не по тропинкам, а по парку напрямую – прямо по земле, как и поступил замеченный нами бегун.

Вот так и получается, что ориентировщик – это спортсмен, который, имея карту и компас, передвигаясь по лесу, ищет на время контрольные пункты. В спортивном ориентировании главное – это вовсе не умение быстро бегать, хотя и это является важной составляющей этого вида спорта. Основное – уметь быстро понимать всё, что нарисовано на карте, уметь быстро выбрать путь на следующий пункт и найти его. Ориентирование – спорт, в котором надо уметь думать и бегать одновременно. Порой его даже называют «шахматами на бегу».

У любознательного читателя такое объяснение, наверное, только вызывает ещё больше вопросов: «А откуда у ориентировщика берётся карта?», «Что спортсмен делает, когда находит контрольный пункт?», «Большие ли расстояния по лесу он пробегает?», «Почему он бежит только по лесу?», «А что делать зимой, когда стоит глубокий снег?» и множество других. Постараемся ответить на все возможные вопросы подробно в следующих частях брошюры.

Как проходит ориентирование

Теперь давайте более подробно разберёмся, как проходят соревнования по спортивному ориентированию.

Обычно, чтобы выступить в соревнованиях, участники приезжают в какой-либо лесной массив за городом. Хотя порой это может оказаться и

городской парк, а иногда спортсмены бегают даже по улицам, дворам и среди домов! Так как длина дистанций ориентирования насчитывает километры, то территория, где проходят соревнования, обычно достаточно

7

большая. Как и в любом виде спорта, где надо двигаться (бегать, ехать, идти, плавать), в ориентировании имеется старт и финиш. Прежде всего, под стартом и финишем имеют в виду места, откуда участник будет выбегать и куда он должен прибежать в конце дистанции. Поскольку ориентирование – это спорт на свежем воздухе, то старт и финиш также обычно расположены на открытом месте. Они могут как располагаться рядом друг с другом, так и быть разнесены на значительное расстояние. Старт в ориентировании часто отдельный: это означает, что каждый спортсмен стартует на своей минуте, указанной в протоколе старта соревнований. Это сделано для того, чтобы каждый участник не просто бежал и удерживался, не отставая, за своими конкурентами, но и сам работал с картой, выбирал для себя маршруты, планировал варианты прохождения дистанции. Судьи на старте контролируют, чтобы все вовремя были на месте, никто не выбежал раньше. К моменту выхода на дистанцию спортсмен должен подготовиться, быть в форме, размяться, иметь при себе компас. Наконец, по команде «старт» участник получает свою карту и может отправляться в путь на поиски заправленных контрольных пунктов.

Стоит поговорить и о карте для спортивного ориентирования. Кар-ты ориентировщики используют специальные, так называемые спор-тивные карты. Эти карты относятся к крупномасштабным: чаще всего спортсмены работают с масштабом 1:10000 (в 1 см 100 м) или 1:15000 (в 1 см 150 м). К тому, же эти карты очень подробные – на них обозна-чаются все существенные заметные места: большие камни, выделяю-щиеся деревья, кормушки для жи-вотных. Кроме того, даже простой лес может рисоваться множеством различных способов в зависимо-сти от того, насколько быстро через него можно бежать или насколько он просматривается. На спортив-ных картах можно найти большое число различных символов и знаков, однако, чтобы понять карту в целом, достаточно лишь знать, каким

цветом на ней изображают тот или иной объект. Основные цвета, которые можно найти на карте: жёлтый, белый, зелёный, чёрный, синий, коричневый, красный (розовый). Жёлтым цветом рисуют открытые места, то есть участки земли, где отсутствуют деревья или что-либо ещё.

Это могут быть как большие поля, площадки, так и небольшие полянки в лесу. Белым цветом на картах рисуют легкопробегаемый лес или парк, Экипировка ориентировщика:

карта, компас и электронный чип

8

такой, по которому можно идти или бежать насквозь довольно быстро даже без тропинок. Зелёным же цветом изображают лес, через который проходить уже непросто – придётся цепляться за кусты, за ветки. Причём, чем темнее зелёный цвет, тем хуже проходимость данного участка.

Кроме того, зелёными кружками, крестиками, линиями на карте обозначены разные объекты, связанные с растительностью: хорошо заметные или поваленные деревья, кустарники. Чёрный цвет показывает всё то, что создано человеком. Прежде всего, чёрными прерывистыми линиями изображают дороги и тропинки. Также чёрным цветом на карте могут быть нарисованы здания, заборы, какие-либо столбы – всё то, что не выращено самой природой. Синий цвет, как нетрудно догадаться, обозначает воду. Озёра, болота, ручьи, источники – всё это изображено данным оттенком. Немаловажный коричневый цвет отвечает за рельеф, то есть за все неровности земли. Этим цветом, при помощи так называемых горизонталей, на карте обозначены склоны, возвышенности, горы, впадины. Также коричневым цветом наносятся ямки, бугорки, каналы. Наконец, красным или розовым цветом на карте изображают саму дистанцию. Кружками этого цвета обозначены точки, которые нужно посетить. Дистанция чаще проходится участником в строгом порядке, поэтому все кружки соединены между собой линиями того же цвета в нужной очерёдности. Кроме того, все контрольные пункты, конечно же, пронумерованы.

И вот спортсмен, стартуя, получает лист с большим количеством таких разноцветных знаков, быстро находит на нём место старта, первый пункт, оперативно планирует, как будет до него добираться, и отправляется по задуманному маршруту. Процесс изучения и понимания всего, что изображено на карте,

называют чтением карты спортсменом. При движении от старта к первому контрольно-му пункту или от третьего к четвёртому – на протяжении всей дистанции ориентировщи-ку предстоит решать огромное количество разнообразных задач. Пробежать расстояние побольше «крюком» по хорошей дороге или «срезать» напрямую через рожицу, перебраться «по верху» через гряды холмов или попы-таться их обойти, передвигаться аккуратно от полянки к полянке или, ускорившись, не ду-мая побежать до заметного ручья в юго-восточной стороне – подобный выбор придётся делать на каждом этапе дистанции. Причём просто ре-

Основное в ориентировании – чтение карты

9

шить, каким именно образом добираться до следующего пункта, недостаточно: необходимо также уметь двигаться по задуманному маршру-ту. Неопытный спортсмен легко может оказаться не на той тропинке, на которой планировал, выйти на другой угол леса, обнаружить не тот муравейник, который был задуман.

Всё же, справляясь с подобными сложными задачами, ориентировщик приближается к пер-вому контрольному пункту. Что он там найдёт?

Как поймёт, что оказался в нужном месте? И как судьи узнают, что он действительно побывал на КП? Для всего этого места установки контроль-ных пунктов оборудуют яркими заметными при-змами. Призма в ориентировании – это такая яр-кая бело-оранжевая или бело-красная вещица, у которой есть три вертикальные грани. Каждая из этих граней представляет собой квадрат размером 30х30 см, который по диагонали делится на два цвета: белый и оранжевый (красный). Чаще сде-лана из ткани, может быть и из ламинированной бумаги. Такая призма достаточно заметна, поэтому спортсмен, который правильно пришёл в указанное на карте место, её не пропустит. Что-бы судьи могли узнать, действительно ли участник побывал на данном

пункте, кроме призмы, на КП можно ещё обнаружить систему отметки. Системы отметки бывают различные. Лет десять назад была распространена отметка компостером – на каждом пункте на стойке был установлен игольчатый компостер с уникальным узором. Спортсмен, посещая, например, пятый КП, должен проколоть на имеющейся у него карточке пятую клетку. На финише судьи проверяют, чтобы в карточке имелись все необходимые узоры. Однако сегодня наиболее распространёнными являются электронные системы отметки. Каждому участнику перед стартом выдают электронный чип размером примерно с компьютерную флэшку, который удобно закрепляется на пальце. На контрольном пункте находится специальная электронная станция, к которой спортсмен просто подносит свой чип или нажимает на кнопку. Если всё в порядке – станция пропищит и на ней засветится лампочка, сигнализируя о том, что отметка прошла успешно. Преимущество электронной отметки в том, что в чипе участника записана информация не только о пунктах, где ориентировщик побывал, но ещё и о том, в каком порядке КП были посещены и в какое время. Работа судей также ускоряется – нет необходимости просматривать все карточки. В итоге участник сразу же после финиша может получить распечатку – небольшой листок, где указан не только его результат, но даже скорость на всех этапах дистанции.

Призма КП

10

И вот спортсмен прибежал в обозначенное на карте место, заметил яркую призму, подбежал к ней, отметил себя своим чипом. Что дальше, передышка? Никак нет, надо продолжать дистанцию и двигаться к следующему пункту. Снова нужно планировать маршрут по карте и соответствовать ему, передвигаясь по лесу. Не стоит полагать, что сложность только в планировании и движении по маршруту. Чтобы достичь высокого результата, необходимо иметь и хорошую физическую форму. Подразумевается не только умение быстро бегать по стадиону: на дистанции приходится покорять крутые склоны, передвигаться по болотистой местности. Порой приходится перебираться через поваленные деревья, продирается через кустарник. Ориентирование – это смесь испытаний и для разума, и для тела.

Наконец, после череды испытаний по поиску значительного количества пунктов радостный и довольный собой спортсмен достигает последнего

КП. Обычно от последнего КП до финиша участнику надо просто пробежать около сотни метров по заданной тропе вдоль финишного коридора. Ориентировщиком, который из последних сил ускоряется на этой прямой, могут полюбоваться все зрители, присутствующие в зоне финиша. Особенно захватывающей является картина, когда несколько спортсменов на последнем пункте оказываются вместе и наперегонки борются за возможность пересечь линию финиша раньше.

Вот и финиш. Что теперь? Конечно, сразу после дистанции любезные судьи-организаторы предложат воды. Спортсмена обычно просят сдать свою карту, чтобы другие, ещё не стартовавшие, участники не могли её подсмотреть. Не стоит волноваться: как только все желающие выбегут на дистанцию, карту вернут. А ведь она действительно ещё понадобится: опытные спортсмены уже после соревнований анализируют свои дистанции. Уже без всякой спешки, сидя дома в кресле или обсуждая со своими товарищами, можно обнаружить пути и маршруты, которые были упущены на бегу, – найти свои ошибки. Но это всё будет позже, что же участник может найти непосредственно на месте финиша? Часто на соревнованиях финиш – это то место, где пребывают все участники, преодолевшие дистанцию. Тут можно полюбоваться на завершение маршрута ещё прибегающими ориентировщиками. Здесь же на стенде информации можно изучить протоколы текущих результатов, узнать своё текущее место. На крупных Ориентировщик после финиша

11

соревнованиях на финише можно обнаружить большое табло или экран, на котором результат участника появляется сразу же после преодоления им финишной черты.

Преимущество спортивного ориентирования ещё в том, что

в большинстве случаев оно проходит в лесу и участники имеют возможность после дистанции

просто отдохнуть на природе,

полюбоваться красотой бело-русского бора, роши, луга. Участвуя в соревнованиях по ориентированию в самых различных уголках

Беларуси, в других странах, можно любоваться огромным разнообразием завораживающих картин, нарисованных природой. Это и удивительные растения, порой – животные, которых не увидишь, сидя в городе. Это и самые разнообразные пейзажи, которые украшены игрой света на холмах и склонах, на стволах и кронах вековых деревьев. Ориентирование в этом смысле оказывается спортом не только для тела, но и для души.

Тем не менее, даже то описание участия в соревнованиях, которое мы только что изложили, никак не раскрывает всей разносторонности и многообразия ориентирования. Не говоря уже о том, что на каждом соревновании спортсмена ожидает совершенно новая, уникальная дистанция, даже сами типы этих дистанций и способ их преодоления может оказаться очень разным. Поэтому в следующих разделах мы более детально обсудим соревнования и дистанции, расскажем о различных способах проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Ориентирование – хорошая возможность отдохнуть всей семьёй на природе

12

ПОДРОБНО

ОБ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Спортивное ориентирование как вид спорта

Спортивное ориентирование на местности появилось в результате объединения «неторопливого», «спокойного» квалифицированного туризма – ориентирования с помощью карты и компаса – и скоростных способов преодоления расстояний, в основном, конечно, бега. Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости – дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование – это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Дистанция ставит перед спортсменами-ориентировщиками довольно сложные задачи. Для

их решения требуется соответствующая физическая закалка, точное и быстрое мышление. Необходимо уметь преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и ветер, жару и мороз.

Ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвёртый принцип – «умнее!», тем самым привлёк в свои ряды многочисленных поклонников. Спорт этот сравнительно молодой в нашей стране. В 2014 году ориентировщики Беларуси празднуют 50-летие этого вида спорта. Однако за столь короткий срок спорт с картой получил заслуженное признание среди спортсменов всех возрастов. Такое признание в отличие от других ви-

13  
дов он получил за универсальную возможность – доступность для людей в любом возрасте, независимо от их физических данных. Начинать заниматься им не поздно никогда – это и есть его важное преимущество перед многими другими видами спорта. Занятия спортивным ориентированием расширяют круг общения со сверстниками, объединёнными общими интересами, расширяют кругозор, формируют исследовательские способности. Ориентировщик умеет самостоятельно принимать решения на фоне физических нагрузок – не только на соревнованиях, но и в различных жизненных ситуациях. Спорт увлекает азартным соперничеством и даёт возможность чаще общаться с природой.

Круглогодичные занятия как в помещении, так и на свежем воздухе, при различных погодных условиях как нельзя лучше способствуют закаливанию организма. Но самым важным является так называемая специфика ориентирования, ведь победителем становится не самый быстрый, а тот, кто сможет пройти дистанцию без ошибок, не потратив на поиски контрольных пунктов драгоценное время. Необходимость одновременно уметь быстро мыслить и обладать хорошей физической подготовкой делает ориентирование самым интеллектуальным и гармоничным видом спорта, не нуждающимся в запредельных нагрузках и химических стимуляторах.

Спортивное ориентирование – демократичный вид спорта в том смысле, что доступен для любого желающего, независимо, например, от возраста. Но вместе с тем он предъявляет определённые требования к участникам соревнований со

стороны физической, технической и психологической подготовки.

Спортивное ориентирование повышает возможности организма, воспитывает физические качества. Исследования показывают, что у занимающихся спортивным ориентированием увеличивается жизненная ёмкость лёгких, повышается выносливость, улучшаются показатели физического развития и снижается число респираторных заболеваний.

Кроме того доказано, что свежий воздух оказывает закаливающее воздействие на организм занимающихся на открытой местности, повышает его иммунологическую активность. Исследователи пришли к выводу, что в «табели о рангах» ориентировщики занимают третью позицию, немного уступая спортсменам, специализирующимся в лыжных гонках и беге на длинные дистанции.

На дистанции приходится преодолевать препятствия

14

В то же время, вынуждая спортсмена постоянно размышлять над дистанцией и анализировать маршруты, концентрация и распределение внимания положительно влияют на развитие интеллекта ориентировщика, развивают его психологические качества.

В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, органично и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки. Спорт с картой позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии (это значит пониженной подвижности), а занятому физическим трудом – совершенствовать быстроту реакции и оперативное мышление. По умственным нагрузкам спортивное ориентирование уступает только шахматам. К тому же умственная работоспособность повышается благодаря тому, что занятия проходят на открытом воздухе.

При всём уважении к достоинствам существующих ныне видов спорта

нельзя не отметить, что в каждом из

них обязательно играет преобладающую роль какая-то одна или несколько

возможностей человеческого организма. В шахматах и шашках – это мышление, в тяжёлой атлетике – умение в короткие мгновения собрать все свои

силы для взятия веса штанги, в лёгкой атлетике – способность в течение определённого промежутка времени под-вергаться нагрузке, используя свою общую выносливость. Даже современное десятиборье, требующее от спортсмена высокой степени всестороннего совершенства, не обладает той полнотой физических нагрузок, которые испытывает ориентировщик во время прохождения дистанции. Большинство важнейших центров организма ориентировщика во время выступления находятся в состоянии повышенной готовности, что способствует совершенствованию личности.

Как мы уже сказали, ориентирование – довольно демократичный вид спорта, так как он доступен разным возрастным группам населения, мужчинам и женщинам. Кроме того, предсказать победителя соревнований очень сложно. Кто-то моложе и лучше подготовлен физически, то есть может быстро бежать. А у кого-то богатый опыт и сильная техническая подготовка – он сможет скорее найти самый правильный путь к контрольному пункту и не сбиться с маршрута. Только дистанция и характер спортсменов расставят их по соответствующим местам на пьедестале.

Ориентирование – спорт для всех!

15

Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремлённость, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективность мыслить в условиях больших физиологических нагрузок. Спортивное ориентирование улучшает работоспособность, повышает успеваемость в учёбе, дисциплинирует. Этот вид спорта содействует закаливанию организма и даже просто является интересным видом проведения свободного времени.

Таким образом, пытаясь как-то обобщить всё вышесказанное, можно утверждать, что ориентирование – это спорт абсолютно для каждого, независимо от возраста и уровня подготовки. Это спорт, который развивает и тело, и голову. Подобные занятия на свежем воздухе, на природе весьма полезны для здоровья и просто для хорошего настроения.

И заняться ориентированием может любой желающий: кто-то для того,

чтобы достичь высоких результатов, а кто-то просто, чтобы весело и активно провести своё время.

Снаряжение ориентировщика

Разобравшись в том, что такое спортивное ориентирование, нетрудно представить и то, что помогает и позволяет спортсмену успешно преодолеть дистанцию. Конечно, мы уже говорили о карте – основе всего процесса ориентирования. Именно с помощью подробной и точной спортивной карты ориентировщик понимает, где расположены контрольные пункты, и выходит к ним наиболее оптимальным маршрутом.

Важным помощником в работе с картой является компас. И правда, если на карте вам необходимо бежать в правый верхний угол, то какому направлению на местности это соответствует? Ведь карту можно повернуть в руках, и тот же самый угол окажется правым нижним или даже левым нижним. Тогда как держать карту правильно? Именно компас

Компас и карта удобно располагаются в одной руке

16

помогает быстро дать ответ на эти вопросы. С его помощью можно почти моментально совершить одно из важнейших технических действий в данном виде спорта – сориентировать карту. Сориентировать карту – значит повернуть её таким образом, чтобы все направления на ней совпадали с соответствующими направлениями на местности. То есть, если карта сориентирована, дорога, которая изображена слева направо, будет таким же образом простираться слева направо под его ногами. Карту для этого держат горизонтально, параллельно земле. При помощи компаса правильно расположить карту очень просто, для этого на ней изображены так называемые линии магнитного меридиана. Линии магнитного меридиана, или, просто говоря, линии севера, – это тонкие линии, чаще всего синего цвета, которые проходят через всю карту. Чтобы её сориентировать, необходимо лишь повернуть лист таким образом, чтобы линии магнитного меридиана совпали с направлением стрелки компаса, указывающей на север. Теперь, если по карте ваш маршрут

лежит вперёд и немного левее, то точно в таком направлении вперёд и немного левее надо двигаться на местности.

Вообще говоря, чтобы правильно расположить карту, достаточно совершенно любого исправного компаса, даже простой намагниченной иголки. Однако опытные ориентировщики используют специальные компасы. Специальный спортивный компас устроен таким образом, что при поворотах магнитная стрелка очень быстро поворачивается в сторону севера и после этого не колеблется. Также стрелка почти не дрожит при тряске, возникающей в результате бега спортсмена. Для удобства компас у ориентировщиков чаще всего крепится на палец при помощи резинки. Таким образом, можно и карту, и компас держать и поворачивать в одной руке, оставляя другую при этом свободной. Ещё одной интересной особенностью компаса ориентировщика является тот факт, что, в отличие от большинства остальных навигационных приборов, на север указывает стрелка не синего, а красного цвета.

Если честно признаться, мы не-много недоговаривали, говоря о том, что найти контрольные пункты спортсмену помогает только карта. На самом деле у ориентировщика на дистанции ещё имеется специальное подробное пояснение, в каком именно месте расположен КП. Действительно, если на карте рядом друг с другом изображены изучив легенды, можно искать пункт не с той стороны дерева

17

но несколько деревьев на поляне, как разобраться, возле какого из них находится пункт? Если, согласно карте, нам необходимо отыскать ямку, то какого размера её ожидать? Если КП нарисован на углу забора, то будет он расположен внутри или снаружи? Все такие подробные пояснения и уточнения указаны в описании контрольных пунктов, которое называют легендой КП. Легенды представляют собой небольшой листок бумаги шириной около 6 сантиметров, на котором при помощи специальных символов указана точная информация о месте расположения контрольных пунктов. Описание

пунктов состоит из нескольких ко-лонок. Прежде всего, напротив порядкового номера пункта на дистанции указывают его шифр, то есть тот номер, который ориентировщик увидит на самом контрольном пункте, когда найдёт его. Сверив шифр, спортсмен удостоверится, что обнаружил именно тот КП, который искал, а не какую-либо призму с чужой дистанции. Шифры контрольных пунктов в ориентировании – целые числа, начиная с 31. Кроме того, в легенде при помощи специального символа указан сам объект, на котором расположен КП, например, камень, бугорок, ручей, канава, тропинка, здание и так далее. Если одинаковых объектов рядом несколько, то легенда указывает, на каком из них искать пункт: на северном камне, на среднем бугорке или же в юго-западной ямке. Также при необходимости указываются размеры объекта в метрах и с какой стороны от него расположена призма. Например, «поляна размером 7x5 метров, в восточной её части». При помощи легенды можно описать расположение КП по отношению к нескольким объектам сразу: между двумя горками, пересечение тропинки и ручья, слияние двух канав и так далее. Такое подробное описание приведено для каждого пункта на дистанции. Подобный листок с описанием месторасположения КП ориентировщик получает перед стартом. Обычно легенду закрепляют на руке так, чтобы в любой момент можно было к ней легко обратиться.

Наконец, как почти в любом виде спорта, несколько слов стоит сказать о спортивной форме участника соревнований. Чаще всего ориентирование

контрольных пунктов:

Дистанция М21, длина 3,2 км

Старт: перекрёсток дороги и тропинки

Первый КП: шифр 32, микробугорок высотой 1 м, с западной стороны

Второй КП: шифр 31, в северной части полянки

Третий КП: шифр 35, юго-восточный изгиб тропинки. На КП организован пункт питания

18

тирование проходит бегом, и особое внимание стоит уделить обуви. Профессиональные спортсмены для бега по лесу используют специальную обувь с

металлическими шипами на подошве для лучшего сцепления. Кроме того, в силу экстремальности условий на дистанции – вода, грязь, заросли, поваленные деревья – обувь должна быть достаточно прочной. То же касается и остальной беговой формы. С одной стороны, одежда должна быть достаточно лёгкой, чтобы не мешать ориентировщику свободно бежать, но в то же время должна оставаться целой при преодолении колючих кустов, при намокании от влажных листьев, не должна цепляться за торчащие ветки деревьев.

Впрочем, не стоит думать, что для начала занятий ориентированием необходимо приобретать столь сложную экипировку. Для того чтобы умело преодолеть дистанцию, необходимо, прежде всего, научиться понимать карту, а для этого вовсе не нужна профессиональная и дорогая спортивная форма. С хорошим результатом можно пробежать маршрут в обычных кроссовках, спортивных штанах и майке. Карту и легенду на соревнованиях вам выдадут перед стартом, и всё, чего ещё не хватает для выхода на дистанцию, – это компас. Но и тут вовсе не обязательно сразу искать и приобретать специальный спортивный компас. Чтобы попробовать преодолеть маршрут с картой, достаточно любого прибора, который сможет вам указать направление на север. Таким образом, для выхода на дистанцию ориентирования острая необходимость есть лишь в одной составляющей: в вашем желании.

Такое разное ориентирование

Несмотря на то что речь у нас идёт только об одном виде спорта, он может предстать перед зрителем в совершенно разных обликах. Прежде всего, спортивное ориентирование делится на виды в соответствии со способом передвижения по дистанции и типу её прохождения. Здесь выделяют: ориентирование бегом, лыжное ориентирование, велоориентирование, ориентирование по тропам, рогейн. Подробнее все виды будут описаны чуть позже, пока же уделим основное внимание наиболее развитому и массовому виду – ориентированию бегом.

«Шиповки», или «кабаны», –

обувь ориентировщика

Но даже в ориентировании бегом есть огромное количество различных типов соревнований. Их отличают друг от друга, прежде всего, способ и порядок взятия контрольных пунктов. Так или иначе, основной задачей ориентировщика всегда будет определить своё местоположение и расположение искомых объектов при помощи карты и компаса. Однако на практике такую задачу перед спортсменом можно поставить различными способами.

«По порядку или нет?»

Виды заданий в ориентировании

Самый популярный тип дистанции в ориентировании называется «в заданном направлении». В нём перед участником стоит задача найти все пункты строго в указанной очередности. Карту выдают прямо в момент старта: на ней у спортсмена изображён старт, финиш и все контрольные пункты, соединённые прямыми линиями в нужном порядке. Кроме того, возле каждого контрольного пункта подписан его порядковый номер. Участнику нельзя брать 2-й пункт, затем 5-й, а затем вернуться на 3-й – очередность должна быть соблюдена, дистанция должна быть преодолена так, как задумано организаторами. Правильность прохождения контролируется чаще всего при помощи систем электронной отметки. На таких дистанциях спортсмен должен уметь быстро проложить и преодолеть маршрут между двумя любыми точками, какие будут указаны, – будь они вверху и внизу склона, по разные стороны ручья, порой даже в противоположных концах карты. Варианты путей участники выбирают сами, как правило, это зависит от их физической, технической и тактической подготовки. Пути движения могут проходить, например, по линейным ориентирам – то есть по продолжительным, вытянутым объектам: дорогам, тропинкам, границам полей, водных объектов, границам растительности, рельефу. Кроме того, путь можно выбрать по азимуту – движение напрямую, строго контролируя

направление, например, при помощи ком-паса. Возможно преодолеть маршрут и по

опорным ориентирам – от горки к впадине, от перекрёстка к камню, от полянки к колодцу и так далее. У технически более подготовлен-  
Девушка-ориентировщик

подбегает к КП

20

ных участников маршрут движения становится практически бе-гом по прямой, если, конечно, на пути не встречаются препятствия, которые нужно обходить или тяжело преодолеть. В результате в ориентировании никогда не бывает совпадений вариантов движения у двух разных участников, что и делает ориентирование в заданном направлении во-истину захватывающим видом. А обсуждение вариантов движения участниками после финиша становится поучительным событием, составляющим очень важный этап в подготовке спортсмена. Именно здесь можно увидеть и в полной степени оценить допущенные ошибки, постараться в дальнейшем их не допускать.

Результат на дистанциях в заданном направлении подводится по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента старта до финиша. В этом виде состязаний результат участника не засчитывается, если он прошёл не все контрольные пункты или нарушил порядок их прохождения. На всех соревнованиях устанавливается контрольное время – максимальное время, которое даётся на преодоление дистанции. Результат участника, превысившего контрольное время, также не засчитывается.

Другой тип дистанций – ориентирование по выбору. В этом виде на карту участника нанесены все контрольные пункты дистанции, но никак не соединены. Спортсмен сам выбирает, в каком порядке будет

их посещать. Цель соревнования – найти

как можно больше пунктов за ограниченное время или как можно быстрее в любом

порядке собрать все пункты.

Ориентирование по выбору считается

наиболее приемлемым видом ориентирования для новичков и начинающих спортсменов. Этот вид даёт спортсменам большую свободу действий, поэтому он хорошо

подходит для детских и массовых соревнований, где стартует большое количество

участников с разным уровнем подготовки.

В этом виде ориентирования уже не начальник дистанции, а сам участник планирует

себе маршрут по своим силам и в соответствии с уровнем своей подготовки. Здесь важную роль начинает играть

контрольное время. Чтобы его не превысить, участники сами определяют, какие контрольные пункты и в каком порядке им надо найти. При

этом они учитывают, насколько сложно их будет отыскать и как далеко

Ориентировщик

с радостью выбегает

со старта на дистанцию

21

они находятся. По этой причине в соревнованиях по выбору очень редко приходится

разыскивать заблудившихся участников,

как это случается в соревнованиях в заданном направлении. Важно и то, что соревнования по выбору обычно занимают

мало времени.

Ориентирование по выбору может проводиться по нескольким вариантам.

Вариант 1. Участникам предлагается

посетить заданное количество контрольных пунктов, установленных на местности. Причём требуемым количеством

могут оказаться как все пункты, так и

любое другое количество, например, половина из них. Выбор КП и порядок прохождения произвольные, по усмотрению

участника. Результат определяется по

времени преодоления дистанции. В данном варианте участнику надо уметь придумать наиболее оптимальный

маршрут через требуемое количество точек, однако время его обычно не «поджимает».

Вариант 2. Участники за установленное контрольное время должны найти как можно больше контрольных пунктов, нанесённых на карту.

Старт и финиш чаще всего совмещены и находятся в одном месте. Результат подсчитывается по сумме найденных пунктов, а в случае равного их количества – по времени, затраченному на дистанции. В случае

превышения контрольного времени исход может быть разным. На некоторых соревнованиях может быть полностью не засчитан результат участника, как и на дистанциях в заданном направлении. Другая возможность – из количества найденных пунктов вычесть в качестве штрафа несколько из них за каждую полную или неполную минуту превышения контрольного времени.

Порой в таком варианте дистанции контрольные пункты имеют различную стоимость в баллах в зависимости от сложности постановки и того, насколько далеко они находятся от старта. Результат в этом случае определяется по сумме собранных баллов. Однако при такой системе нередко слабый участник старается найти более сложный КП, стоимость которого оценена бо́льшим количеством очков, вместо того, чтобы найти больше пунктов меньшей стоимости, но расположенных недалеко от места старта. В результате искать приходится не контрольные пункты, а участника, переоценившего свои возможности.

Юный спортсмен

22

В дистанциях по выбору второго типа спортсмен должен не только придумать оптимальный маршрут через указанные точки, но и разумно выбрать для себя эти точки, оценив свои возможности и учтя контрольное время. Кроме того, приходится уметь, при необходимости, корректировать маршрут в случае излишка или недостатка контрольного времени во время преодоления дистанции.

На карту, выдаваемую участнику, наносятся старт, финиш и все КП, установленные на местности. Карты могут выдаваться как непосредственно в момент старта, так и заранее. Карта может быть предоставлена за 2-3 минуты до старта, чтобы участник спланировал свой маршрут.

Это исключит также возможность преследования сильного участника более слабыми, даже не заглянувшими в карту, сразу по команде «Старт». В районе соревнований обычно устанавливаются такое количество контрольных пунктов, чтобы участники не могли их всех пройти за контрольное время. При этом КП устанавливаются таким образом, чтобы была возможность выбора нескольких примерно равнозначных вариантов прохождения дистанции, чтобы решение «в какую сторону бежать» не было слишком простым и однозначным.

Особым видом соревнований по выбору является рогейн. Однако его принято считать отдельным видом, и подробно расскажем о нём чуть

позднее.

Наконец, ещё один тип дистанций в ориентировании – это ориентирование на маркированной трассе. Соревнования такого типа проводятся, как правило, зимой на лыжах, хотя возможно их проведение и летом, в основном для малоопытных спортсменов младших возрастных групп. На карте участника нанесено только место старта, которое и является местом начала ориентирования. Сама дистанция обозначается на местности яркой, хорошо заметной маркировкой: яркой лентой вдоль маршрута, заметными указателями. Двигаясь по маркировке от старта до финиша, участник встречает на местности контрольные пункты. Встретившись КП спортсмен должен отметить на карте проколом в том месте, где, по его мнению, они находятся. За ошибки в определении и указании места контрольного пункта участнику начисляется штрафное время. Результат определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени. Ориентирование на маркированной трассе является особенностью этого вида спорта в Беларуси, поскольку во многих странах оно не проводится. Ориентирование – спорт для любого возраста

23

водится. Дистанция соревнований на маркированной трассе планируется так, чтобы участник постоянно сравнивал карту с местностью. Поскольку этот вид соревнования чаще проводится зимой на лыжах, то высокая скорость передвижения значительно его усложняет. В этом виде перед спортсменом ставится задача «наоборот»: он не должен искать на местности пункты, отмеченные на карте, как на дистанции в заданном направлении, а должен, двигаясь по маркировочной ленте, петляя вместе с ней по дистанции, уметь в любой момент времени показать на карте место, где находится. Дистанция маркируется от старта до финиша так, чтобы у участников не

возникало трудностей с определением на-правления движения. Если в соревнованиях участвует несколько возрастных групп, каждая дистанция маркируется своим цветом. Вся информация о цвете маркировки и её особенностях доводится до участников перед стартом. На дистанции устанавливаются контрольные пункты, а также, при необходимости, рубежи отметки контрольных пунктов.

Задача участника – зафиксировать на карте местоположение контрольного пункта проколом при помощи имеющейся у него иглы или специального зимнего компостера. Отметка точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола удалён от правильной точки КП не более чем на 2 миллиметра. За ошибку в нанесении пункта более чем на 2 миллиметра участник получает штраф, который не зависит от масштаба карты. За каждый миллиметр свыше 2 мм допустимых, участник получает 1 минуту штрафного времени к своему результату. Максимальный штраф на одном КП не должен быть более 5 минут. Результат участника, получившего максимальный штраф более чем на 2/3 пунктов, может быть аннулирован. Аннулируются также результаты участников, у которых хотя бы один контрольный пункт вообще не нанесен на карту.

Существуют различные варианты проведения подобных соревнований, но наиболее захватывающей и зрелищной, пожалуй, остаётся эстафета на маркированной трассе, чем-то очень похожая на соревнования по биатлону. Сходство с биатлоном проявляется уже с момента нанесения точки КП на карту. Каждый прокол можно сравнить с выстрелом

Ориентировщик изучает карту, не переставая при этом бежать

24

по мишени. В данном виде участник на своём этапе вместо штрафных минут наказывается штрафными кругами в центре соревнований и имеет право передать эстафету следующему этапу, только пробежав все штрафные круги, строго отслеживаемые судьёй. Такая открытая борьба позволяет зрителям активно болеть и эмоционально переживать за представителей своей команды.

Однако дистанции в ориентировании различают не только по способу

и порядку взятия пунктов. Другим важным способом разделения является различие по формату и длине дистанции.

«Длиннее или короче».

Форматы дистанций в ориентировании

Международная федерация ориентирования выделяет четыре основных формата дистанций в ориентировании: спринт, средняя дистанция, длинная дистанция и эстафета. Кроме того, можно встретить соревнования на так называемых классических и удлинённых дистанциях.

Прежде всего, эти форматы отличаются по длине дистанции. Однако обычно ориентировщики говорят не о длине маршрута, а о времени победителя. Действительно, одни соревнования могут пройти в районе чистых лесов с большим количеством тропинок, полей, а другие – в заросшей местности, заболоченной, обрывистой. Понятно, что во втором случае спортсмен, потратив те же силы и то же время, преодолеет меньшее по длине расстояние. Кроме того, каждый участник выбирает свой путь движения – в результате маршрут у одного окажется длиннее, а у другого – короче. По этим причинам в ориентировании, в отличие, например, от лёгкой атлетики, и нет строго оговорённой длины дистанции.

Впрочем, заранее, до самих соревнований, точно назвать время победителя тоже тяжело – потому этот параметр указывают лишь примерно.

Конечно же, время победителя также зависит и от возрастной группы участника. В дальнейшем мы будем указывать время победителя для сильнейшей, «элитной» группы – спортсменов в возрасте от 21 до 35 лет.

Для участников младшего или более зрелого возраста дистанции всех видов планируются более короткие и с меньшим временем победителя.

Начнём описывать форматы, пожалуй, со средней дистанции. Время победителя здесь ожидается в районе 30-35 минут. Длина такой дистанции обычно около 6-7 километров для мужчин. Как следует из названия, данный формат дистанции не является самым длинным, основной задачей здесь ставится проверка технической подготовки спортсменов. Это значит, что на таких состязаниях прежде всего идёт проверка умения спортсмена безошибочно выбрать оптимальный маршрут, реализовать его. Физическая подготовленность спортсменов, то есть умение преодоле-

25  
лвать большие расстояния, труднопроходимые участки местности, отходит на второй план. Дистанция планируется с частыми изменениями направления движения между контрольными пунктами, с требованием

постоянной концентрации на чтении карты. Масштаб карты таких дистанций – 1:10000 (в 1 см 100 м), порой 1:7500 (в 1 см 75 м).

Длинная же дистанция со-ставляется таким образом, что-бы проверить и техническую

подготовленность, и физиче-скую выносливость спортсменов.

Основной задачей здесь является

проверка умений ориентировать-ся в течение длинного промежут-ка времени, требующего много

физических сил. Участник сорев-нований на данной дистанции

должен уделять особое внимание

выбору пути и ориентированию

на сложной местности, предпо-чтительно холмистой. На таких дистанциях

тяжёлая работа предсто-ит и для головы, и для тела. Время победителя на

подобных соревнова-ниях 80-100 минут, длина маршрута превышает 10

километров, порой

значительно. Основной масштаб карты на таких дистанциях – 1:15000

(в 1 см 150 м).

Нетрудно заметить немалый разрыв во времени преодоления и протя-

жённости длинной и средней дистанции. Можно встретить соревнования

на дистанции промежуточного между ними варианта – так называемой

классической дистанции. Время победителя на ней оценивают в 60-70

минут. Длина маршрута может значительно различаться в зависимости

от проходимости местности, в среднем составляет около 8-10 километров.

На подобных дистанциях от участника требуется всесторонняя подготов-

ленность: значительные физические возможности, умение применять

различные приёмы ориентирования, навык быстрого выбора оптималь-

ного маршрута – и это всё в условиях очной борьбы, то есть когда сопер-

ники постоянно бегут где-то рядом. Перед участниками таких соревно-

ваний ставят огромное количество различных задач, преобладающей из

которых является выбор маршрута. Масштаб карт этих дистанций, как

переходных между средними и длинными, может быть 1:10000 (в 1 см

100 м) или 1:15000 (в 1 см 150 м).

Не очень часто проходят соревнования по самому продолжитель-ному

формату – удлинённой дистанции. Подобные старты называ-ют

марафоном в ориентировании. Такие дистанции проходят долго,

«Летучий француз» Тьерри Жоржиу

на финише длинной дистанции

необходимо обладать значительной выносливостью. Победители добираются до финиша примерно за 2 часа, преодолев при этом около двадцати километров (а может оказаться даже больше). Спортсмен на такой дистанции должен уметь распределять силы и варьировать скорость передвижения. Маршрут состоит из длинных и сверхдлинных перегонов со сложным выбором пути. Для того чтобы охватить большую площадь местности, для подобных дистанций используют карты с масштабом 1:15000 (в 1 см 150 м).

Напротив, самым быстрым, коротким форматом дистанции является спринт. Для сильнейших групп это дистанция длиной около 3 километров, которую победители преодолевают за 12-15 минут. Ключевой элемент данного вида – скорость. Спортсмен вынужден читать карту в быстро меняющихся условиях, осуществлять выбор своего маршрута, передвигаясь при этом на большой скорости. Очень сильно отличается этот вид от остальных форматов, где ориентировщики ищут пункты преимущественно в лесах, спринт часто проводится непосредственно на городской территории. Это может быть участок города, прилегающий к лесопарковой зоне, а порой и просто соревнования среди домов. Действительно, лабиринты современных построек могут оказаться непростой задачей для спортсмена, передвигающегося на высокой скорости. Найти на карте и местности нужную арку, не уткнуться в забор вместо прохода, выбрать нужный проезд из десяти одинаковых – эти и подобные задания являются довольно интересной частью ориентирования. Кроме того, спринт, пожалуй, является одним из наиболее доступных для зрителей видов ориентирования. Не каждый прохожий зайдёт понаблюдать за ориентировщиками в лес, а полюбоваться спортсменами, прогуливаясь при этом по исторической части какого-нибудь города, выглядит куда лучшей идеей. Для таких коротких и быстрых дистанций в ориентировании используют крупные и очень подробные карты с масштабом 1:5000 (в 1 см 50 м) или 1:4000 (в 1 см 40 м).

Наконец, ещё один формат, который необходимо упомянуть, – эстафета. Это обычно командный вид, когда несколько спортсменов (чаще

всего трое) бегут по очереди друг за другом. Старт и финиш при этом располагаются в одном месте – центре соревнований. Первые спор- Спринтерская дистанция часто проходит прямо посреди города

27

тсмены всех команд стартуют одновременно и отправляются преодолевать дистанцию. После пересечения финиша первый спортсмен передаёт эстафету второму, который отправляет-ся на второй этап. Аналогично эстафета передаётся следующе-му участнику. Время отсчитыва-ется от момента старта первого до финиша последнего ориенти-ровщика команды. По длине и времени преодоления этапа каждым из спортсменов эстафета чем-то напоминает среднюю дистанцию. Однако теперь проверяются не толь-ко физическая и техническая подготовка участника, но и морально-волевые качества членов команды. От того, как пробежит отдельный спортсмен, зависит результат всего коллектива. Данное обстоятель-ство заставляет быть более концентрированным, выбирать надёжные пути движения. Так как все команды стартуют одновременно, то и побеждает та, которая первой пересечёт линию финиша. В итоге опре-делённую долю напряжения на дистанции привносит и очная борьба: встречающиеся спортсмены постоянно пытаются обогнать друг дру-га. Стоит сказать, что порой можно встретить и не командные эстафе-ты – так называемые эстафеты на одного участника. В таком случае этот участник пробегает первый круг или этап дистанции, посещает центр соревнований и сам отправляется на следующий этап. Время победителя для всей команды в эстафете оценивают в 110-130 минут. При этом каждый участник пробегает дистанцию, по длине прибли-зительно соответствующую средней. Масштаб карты также исполь-зуется аналогичный: 1:10000 (в 1 см 100 м) или 1:7500 (в 1 см 75 м).

«В одиночку и вместе, днём и ночью!»

Прочие различия видов ориентирования

Спортивное ориентирование может различаться и по времени прове-дения соревнований. Большинство из них, в том числе самые важные

старты, такие, как этапы кубков и чемпионаты страны и мира по ориентированию, проводятся, конечно же, в светлое время суток. Однако существуют любители решать нестандартные, увлекательные и немного экстремальные задачи – такие спортсмены могут пуститься в поиск контрольных пунктов поздним вечером или даже ночью. Кроме обычного снаряжения, участники ночного ориентирования берут на дистанцию

Передача эстафеты  
28

фонарик. Обычно используют фонарики, которые крепятся на голове спортсмена, чтобы оставить руки свободными для карты и отметки на пунктах. Ночью лес не проглядывается так хорошо, как днём, поэтому выбирать варианты движения участнику необходимо более аккуратно, более надёжно, чтобы не отклониться от запланированного маршрута даже на небольшое расстояние. Ведь даже с фонариком ночью можно не заметить тропинку, находясь всего лишь в 10 метрах от неё! Контрольные пункты в тёмное время суток оборудуют светоотражателями («фликерами»), позволяющими не тратить много времени на поиск са-мой призмы: главное – выйти в нужную область рядом с КП.

Несмотря на свою возможную необычность и лёгкую экстремальность, соревнования по ночному ориентированию довольно популярны.

Иногда состязание может комбинировать дневные и ночные этапы: так, например, семиэтапная эстафета Юкола, проходящая в Финляндии, начинается в 23:00 и для победителей заканчивается около 7 часов утра, когда уже светло. В 2013 году эти соревнования собрали более 11 тысяч участников.

Кроме разделения ориентирования на дневное-ночное, можно также отличать индивидуальное и групповое ориентирование. Почти всегда на соревнованиях спортсмены проходят дистанцию в одиночку, что и называют индивидуальными состязаниями. Но иногда в целях обучения, тренировки или повышения безопасности, например, на ночных соревнованиях, участников выпускают на дистанцию группами. Обычно они состоят из небольшого количества ориентировщиков – 2-3 человека.

В данном случае спортсмены группы должны от старта до финиша проходить дистанцию совместно, разделяться запрещено. При этом карту на старте могут выдать одну на команду,

однако чаще её получает каждый спортсмен.

В данном виде соревнований придётся научиться правильно распределять задачи между

членами команды: кто будет вести за собой

команду, кто лучше планирует маршрут, будет ли впереди бегущий «лидер» меняться во

время дистанции и прочие.

Кроме того, соревнования по ориентированию могут быть многоэтапными. В этом случае результат спортсмена определяется не по одной

дистанции, а по нескольким. Это может быть, например, итог по сумме трёх дней соревнований. Суммируется при этом или время спортсмена,

Каждый ориентировщик

хочет побыстрее

отметиться на КП

29

или занятые им на каждом старте места, или же очки, начисляемые определённым способом. На многоэтапных соревнованиях необходимо показывать стабильный результат от дистанции к дистанции. Везения на одном из стартов в данном случае может оказаться недостаточно для высокого результата.

«Выбегать по одному?»

Порядок старта в ориентировании

В ориентировании спортсмен

должен самостоятельно при помощи карты найти в лесу заданные

точки. Но ведь таких спортсменов

на соревнованиях множество! Как

сделать так, чтобы они не помогали

друг другу? Ведь эта помощь может

оказаться даже не специальной:

уверенно бегущий в районе контрольного пункта спортсмен, скорее

всего, знает, где точка находится, либо уже отметил КП и убегает

с него. Таким образом, даже ничего

не говоря и не показывая, ориентировщики «светят» друг другу места

расположения контрольных пунктов и маршруты к ним – достаточно

лишь побежать за более опытным. В итоге, имея достаточную выносли-

вость и физические силы, можно держаться за другим спортсменом всю

дистанцию с самого старта, не думая и не заглядывая в карту!

Во избежание этого старт на соревнованиях по спортивному ориентированию чаще всего раздельный. Это означает, что участники стартуют не одновременно, а друг за другом, с некоторым интервалом. На спринте спортсмены выбегают друг за другом через минуту, а на длинных дистанциях промежуток времени между участниками обычно достигает трёх минут. Конечно же, не все участники соревнований стартуют по очереди – так старт мог бы растянуться на полдня или больше.

Одновременно на каждой минуте могут выбегать спортсмены, которые преодолевают различные дистанции: например, юноша 16 лет, участник 50 лет и девочка 14 лет – дистанции разных возрастных групп обычно различаются.

Для того чтобы каждый участник знал, когда ему необходимо выйти на старт, главный секретарь соревнований составляет стартовый протокол. Это список всех участников в нужном порядке, где напротив каждого спортсмена указано время его выхода на дистанцию. Порядок старта

На одной минуте могут выбегать сразу несколько участников

30

ориентировщиков определяется жеребьёвкой, часто при помощи компьютера. В итоге спортсмены выстраиваются в совершенно случайном порядке. При этом, правда, контролируется, чтобы участники, представляющие одну команду, не стартовали сразу же друг за другом.

В результате такого раздельного старта в начале дистанции спортсмену остаётся ориентироваться только самостоятельно.

Встреча в лесу другого участника,

преодолевающего такую же дистанцию, говорит о том, что один из них догнал и опережает другого на некоторое время. При раздельном старте, конечно же, не работает принцип «кто первый на финише – тот и выиграл». Может оказаться так, что сильнейший спортсмен выйдет на маршрут в самом конце, например, через два часа после первого ориентировщика из протокола. К финишу такой участник придёт далеко не первым, хотя и покажет при этом лучшее время на дистанции.

Совсем наоборот дело обстоит на соревнованиях с общим стартом.

Действительно, несмотря на описанные проблемы, порой проводят состязания, на которых участники одной и той же группы или вообще все участники соревнований стартуют одновременно. Прежде всего, такой принцип старта используют для первого этапа эстафетных соревнований. Спортивная справедливость достигается за счёт так называемого рассеивания участников. Дистанция планируется таким образом, что некоторые пункты участник или команда (в случае эстафеты) посещает несколько раз. После данного контрольного пункта дистанция может ветвиться, причём порядок взятия ветвей различен для разных участников. Например, контрольный пункт №31 на дистанции будет посещён два раза. После него маршрут может уходить на пункт №32 или пункт №34. Один участник, согласно маршруту на карте, после первого посещения КП №31 должен двигаться к КП №32, а после второго прибытия на КП №31 – к пункту №34. Другому же участнику задание будет поставлено в обратном порядке: сначала от КП №31 к КП №34, а после второго посещения пункта №31 – двигаться к КП №32. Таким образом, все спортсмены пройдут одну и ту же дистанцию, посетят все те же контрольные пункты, решая одинаковые задачи по выбору пути, при этом не имея возможности «бежать за опытным», не глядя в карту. Используя описанный приём несколько раз на дистанции старта: спортсмены возле своих карт ожидают сигнала к началу дистанции

31

дистанции или усложняя его, можно добиться того, что практически у всех ориентировщиков будет различаться порядок взятия контрольных пунктов.

Соревнования с общим стартом, конечно же, более зрелищные. По команде «старт» все участники одновременно срываются с места

на маршрут в поисках КП. На таких соревнованиях увеличивается роль очной борьбы. Более эффектным выглядит и финиш – теперь действительно победителем окажется первый прибежавший участник, если он, конечно, преодолел дистанцию без ошибок.

На тренировочных или массовых соревнованиях может применяться так называемый свободный старт. В этом случае участники стартуют в любое удобное время, по мере готовности. На профессиональных соревнованиях такой подход неприемлем, так как нарушается принцип спортивной справедливости, участники оказываются в неравных условиях. Действительно, интервал между некоторыми спортсменами может оказаться и больше десяти минут, в то время как между другими – меньше минуты.

Наконец, ещё одним зрелищным видом старта является гандикап, или гонка преследования. Гандикап используется на многоэтапных соревнованиях в последнем состязании. При этом участники стартуют в соответствии с отставаниями от лидеров. Спортсмен, показавший по сумме предыдущих дистанций лучший результат, стартует первым. Участник, проигравший первому по сумме результатов предыдущих дистанций 1 минуту 34 секунды, будет стартовать ровно через 1 минуту 34 секунды после лидера. То же и для всех остальных. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию финиша, преодолев без ошибок дистанцию. Таким образом, на предыдущих дистанциях многоэтапных соревнований лидеры зарабатывают себе отрыв, а в гандикапе участники пытаются отыграть проигрыш. Возникающий принцип «первый на финише – победитель» весьма благоприятствует для привлечения зрителей на таких стартах.

На всём перечисленном разнообразии видов спортивного ориентирования вовсе не заканчивается. Оно зависит как от национальных и климатических особенностей, так и от фантазии организаторов этих увлекательнейших соревнований, что воспринимается участниками

Общий старт соревнований

по спортивному ориентированию

32  
соревнований с огромным удовольствием. Так, например, весьма популярным

становится проведение так называемых

«ориент-шоу». Из подручных материалов собирают небольшой лабиринт – в

лесу, на поляне, в спортзале школы, –

рисуют его карту и разыскивают в нём

контрольные пункты. Возможно, познакомившись с ориентированием,

освоив его и добившись спортивного совершенства, вы сможете внести в не-далёком будущем и свой вклад в разнообразие спортивного ориентирования, сделав этот вид спорта ещё более

зрелищным и увлекательным.

**Лыжное ориентирование**

Зимой, когда в лесу стоит устойчивый слой снега, условия для ориентирования бегом не самые благоприятные. Бег по глубокому снегу весьма затруднён, к тому же, отчётливо заметные следы других спортсменов помогают или сбивают в процессе следования по маршруту. В это время приходит сезон лыжного ориентирования. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в заданном направлении, на маркированной трассе или в комбинации этих видов (Ориентатлон, Ski-O-athlon). Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Лыжное ориентирование – комплексный вид спорта, заключающийся в комбинации лыжной гонки и ориентирования. При этом и лыжная гонка, и процесс ориентирования имеют свою специфику. Лыжная гонка, в которой придётся поучаствовать, проходит по трассам различной проходимости. Это могут оказаться как широкие раскатанные трассы, так и узкие лыжные колеи. В то же время гонка сочетается с одновременной сложной мыслительной деятельностью – задачами ориентирования. Эти задачи связаны с самостоятельным выбором пути движения в большой сети лыжней и безошибочной его реализацией. Цена неудачного выбора варианта движения или ошибочного отклонения от выбранного пути движения (даже незначительного) может оказаться очень высокой. Этим лыжное ориентирование и интересно, результат часто непредсказуем, что вносит определённую интригу в ситуации до финиша последнего участника. Поэтому, какой бы высокой ни была Ориент-шоу можно устроить даже в спортивном зале!

33

подготовленность спортсмена к преодолению лыжных трасс всех уровней сложности, отсутствие хорошей технической подготовки в ориентировании не позволит ему показывать высокий результат в лыжном ориентировании.

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся с использованием специальной карты. Участники данного вида ориентирования передвигаются, в основном, по накатанным лыжням, им совершенно неважно, насколько заросший в каком-то месте лес или есть ли за деревьями маленькая полянка. С другой стороны, сеть имеющихся накатанных лыжных дорог должна быть изображена точно и подробно. Действительно, основное, что имеется на карте лыжного ориентировщика, – все лыжни, имеющиеся в районе соревнований, причём нарисованы эти лыжни различными знаками в зависимости от скорости передвижения. Так, сплошной линией показаны широкие трассы, на которых можно «катить» очень быстро. Напротив, редким пунктиром, почти точками, показана медленная для движения узкая накатанная лыжная колея. Ориентирование на лыжах, как уже было сказано, проводится в двух видах: ориентирование в заданном направлении и ориентирование на маркированной трассе. В ориентировании в заданном направлении участнику выдаётся карта с нанесёнными лыжнями и контрольными пунктами, которые надо пройти в указанном порядке, как и в ориентировании бегом. Основное отличие данного вида от ориентирования бегом – не рассматриваются варианты движения напрямую, поперёк троп через лес: на лыжах движение происходит лишь по имеющимся дорогам. На местности накатывается сетка лыжней, предусматривающая выбор участниками разных вариантов прохождения дистанции. При этом участник должен оценить сложность, длину и надёжность выбранного варианта. Неправильно выбранный вариант увеличивает время прохождения данного этапа, а в целом – и общий результат, который определяется временем прохождения всей дистанции. На лыжах популярно ориентирование на маркированной трассе. В этом случае участнику выдаётся карта с нанесёнными лыжнями или без них, в зависимости от типа маркированной трассы, а участник двигается по маркированной дистанции и отмечает на карте контрольные пункты, которые установлены на лыжне. Результат участника чаще всего определяется как сумма времени прохождения маркированного

Ориентирование на лыжах

участка и штрафных баллов за неправильное определение места положения КП на карте. Данный вид привлекателен для проведения: вместо накатывания большой сетки лыжной по всей местности, часто оказывается достаточным подготовить лишь один маршрут, который и будет отмаркирован.

Наиболее широкое распространение в последнее время получила дистанция в заданном направлении: международные старты проводятся только на дистанциях такого вида. Но не следует забывать маркировку, т.к. она требует от спортсмена более высокого уровня ориентирования в техническом плане. Международные старты проводятся в нескольких дисциплинах: эстафеты и личные соревнования. Также идёт разделение по длине дистанции: спринт, средняя, длинная и марафон. С учётом этого каждый спортсмен может выбрать свою специализацию в зависимости от уровня своей подготовки (выносливости и скоростных качеств).

Лыжное ориентирование требовательно в плане технического оснащения спортсмена. Помимо летнего набора (компас, обувь, форма), ещё присутствует лыжный инвентарь, инвентарь по уходу за лыжами, а также планшет для карты. В отличие от ориентировщиков бегом, преодолевающих дистанцию с картой в руке, в зимнем виде руки приходится освободить: они участвуют в движении при помощи лыжных палок. Для этого карту располагают на специальном планшете, закреплённом обычно на груди спортсмена. Таким образом, при свободных руках сетка лыжной всегда окажется перед глазами спортсмена.

В целом лыжное ориентирование является более скоростным. Как и велоориентирование, оно предъявляет к спортсмену следующие требования: навык скоростного чтения карты, умение запоминать путь движения (особенно на спусках) и правильный выбор вариантов на длинных перегонах.

#### Велоориентирование

Главным отличием ориентирования на велосипедах, или, как его принято называть среди ориентировщиков, «велоориентирования»,

Ориентирование на лыжах

35

является способ передвижения – участник преодолевает дистанцию на

велосипеде. Исходя из названия, велоориентирование имеет две составляющие: «VELO» и «ориентирование». Давайте поподробнее остановимся на каждой из них.

Наибольшее распространение на европейском континенте велосипед приобрёл в Нидерландах. Здесь ездить на работу на велосипеде считается обычным делом. В Амстердаме для велосипедистов даже построена специальная гостиница, повсюду висят указатели, карты велосипедных маршрутов, проложены многочисленные дорожки для велосипедистов, оборудованы места для парковки – словом, созданы все условия, чтобы человек на двухколёсном транспортном средстве чувствовал себя достаточно уверенно в большом городе на правах полноправного участника дорожного движения.

С каждым годом армия любителей езды на велосипеде и в нашей стране прирастает семимильными шагами. При этом растёт не столько количество спортсменов-велосипедистов, сколько количество людей, передвигающихся на велосипеде на учёбу, работу или просто наслаждающихся природой в движении, а ведь ещё каких-то пять лет назад человек на велосипеде в городе вызывал интерес и недоумение одновременно...

С каждым годом улучшается инфраструктура для велодвижения, появляются новые велопарковки и велодорожки. И пусть даже Минск, который находится в лидерах по развитию велодвижения в Беларуси, ещё далеко до неофициальной европейской столицы велосипедистов Амстердама, уже сейчас понятно, что велосипеды с наших улиц уже никуда не исчезнут. Пока же велосипед в Беларуси в большей степени популярен как отдых, увлечение и спорт. Кроме этого, активно развивается и велотуризм. Так, например, в 2012 году почти 2 тысячи человек пересекли польско-белорусскую границу на велосипедах в погранпереходе «Переров», расположенном в Беловежской пуще на границе с Республикой Польша.

Чем же обусловлена такая популярность велосипедов? По сравнению с автомобилем велосипед имеет ряд преимуществ:

- меньшая стоимость;
- меньше средств затрачивается на обслуживание и ремонт; просто-таки эксплуатации; велосипеду не страшны пробки;
- велосипед проедет там, где не проедет ни один автомобиль;

– велосипеду не нужен гараж; экологичность; укрепляет здоровье.

Велоориентировщик

36

Перейдём ко второй составляющей велоориентирования, то есть непосредственно к ориентированию. Что же получится, если «наложить» ориентирование на велосипед? Как уже было отмечено выше, ориентирование в своей основе имеет выбор маршрута передвижения. Кому это может быть интересно? В книгах по спортивному ориентированию приводятся следующие стандартные ответы: людям с математическим складом ума, любящим ребусы и головоломки и т.д. Но что, если посмотреть на задачу выбора маршрута немного под другим углом, а именно с точки зрения велосипедиста? Как оказывается, такая задача стоит перед человеком, который передвигается по городу на велосипеде, каждый день. Как удобнее добраться до места работы или учёбы: объездным и приятным маршрутом, наслаждаясь природой, или более коротким маршрутом среди машин и высоких бордюров?

А ведь территория для велосипеда не ограничивается городом. Так, например, на таких порталах любителей велосипеда и активного отдыха, как [Rochali.net](http://Rochali.net) и [Veloby.net](http://Veloby.net), существуют десятки тем о выборе маршрутов для так называемых «покатушек» по всей стране. Участники обсуждений разрабатывают маршруты движения, используя доступный картографический материал в совокупности со своими предпочтениями и задачами. А количество зарегистрированных пользователей на таких порталах исчисляется тысячами. Сталкиваясь с этим, любители велосипеда, уже сами того не осознавая, занимаются ориентированием. Подытожив вышесказанное, можно сделать вывод, что если человек любит езду на велосипеде, то велоориентирование уже по своей сути не может быть ему не интересно! Почему бы тогда не попробовать себя в этом увлекательном виде спорта?

С чего начать?

Начать заниматься любым видом ориентирования намного проще, чем может показаться. Для этого требуется, в первую очередь, желание. Уровень физической подготовки не имеет на начальном этапе определяющего значения, а соревнования проводятся по различным возрастным группам и категориям, так что каждый может выбрать себе дистанцию

подходящего уровня. Спортивное ориентирование, скорее, правильно называть даже не спортом, а образом жизни, ведь заниматься ориентированием могут люди разного возраста, с разным уровнем физической

Велоориентировщик  
на дистанции

37

готовности, и здесь абсолютно не нужно всё время работать на износ и ставить рекорды, каждый находит своё место в ориентировании, кто-то просто получает наслаждение от природы и общения с друзьями, а кто-то ставит во главу угла именно минуты и секунды, защищая честь страны на чемпионатах мира и Европы. Ведь спортивное ориентирование – это олимпийский вид спорта, претендующий на включение в программу Олимпийских игр.

Что касается непосредственно велоориентирования, то оно значительно моложе других разновидностей: первый Чемпионат мира по велоориентированию состоялся в 2002 году во Франции. В Беларуси первые соревнования по велоориентированию были организованы силами клуба ориентирования Белорусского национального технического университета летом 2008 года. Первые же официальные соревнования, на которых, помимо дистанций для бегового ориентирования, были организованы и трассы для ориентирования на велосипедах, прошли в сентябре того же года в рамках празднования годовщины основания Белорусского государственного университета. К сожалению, в последующие годы эти соревнования остались практически единственным серьёзным стартом для белорусских велоориентировщиков. Всего же за соревновательный сезон в те годы проходило несколько разрозненных стартов по велоориентированию. Переломным стал 2012 год, когда велоориентирование было официально признано Белорусской федерацией ориентирования, что закреплено в новом издании правил по этому виду спорта. В этом же году был учреждён Кубок Белорусской федерации ориентирования по велоориентированию, который объединил 8 стартов в Гродно, Могилёве и Минске. Также в 2012 году представители Республики Беларусь приняли участие в этапе Кубка мира в Эстонии. В 2013 году количество республиканских стартов по велоориентированию возросло, в том числе в рамках массовых любительских соревнований «Зелёный стадион». Кроме этого, с 29 мая по 2 июня 2013 года прошёл

первый Чемпионат Беларуси по велоориентированию. Данный вид спортивного ориентирования в первую очередь культивируют такие минские клубы

спортивного ориентирования, как СК «Камволь», КО «БГУ», КЛ «Баклан», КСО «Орион», а также Березинская ДЮСШ, Федерации ориентирования

Гродненской и Могилёвской об- На старте Чемпионата Беларуси по велоориентированию–2013

38

ластей. В любом клубе будут рады новым желающим постигнуть этот увлекательный вид спорта.

Особенности велоориентирования

Необходимо отметить, что велоориентирование имеет ряд особенностей по сравнению с классическим ориентированием бегом.

Во-первых, движение по дистанции происходит на скоростях до 30 и более километров в час. Это обуславливает необходимость крайне быстрого принятия решений. Каждая секунда промедления может стоить нескольких минут на финише, в то же время поспешно принятое неправильное решение может стоить ещё больше.

Во-вторых, особенностью является протяжённость дистанции. Если беговые дистанции не превышают, как правило, 20-25 км, то классические дистанции по велоориентированию могут превышать и 45-50 км.

Это является большим плюсом для тех, кого восхищает природа, ведь на таких длинных дистанциях можно добраться до самых укромных и интересных уголков леса.

Вышеуказанные отличия накладывают свой отпечаток и на другие стороны обеспечения соревнований. Так, например, спортивные карты, предназначенные для велоориентирования, вычерчены в специальных знаках, а ряд несущественных для выбора маршрута объектов и вовсе не наносится, для того чтобы на высокой скорости карту было удобнее читать. Кроме этого, для спортивных карт зачастую используется более мелкий масштаб, например, 1:20000 (в 1 см 200 м), тогда как для

других видов ориентирования используются карты с масштабом не мельче 1:15000 (в 1 см 150 м).

В настоящее время соревнования по велоориентированию проводятся на различных по времени прохождения дистанциях. Самой протяжённой является длинная дистанция, время победителя на которой достигает двух часов. Такая дистанция в первую очередь нацелена на способность спортсмена правильно выбрать путь в сложной лесной местности.

Время победителя на средней дистанции может достигать одного часа.

Такая дистанция также преимущественно проходит по лесным массивам и дополнительно ставит участнику задачу менять свою скорость за счёт включения этапов по различным типам дорог. Самой короткой дистанцией является спринт, где время победителя не превышает 25 минут. Здесь основной задачей для спортсмена является чтение карты на высокой скорости. Такие дистанции часто проходят в городских кварталах и парках, при этом самый очевидный вариант движения не всегда является правильным.

Фрагмент карты  
для велоориентирования

39

Экипировка спортсмена-велоориентировщика

Что же необходимо иметь для занятия велоориентированием? В первую очередь, конечно же, велосипед. Лучше всего для ориентирования подходят МТВ-велосипеды, то есть горные. Это не удивительно, ведь дистанция велоориентирования имеет много общего с дистанцией такого направления велосипедного спорта, как кросс-кантри. Конечно, от ориентировщиков не требуется, как правило, преодолевать настолько сложные препятствия, как на кантрийных гонках, но всё равно движение происходит по пересечённой местности, где могут встречаться и крутые спуски, и камни, и тяжело преодолеваемые участки грязи и дорог, заваленных ветками. Также крайне важным элементом экипировки является велопланшет для крепления карты. Без него невозможно быстро и эффективно читать карту на скорости. Кроме этого спортсмену потребуется специальный чип для отметки на контрольных пунктах, а также специальный спортивный компас, надеваемый

на руку в виде браслета. Что же касается формы одежды для спортсменов-ориентировщиков, то она ничем не отличается от экипировки спортсменов,

выступающих в соревнованиях по кросс-кантри.

Отдельной темой стоит упомянуть безопасность. При движении на дистанции ориентирования крайне важно соблюдать действующие правила дорожного движения, особенно это важно на дистанциях, проходящих в жилой застройке населённых пунктов. Однако и в лесу велосипедиста могут поджидать опасности. Это могут быть всевозможные препятствия на пути движения: овраги, камни, поваленные деревья.

Кроме этого, учитывая, что соревнования по велоориентированию, как правило, проводятся параллельно с соревнованиями по классическому беговому ориентированию, не исключены случаи, когда наперерез велосипедисту абсолютно неожиданно может выскочить бегун.

Таким образом, можно сформулировать основные достоинства велоориентирования. Велоориентирование позволит найти для каждого лю-

Велопланшет для карты

40

бителя велосипеда что-то своё: для кого-то это может стать приятной прогулкой на природе, кто-то может выиграть свой чемпионат мира, а для кого-то лучшей наградой станут красивейшие пейзажи, которые гостеприимно открывает перед ориентировщиками природа. И уж абсолютно точно, ориентирование делает человека более самостоятельным и в то же время учит взаимовыручке. Хочется ещё раз отметить, что для того, чтобы начать заниматься спортивным ориентированием, необходимо всего лишь желание попробовать что-то новое.

Ориентирование по тропам

Ещё одним видом соревнований является ориентирование по тропам.

Его также называют точным ориентированием, или порой, в английском варианте, «Trail-O». Этот вид получил развитие в Швеции как «ориентирование широкого выбора с ложными контрольными призмами».

На соревнованиях точного ориентирования участник соревнования получает карту, на которой указаны место старта, расположение контрольных пунктов и место финиша, а также описание местоположения пунктов, так называемую

легенду. Спортсмены могут передвигаться по любым дорогам и тропам, если они не отмечены

на карте как запрещённые (пере-чёркнуты красными крестами) и перекрыты на местности лента-ми, маркировкой или другими средствами. Прибыв в место на-хождения контрольного пункта, ориентировщик обнаружит на-ряду с правильно установленной призмой, изображённой на карте в цен-тре контрольного круга, другие призмы в непосредственной близости от правильной. В задачу участников входит определить, которая из призм соответствует той, что показана на карте. Около каждого контрольно-го пункта имеется точка обзора или принятия решения. Именно встав на эту точку, и надо определить, какая по счёту слева направо призма является правильной. Участники могут двигаться вперёд и назад, что-бы разглядеть контрольные призмы, но им в любом случае необходимо вернуться на точку обзора, чтобы принять окончательное решение. Все

#### Ориентирование по тропам

41

должны остановиться на маршруте и определить правильную призму. Обычно каждый участник имеет специальный компостер, которым он делает прокол на имеющейся у него карточке. Специальные контроль-ные карточки для ориентирования по тропам имеют несколько квадра-тов для выбора (обычно их обозначают буквами А, В, С и так далее) на каждый контрольный пункт. Самая дальняя слева контрольная при-зма, если смотреть с точки обзора, считается призмой А, а все осталь-ные направо от неё – призмами В, С и так далее. Участники просто про-калывают компостером квадрат на контрольной карточке, который, по их мнению, соответствует правильной контрольной призме, обозначен-ной в центре круга на карте. На соревнованиях может использоваться и другой способ отметки выбора контрольного пункта.

За каждый правильно отмеченный квадрат участник получает одно очко. Спортсмен, который отметил неправильный пункт, не будет дис-квалифицирован, в отличие от ориентирования бегом, а просто не по-лучит очко. Победителем является участник, набравший наибольшее количество очков.

Кроме того, на соревнованиях ориентирования по тропам могут при-сутствовать дополнительные элементы: ложные пункты, контрольные пункты с хронометражом. Тем не менее, сохраняется основной прин-цип данного вида: участники не гонятся за временем на дистанции.

Действительно, прежде всего в точном ориентировании необходимо

правильно определить «свой» КП. При этом во времени спортсмены практически не ограничены. Кроме того, на дистанции допускается оказывать любую физическую помощь спортсменам, но не помощь в принятии решения.

Подобный подход делает ориентирование по тропам привлекательным видом для спортсменов с ограниченной физической активностью.

В данном виде можно увидеть спортсменов в инвалидных колясках. При этом могут проходить как отдельные соревнования для участников с различными нарушениями физического состояния, инвалидов, так и смешанные – когда наравне с подобными участниками соревнуются лица, не имеющие инвалидности. Действительно, ведь это соревнования не на физические возможности, а на умение точно определять местоположение при помощи карты.

Участник соревнований  
ориентирования по тропам

42

Маршруты точного ориентирования прокладывают по тропам, пригодным для кресел-колясок, которые приводятся в движение ассистентами или сопровождающими. Наиболее подходящая местность – это та, на которой имеется хорошая сеть дорог, трасс, широких троп и, возможно, полей, поросших травой. Длина дистанций составляет 1,5-3,5 км, на маршруте может располагаться вплоть до 25 контрольных пунктов. При этом всегда предоставлено на выбор несколько дистанций различного уровня сложности, чтобы каждый желающий мог подобрать себе задачу по силам.

Таким образом, ориентирование – действительно спорт для всех, где каждый желающий, будь он стар или молод, находится в идеальной физической форме или нет, сможет найти что-то для себя, насладиться природой и с азартом попрактиковать свой интеллект в работе с картой.

Рогейн

Вообще говоря, рогейн можно считать отдельным самостоятельным видом спорта, очень близким к ориентированию. По этому виду проводят чемпионаты Европы, чемпионаты мира, существует Международная федерация рогейна. В Беларуси подобные соревнования лишь недавно начали активно проводить, и пока рогейн считают одним из форматов спортивного ориентирования.

Рогейн – вид спорта, представляющий собой навигацию команд на пересечённой местности между контрольными пунктами с использованием карты местности. Традиционная продолжительность соревнований по рогейну – 24 часа, но проводятся и более короткие соревнования – 6, 8, 12 часов. Работа в команде, выносливость, стратегия и навигация на местности по карте являются особенностями этого вида спорта.

Целью соревнований по рогейну является набор наибольшего количества очков путём прохождения контрольных пунктов в течение установленного срока. Команды в составе от двух до пяти человек передвигаются исключительно на ногах (ходьба и бег) и

Минимальный состав команды

в рогейне – два человека

43

осуществляют навигацию с помощью топографической карты и магнитного компаса от одного контрольного пункта до другого.

Команды выбирают свой

собственный порядок посещения контрольных пунктов, как в ориентировании по выбору.

Классический рогейн включает

в себя как дневную, так и ночную навигацию. Кроме пешеходного, также активно развивается и велорогейн.

На многих рогейнах организуется центральный базовый

лагерь, который обеспечивает команды горячим питанием. Команды

могут вернуться в любое время, чтобы поесть и отдохнуть. Команды

передвигаются в своём темпе, что делает рогейн доступным как для молодых, так и для пожилых участников, интересным как для сильных спортсменов, так и для простых любителей.

От ориентирования рогейн отличает прежде всего продолжительность соревнования. На подобных многочасовых дистанциях необходимо тщательно спланировать маршрут, уметь распределить силы. В

рогейне отпадает необходимость скоростного чтения карты, присутствующая в спортивном ориентировании. Карты обычно выдают за час или больше до старта. В этом случае у команд имеется возможность продумать и спланировать свой путь. Оптимальный маршрут определить непросто: контрольные пункты имеют различную стоимость в очках в

зависимости от того, насколько далеко они расположены и как трудно их будет разыскать. На местности расположено достаточное количество контрольных пунктов – обычно ни одна команда не успевает посетить все КП за контрольное время.

Рогейн является проверкой многих качеств: выносливости, такти-ческого мастерства при выборе пути прохождения дистанции, навыков навигации в условиях светлого и тёмного времени суток, передвижения по пересечённой местности, умения справляться с непредвиденными ситуациями, преодолевать естественные и искусственные препятствия на местности, распределять силы на протяжении суток, слаженно действовать в команде и многих других. Сбой в любом из компонентов может привести к неудачному выступлению команды, а победит именно та команда, которая продемонстрирует самое сбалансированное сочетание этих качеств.

Участники соревнований по рогейну берут на дистанцию рюкзаки с запасами питья и еды

44

Перед участниками соревнований открываются красоты природы: соревнования проводятся в интересных, живописных, подчас уникальных районах, очень часто в национальных парках. Большое внимание уделяется недопущению ущерба для окружающей среды при проведении рогейнов.

Идея рогейна как вида спорта возникла в Австралии. Этот вид спорта ведёт свой отсчёт от первого 24-часового мероприятия в 1972 году и первых соревнований по рогейну в 1976 году. С тех пор рогейн распространился по всему миру, и в настоящее время во многих странах ежегодно проводится несколько сотен соревнований по рогейну. Слово «рогейн» происходит от имён трёх основателей вида спорта: Рода Филлипса, Гей-ла Девиса и Нила Филлипса (РоГейН), которые состояли в клубе, организовавшем первые в мире соревнования по рогейну. На английском языке слово ROGAINЕ также расшифровывают «Rugged Outdoor Group Activity Involving Navigation and Endurance», что на русский язык можно перевести как «Командные соревнования на открытом воздухе, включающие навигацию и выносливость».

Как видим, спортивное ориентирование весьма разнообразно, может проходить и зимой, и летом, дистанции могут преодолеваются на ногах

и не только, соревнование может длиться как 10 минут, так и сутки, участвовать можно в любом возрасте и физическом состоянии. Это настолько разносторонний вид спорта, что любой желающий может найти в нём что-то своё.

45

## ИСТОРИЯ

### ОРИЕНТИРОВАНИЯ

В этой части хотим познакомить вас с историей нашего увлекательного вида спорта. Вы сможете узнать, как возникло спортивное ориентирование, как оно развивалось во всем мире и на территории Беларуси. Как самостоятельный спорт ориентирование можно считать молодым, однако навигация людей при помощи карты известна с древнейших времён. Пожалуй, с них и стоит начать.

Зарождение ориентирования. Карта и компас

Уже с первых мгновений осмысленного восприятия окружающей обстановки ребёнок, не подозревая о направленности некоторых действий, вынужден ориентироваться среди множества предметов, составляющих мир вещей его обихода, жилья, затем улицы, района и так далее. А человек по своей натуре большой непоседа. В нём таится тяга к различным странствиям, новым радостным ощущениям, неординарному восприятию материального бытия. Это качество человеческого характера было свойственно и первобытным людям Земли. Однако для них дальние кочёвки по незнакомым порой местам в поисках зверя, как правило, диктовались инстинктом сохранения и выживания, заложенным в человеке природой. С возникновением селений-стойбищ отправлявшемуся в отдалённые местности человеку уже приходилось запоминать и примечать путь, чтобы суметь вернуться к очагу своей семьи. На дистанции посреди города

46

Помощниками первобытного путешественника постепенно становились солнце, звёзды, направление ветра, течение ручьёв и рек, различные

запоминающиеся объекты местности: возвышенности и горы, долины рек и котлованы озёр, огромные камни и скалы-останцы, отдельно стоящие деревья и многое другое. Со временем в силу разделения обязанностей в семьях, родах и общинах всё чаще стали возникать ситуации, когда знания о приметах (ориентирах!) пути нужно было передать своему родственнику и соплеменнику. И наступил момент, когда наш далёкий предок при помощи камешков, палочек и травинок на очищенной рукой земляной площадке создал первый в истории человечества визуально воспринимаемый и понятный для других людей план-макет местности. Многовековое совершенствование мышления и речи человека на основе пополнения знаний об окружающем его мире сделало не-нужным создание громоздких планов-макетов. Для отображения различных по величине участков местности стали использоваться повествовательные и графические (в виде определённых условных знаков) средства, что на более высоких уровнях практикуется и в наше время.

Один из наиболее древних памятников такой практической картографии, дошедших до наших дней, выполнен на бивне мамонта почти 15 тысяч лет назад. Это план расположения строений поселения охотников. Современному человеку нужно обладать развитым воображением, чтобы за штрихами, нанесёнными далёким предком на кость, разглядеть направления течения реки и мели на ней, жилища на берегу реки, леса и рощи (вертикальные штрихи) и склон дальней возвышенности. И всё-таки это была карта.

Уже в 2000 году до нашей эры египтяне использовали рисованные карты, на которых символы изображались так, чтобы улучшить ориентацию. Мы также знаем, что египтяне, греки, римляне и финикийские моряки рисовали приблизительные морские карты, чтобы получать дополнительную навигационную информацию от ветра, звёзд и течений. Военные и торговцы также использовали примитивные карты, чтобы пересечение гор и степей было делом навыка, а не случая. Однако ступени прогресса давались человеку нелегко. Понадобилось почти два тысячелетия.

Общий старт Чемпионата Беларуси  
на удлинённых дистанциях – 2013

челютия отдельного использования компаса и карты, чтобы затем объединить их как гармоничные части единого целого – ориентирования. Это произошло на рубеже XIII-XIV столетий нашей эры и воплотилось в создании европейцами карт, ориентированных по магнитному меридиану. Очевидное удобство карт нового типа способствовало быстрому внедрению их во многие отрасли человеческой деятельности. Возникновение письменности, изобретение методов обработки папируса, бересты, изготовление пергамента способствовали ускоренному развитию и совершенствованию краеведения и картографии. Именно благодаря рукописям до нас дошли сведения о безымянных иберийских рыбаках, ещё в VIII веке до нашей эры на утлых лодчонках достигших Канарских островов. О мужестве карфагенских моряков во главе с Ганноном, в VI веке до нашей эры совершивших плавание вокруг Африки на весьма примитивных судах. О Пифее из Массалии, проплывшем в IV веке до нашей эры вдоль западного побережья континентальной Европы в «страны белой мглы» – северную Атлантику. О бесстрашном финикийце Мегасфене, который в III веке до нашей эры, преодолев с несколькими товарищами безжизненные, раскалённые пески Аравии и предгорья Гималаев, благополучно достиг долин Инда и Ганга. Об этих и многих других странствиях рассказывают нам описания увиденного путешественниками много тысяч лет тому назад, к которым приложены картографические рисунки. Да-да! Именно рисунки. Это схематичные наброски особенностей берегов суши и русел рек с весьма приблизительным соблюдением пропорций и масштабов. За окончаниями известных очертаний побережий на квадрате «карты» обычно рисовались волны океана – так называемой Великой Дуги. За нею простиралась суша с изображениями якобы населивших её мифических существ – человекоподобных зверей с пёсыми головами и другими химерами – плодами фантазии наших далёких предков. Так выглядят дошедшие до нас древние «карты» египтян и ассирийцев. Благодаря сохранившимся рукописям известно и то, что создание

первой географической карты на математической основе стало возможным ещё в I веке до нашей эры в результате одной из многих вы-

Ориентирование даёт шанс  
полюбоваться превосходными  
пейзажами

48

полненных древнегреческим  
математиком и географом

Эратосфеном Киринским ра-бот. Измерив железной цепью  
расстояние между египетски-ми мегаполисами Сиеной и  
Смирной и определив с помо-щью песочных часов разницу  
времени прохождения солнца

над этими городами, Эратос-фен сумел вычислить вели-чину радиуса  
Земли и длины

меридиана с точностью, вы-зывающей удивление даже в  
наши дни. Эти расчёты позволили древнегреческому астроному Клав-дию  
Птоломею создать географическую карту известных побережий  
Понта Эвксинского, Средиземноморья и Атлантики, которая впервые  
обладала математическим обоснованием.

Не менее древним изобретением человека является магнитный ком-пас.  
Первые данные о его использовании появились более 2 тысяч лет  
назад в Китае, где он получил название «сынань» – ведающий югом.

Первый компас представлял собой кусок магнитного железняка в  
виде ложки, которая крепилась к бронзовой пластине с нанесённы-ми на  
неё 24-мя делениями. Тонкий черенок вставал на юг. В Европе  
первые данные о компасе датируются 12 веком. Здесь он был выпол-нен в  
виде магнитной стрелки на пробке, плавающей в воде. В начале

14 века произошло следующее усовершенствование: магнитную стрел-ку  
поместили на остриё в центр бумажного круга (картушки), снаб-жён-ного  
делениями. Круг был разделён сначала на 16, а затем на

32 сектора. В 16 веке для уменьшения воздействия колебаний (напри-мер,  
при морской качке, а в нашем случае – при беге спортсмена) ста-ли  
применять кардановый подвес. В 17 веке морской компас снабдили  
вращающейся диаметральной линейкой, что позволило точнее отсчи-  
тывать направление (азимут).

Дальнейший рост торговли между странами и континентами, пои-ски  
новых земель, пригодных для освоения, богатых различными ви-дами

дешёвого сырья, и их последующая колонизация способствовали поступательному развитию картографии и усовершенствованию компаса. Однако ступени прогресса в этом деле давались человеку нелегко. Понадобилось почти два тысячелетия отдельного использования компаса и карты, чтобы затем объединить их как гармоничные части единого целого для ориентирования. Это произошло на рубеже Ориент-шоу – мини-ориентирование в лабиринте

49

XIII–XIV столетий нашей эры и выразилось в создании европейцами первых морских карт-портуланов, которые ориентировались по магнитному меридиану. Очевидное удобство карт нового типа в работе способствовало быстрому внедрению их во многие отрасли человеческой деятельности.

Европейская экспансия в Северную и Южную Америку, Африку и юго-восточную Азию в пятнадцатом и шестнадцатом столетиях дала большой толчок усовершенствованию топографических и морских карт. К этому времени много судов уже было оборудовано компасом. Генералы – от Ганнибала до Наполеона – придавали особое значение точности карт. Британский полк артиллерии был основан в 1791 году как специальный департамент армии, чтобы обеспечить её картами Британских островов. Он должен был поддержать продвижение военных и таким образом помочь укрепить расширяющуюся Империю. Немецкие военные планы вторжения во Францию в 1914 году полностью основаны на картах, как и большинство воздушных, морских и наземных кампаний Второй мировой войны. Гитлер фактически запретил ориентирование как спорт в оккупированной Норвегии, потому что ориентировщики, подробно зная ландшафт, оказывали большую помощь группам Сопротивления. Эти крепкие связи между военным миром и ориентированием всё ещё существуют во многих странах мира.

Шли годы, десятилетия, века.

Открытия светлых умов многих

поколений людей постепенно делали некогда жизненно необходимые занятия человека менее

значимыми. Некоторые из них,

способствовавшие гармоническому развитию тела и ума человека, обладавшие зрелищностью

и эстетичностью, можно было увидеть на народных праздниках в качестве проб силы и ловкости молодёжи. Однако предпочтение всегда отдавалось тем видам соревнований, которые имели практическое применение в повседневной жизни. Возможно, отчасти по этой причине умение ориентироваться в воздухе, под водой, на поверхности Мирового океана и на суше воплотилось во второй половине прошлого столетия в молодые, быстро прогрессирующие по количеству занимающихся, прикладные виды спорта. И среди них – ориентирование на местности.

Ориентирование – возможность полюбоваться живописными картинами

50

Возникновение спортивного ориентирования

Первые сведения о спортивном ориентировании содержатся в статье известного ориентировщика и организатора этого спорта в ГДР Ганса Кретера, опубликованной в журнале «Der Tourist» за 1870 год. Автор пишет, что ещё в начале XIX века немецкий педагог и просветитель Гутс-Мутс проводил со своими воспитанниками занятия по ориентированию в лесу близ Шнепфенталя. В своей книге «Книга туриста для сыновей отечества» (надо полагать, имевшей определённое военно-прикладное значение) Гутс-Мутс описал ряд упражнений по ориентированию. Это, по-видимому, первое печатное слово о данном виде спорта.

И всё же происхождение ориентирования как вида спорта связывают с соревнованиями между военными гарнизонами Швеции, Норвегии и Великобритании. В начале 90-х годов XIX века ориентирование с помощью карты уже включается в Норвегии в военное многоборье, а затем становится самостоятельным видом спорта.

В настоящее время первыми официально признанными (т.е. документированными) соревнованиями по ориентированию считаются состязания, состоявшиеся в мае 1897 года в Норвегии вблизи Бергена. Эта дата на данный момент и считается днём рождения спортивного ориентирования. Основанием для этого служит ещё и то, что в них выступали не только военные, но и штатские люди. Эти соревнования были организованы спортивным обществом «Турнференинг».

Официальной родиной ориентирования считается Норвегия. Есть данные, что

первые настоящие массовые гражданские соревнования по ориентированию были проведены 31 октября 1897 года Клубом IK Tjalve из Осло.

В Норвегии новый вид спорта вначале поддержки не получил, но его подхватили любители Финляндии и Швеции. 17 марта 1901 года были организованы и проведены стокгольмским клубом первые соревнования по ориентированию в Швеции.

Между 1901 и 1914 годами было проведено множество маленьких клубных соревнований по спортивному ориентированию под Стокгольмом. Однако самое широкое распространение ориентирование получило в Финляндии, где в 1905 году был

организован «Союз ориентировочного спор та» – фактически первая в мире федерация спортивного ориентирования.

51

Первая мировая война прервала ход развития ориентирования в Скандинавии, и лишь 25 марта 1919 года председатель Стокгольмского спортивного союза Эрнст Килландер, которого по праву называют «отцом спортивного ориентирования», организовал соревнования, на старт которых вышли 220 участников. На месте проведения этих соревнований позже был установлен специальный памятник (вращающийся стальной ориентировщик), который

был открыт королём Швеции в 1975 году, чтобы служить напоминанием того, что с этого места ориентирование распространилось по всему миру. Начало 20-х годов было отмечено в Скандинавии значительным ростом популярности ориентирования на местностях летом, и произошло окончательное

был открыт королём Швеции в 1975

году, чтобы служить напоминанием

того, что с этого места ориентирование распространилось по всему миру.

Начало 20-х годов было отмечено в

Скандинавии значительным ростом популярности ориентирования на местностях летом, и произошло окончательное

формирование его как вида спорта. Во многом это связано с достаточным уровнем развития картографии, наличием интересной для ориентирования местности и проявлением интереса разных слоёв населения к подобному общению с природой.

Именно в 20-е годы были сформулированы современные принципы соревнований с картой и компасом, разработан подход к подготовке дистанций, обоснованы возрастные группы и создана вся система организации соревнований. В конце 20-х годов в Швеции и Финляндии создаются первые спортклубы, имеющие спортивное ориентирование в своём уставе.

В 30-е годы проводятся первые международные соревнования – матчи Швеция – Норвегия, Финляндия – Швеция, Норвегия – Швеция – Финляндия, а также национальные чемпионаты Швеции, Финляндии, Норвегии. Первая в мире национальная федерация была организована в Швеции в 1938 году, а в 1945 году были созданы Финская и Норвежская федерации ориентирования.

Новый виток развития спортивного ориентирования начался после Второй мировой войны. В 1946 году шведский, финский, норвежский и датский союзы создали Скандинавский комитет ориентировщиков, который открыл путь к международному сотрудничеству.

На старте спортсмен  
быстро берёт карту  
и выбегает на дистанцию

52

Первые международные соревнования – чемпионат Скандинавии – прошли в 1947 году. В них, помимо спортсменов стран названного региона, принимали участие ориентировщики из Швейцарии.

В 1949 году Шведская Ассоциация ориентирования провела Международную конференцию в Сандвикене, в которой приняли участие одиннадцать стран.

После Второй мировой войны ориентированием начинают увлекаться туристы

Венгрии, ГДР, Чехословакии, Болгарии и Румынии. Методики тренировки, правила соревнований в различных странах очень сильно отличались, и, чтобы выработать

единые требования, в 1958 году в Буда-пеште была созвана конференция представителей социалистических стран. По инициативе Шведской федерации в следующем году в городе Сандвикене прошло

совещание всех европейских стран, культивирующих ориентирование. Они обсудили вопросы создания Международной спортивной организации и проведения

чемпионатов континента. Итогом работы

совещания было создание 21 мая 1961 года на учредительном конгрессе в Копенгагене (Дания) Международной федерации ориентирования

(ИОФ). В неё вошли 10 стран: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Затем к

ним присоединились Австрия, Англия и Шотландия. На последующих

конгрессах ИОФ в число членов федерации были приняты Польша, Канада и Япония. Сейчас 76 национальных федераций, в том числе и Белорусская Федерация Ориентирования, входят в ИОФ.

Во второй половине XX века ориентирование – уже развитый массовый международный вид спорта.

Новейшая история спортивного ориентирования

С момента создания ИОФ стали регулярно проводиться чемпионаты мира и Европы, Кубки мира, как среди молодежи, так и среди ветеранов. В 1962 году в Норвегии состоялся I чемпионат Европы, а в 1966 году в Финляндии проведён I чемпионат мира.

19-22 июля 1983 года в городе Лахти (Финляндия) разыгран Кубок среди ветеранов. Эти соревнования, собравшие свыше тысячи ориентировщиков на дистанции

53

ровников старше 35 лет, по сути, стали первым ветеранским чемпионатом мира.

На X чемпионате мира 1-4 сентября 1983 года в городе Залаегерсег (Венгрия) участвовало 164 ориентировщика из 22 стран. Впервые проведены квалификационные забеги.

I чемпионат мира среди юниоров состоялся 13-14 июля 1991 года в городе Бангленд (Швеция). В нём участвовали спортсмены в возрасте до 20 лет из 17 стран.

В июне 1995 года состоялась первая матчевая встреча европейских юношеских команд в Словакии. В последующие годы эти соревнования

стали официальным чемпионатом Европы среди юношей и девушек. На одном из заседаний конгресс ИОФ принял новый перспективный план. Его основные цели – поднятие уровня развития ориентирования в мире: увеличение числа стран, в которых представлено ориентирование, достижение более широкого их участия в работе ИОФ и большего внешнего финансирования. План подтверждает цель, преследуемую руководством ориентирования, – включение спорта в программу Олимпийских и Паралимпийских игр.

30 января 1998 года на зимних Олимпийских играх в Японии состоялись показательные соревнования по спортивному ориентированию, претендующему на включение его в олимпийскую программу.

Начало соревнований по спортивному ориентированию в нашей стране положили туристы Минского электромеханического завода. Летом 1961 года в районе деревни Волма Минского района они провели первые старты. Осенью этого же года в районе деревни Зелёное состоялись первые городские соревнования минчан, собравшие около 60 участников.

11-15 октября 1963 года в окрестностях Ужгорода в Закарпатье состоялись I Всесоюзные лично-командные туристические соревнования, в программе которых как самостоятельный вид спорта значилось ориентирование на местности по маркированной трассе и в заданном направлении. Участвовало около 350 человек из 59 команд союзных республик. В этих соревнованиях приняла участие и белорусская команда. Заявила она о себе не очень удачно, заняв лишь 22 место. Команда БССР готовилась к этим соревнованиям под руководством энтузиаста туризма

После финиша идёт активное обсуждение вариантов преодоления дистанции

54

В. Ременчука, который тренировал её на общественных началах. Белорусы выступали с отдачей сил, но умений им не хватило.

19-20 сентября 1964 года под Борисовом в районе деревни Большое Стахово состоялись I республиканские соревнования, в которых приняли участие сильнейшие коллективы областных советов по туризму.

Соревнования по ориентированию VII Республиканского слёта туристов позволили выявить лучших спортсменов, которые 19-23 августа 1965 года в составе сборной команды БССР приняли участие во II всесоюзных соревнованиях в Перми. На этих соревнованиях команда Белорусской ССР смогла занять в эстафете 8-е место и 13-е общее среди 28 команд. Это был качественный сдвиг в развитии белорусского ориентирования. Изучение и распространение опыта и методики тренировок лучших спортсменов страны сыграло положительную роль.

По инициативе и при непосредственном участии Валерия Михайловича Геллера 28 мая 1967 года в деревне Вязинка состоялись I соревнования школьников Минска. Это были соревнования на призы Республиканского Дворца пионеров и школьников, посвящённые 50-летию Великого Октября. Проводились они среди мальчиков и девочек 14 и 16 лет.

20-21 июля 1969 года в Чён-ках, около Гомеля, состоялись I Республиканские детские соревнования по ориентированию на местности.

С 1969 года по инициативе

Минского городского спорткомитета и газеты «Вечерний Минск» начали проводиться соревнования по марафонскому ориентированию «Золотая осень». В

этом же году при постановке дистанции и проведении первого в Республике марафона по ориентированию успешно была использована чёрно-белая фотокопия топографической карты масштаба 1:25000 (в 1 см 250 км) района деревни Хмелевка.

В 1971 году состоялся I лично-командный чемпионат Белорусского совета студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник» – первые соревнования по спортивному ориентированию среди студентов.

В 1972 году проводится первая «Минская майская многодневка», быстро завоевавшая популярность среди ориентировщиков Советского Союза. В последующие годы на эти соревнования приезжали

На финише всегда поддержат спортсмены своей команды

55

ориентировщики из республик Прибалтики, Москвы, Смоленска,

Ярославля, Киева, Борисова, Могилёва, Бобруйска, Витебска и других городов.

В 1972 году вышла первая в БССР книга по ориентированию А. А. Кудряшова «Методические рекомендации по тактике спортивного ориентирования на местности».

В 1974 году в Минске с целью популяризации спортивного ориентирования впервые были проведены массовые соревнования для участников всех возрастов «Зелёный стадион». С 1976 года эти соревнования стали многоэтапными, то есть проводились в несколько туров в соответствии с Положением ведущими коллективами спортивного ориентирования города.

24-29 августа 1974 года в Литве проведены финальные I Всесоюзные лично-командные соревнования пионеров и школьников. В них приняли участие 14 сборных команд союзных республик. В группе «Б» по старшей и младшей возрастным группам победила команда Белоруссии.

Впервые среди белорусских спортсменов победителем в личном зачёте II Всесоюзных лично-командных соревнований пионеров и школьников в группе «А» в 1977 году в Ярославле стал Юрий Поддубный из Заславля.

24-27 сентября 1977 года в городе Сигулда (Латвийская ССР) прошли VIII Всесоюзные лично-командные летние соревнования по спортивному ориентированию. 25 сентября проведены эстафеты в заданном направлении, в которых 3 место заняла команда Белорусской ССР.

12 мая 1992 года Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь выдано удостоверение о признании Федерации ориентирования Республики Беларусь единственным спортивным общественным объединением на территории и в границах Республики Беларусь, занимающимся развитием ориентирования и имеющим полномочия представлять интересы ориентирования в соответствующем международном спортивном сообществе.

В 1992 году состоялся первый чемпионат Республики Беларусь.

Первый командный чемпионат Беларуси прошёл 30-31 мая 1998 года.

Организатор – спортивный клуб «Фандок» из Бобруйска. Участие в со-  
Лабиринт в воде –

соревнования необычного формата

56

соревнованиях приняли 254 спортсмена, которые представляли 14 команд.

Белорусские спортсмены начали покорять и международные арены. Так, впервые в июне 1998 года на чемпионате Европы среди юношей в городе Сомбатхей (Венгрия) Дмитрий Миронов из Новополоцка стал бронзовым призёром по группе M18 на классической дистанции. В этом же году в городе Новы Бор (Чехословакия) группа белорусских ориентировщиков приняла участие в чемпионате Мира среди ветеранов.

В конце июня 2004 года на чемпионате Европы среди юношей в городе Зальцбург (Австрия)

Сергей Рыжков из Витебска стал серебряным призёром на спринтерской дистанции.

24-26 июня 2005 года в городе Шумперк (Чехия) состоялся IV юношеский чемпионат Европы. III место на спринтерской дистанции по группе M16 занял Евгений Дедовец из Минска.

14 февраля 2007 года в Австрии на юношеском чемпионате Европы Юрий Языков из Могилёва стал серебряным призёром на средней дистанции по лыжному ориентированию.

22-24 июня 2007 года состоялся VI юношеский чемпионат Европы в Венгрии. Чемпионкой на классической дистанции в группе Ж16 стала Анна Рудаковская из Минска. А Юрий Тамбасов из Новополоцка стал серебряным призёром в группе M18 на классической дистанции.

На чемпионате Мира по ориентированию на лыжах 2010 года в Меркюр-Чук

(Румыния) на спринтерской дистанции

Юрий Языков стал серебряным призёром среди юниоров.

На юношеском чемпионате Европы, который прошёл в конце июня 2011 года в

Чехии, Анастасия Денисова из Минска завоевала бронзовую медаль в спринте.

14-21 июля 2012 года в городе Лозанна

(Швейцария) прошёл чемпионат мира. В финале на длинной дистанции Юрий Тамбасов занял 11 место с результатом 1:44:57.

Это наиболее высокое место белорусского участника на этой дистанции среди бело- Юрий Тамбасов Сергей Рыжков

57

русских спортсменов, принимавших участие в чемпионатах мира.

Первую медаль чемпионата мира по ориентированию бегом среди юни-оров для Беларуси завоевала Анастасия Денисова, которая на чемпиона-те, проходившем с 30 июня по 7 июля 2013 года в городе Градец Кралове (Чехия), на дистанции спринта заня-ла третье место.

Конечно же, об истории спортивно-го ориентирования можно рассказы-вать много и долго. Здесь мы попыта-лись лишь кратко изложить основные

этапы развития этого вида спорта в мире и в Беларуси. Надеемся, что активный и любознательный читатель при желании сможет самостоя-тельно или при помощи товарищей найти намного больше информации о появлении и развитии спортивного ориентирования. А где такую ин-формацию можно отыскать и как приобщиться к занятиям этим увле-кательным видом спорта, подскажем в следующей главе.

Анастасия Денисова

58

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ СЕГОДНЯ

На данный момент спортивное ориентирование представляет собой развитый во многих странах вид спорта, признанный спортивным сооб-ществом. В странах, где развит этот вид спорта, созданы национальные федерации ориентирования, работу которых координирует Междуна-родная федерация ориентирования (ИОФ). Под эгидой ИОФ проходят чемпионаты и этапы Кубка мира как среди элитных спортсменов, так и среди юношей и девушек, юниоров и ветеранов. Международные стар-ты охватывают ориентирование бегом, на лыжах, велоориентирование, а также ориентирование по тропам, в котором участвуют и спортсмены с ограниченными физическими возможностями.

В Беларуси развитием и популяризацией ориентирования занимается Белорусская федерация ориентирования (БФО). Под руководством БФО в стране регулярно проводятся чемпионаты республики по ориентированию, командные чемпионаты и кубки Беларуси.

Под эгидой БФО также проводятся соревнования в городе Минске и в областях.

Основой федерации являются клубы спортивного ориентирования. В 2013 году в Беларуси было зарегистрировано 36 клубов ориентирования, представленных во всех областях

республики. В составе этих клубов федерация насчитывает около 800 спортсменов. Общее количество людей, участвующих в соревнованиях по ориентированию, с учётом выступлений на туристских слётах, пожалуй, составляет примерно две тысячи.

Чемпионаты, кубки, первенства Республики и областей – важные, но не единственные соревнования по спортивному ориентированию в течение года. Благодаря активной деятельности клубов ориентирования

Логотип Белорусской федерации ориентирования

59

каждый месяц в Беларуси проводится, как минимум, пара состязаний.

Во времена устойчивого снежного покрова это, в основном, лыжное ориентирование, в остальную пору – ориентирование бегом, велоориентирование, прочие виды. В разгар сезона выйти на старт соревнований можно в каждые выходные, а то и чаще!

Соревнования отличаются по уровню организации. Состязания наиболее высокого уровня – уже упомянутые чемпионаты, кубки и первенства.

Кроме того, в течение соревновательного сезона проводится Кубок БФО, включающий в себя серию соревнований, которые можно отнести к высокому уровню организации. Подготовка подобных мероприятий начинается заблаговременно: возможно, за год или даже раньше. Местность на таких состязаниях обычно достаточно сложная, скрупулёзно и качественно подготавливаются карты. В организации задействовано немалое количество людей – на выходе получается красочное, зрелищное, интересное профессиональное спортивное мероприятие. Примером таких соревнований можно назвать чемпионаты Республики, «Брестский Подснежник», «Открытый Кубок г. Гродно», «Бобруйск OPEN».

Следующие по уровню подготовки соревнования – мероприятия, нацеленные на участников-спортсменов, однако не обладающие общереспубликанским масштабом. Подобные состязания также обычно проходят на высоком уровне, несмотря на, возможно, меньшее количество участников. К таким мероприятиям можно отнести чемпионаты и первенства городов и отдельных областей Беларуси. Также в качестве примера можно указать соревнования «BNTU OPEN», «БГУ-92» («БГУ-91», «БГУ-90», ...), проводимые клубами ориентирования соответствующих университетов.

Отдельно можно выделить категорию массовых соревнований – соревнований, ориентированных не только на опытных спортсменов, но и на всех желающих попробовать себя в данном виде спорта. На такие мероприятия обычно не требуется предварительная заявка – достаточно явиться к старту. Участникам предлагают дистанции различной сложности на выбор: для подготовленных и для новичков. Подобные мероприятия зачастую проводят в виде серии стартов в течение недели, нескольких недель или даже месяцев. Для заинтересованных стоит привести примеры таких соревнований: «Зелёный стадион» (апрель-май) в Минске и Могилёве, «Осенняя призма» (сентябрь-Насоревнованиях

«Зелёный стадион»

60

октябрь) в Минске, «Ориент-Лига» (февраль-март) в Бресте, «Лесные старты «Весна-2014» (март-май, сентябрь-октябрь) в Витебске, «Неделя ориентирования» (март) в Гродно.

Соревнования по ориентированию в Беларуси собирают спортсменов не только из разных областей, но и из разных стран. Так, практически постоянными участниками этих соревнований являются ориентировщики из России. Можно повстречать спортсменов из Украины, Литвы, Эстонии и других государств. Ежегодно в рамках соревнований «Открытый Кубок г. Гродно», начиная с 2011 года, проходит старт мирового рейтинга по ориентированию.

В стране активно развивается ориентирование всех возрастов. Кроме состязаний среди основного, «элитного» возраста (21-35 лет), проходят первенства среди юношей и девушек (до 18 лет), среди юниоров (19-20).

Не забывают и об участниках старшего возраста – так называемых ветеранах ориентирования. В течение года проходит подсчёт рейтинга федерации среди ветеранов по различным возрастным группам. Участники из Беларуси в составе сборных команд регулярно принимают участие в чемпионатах Европы и мира, как «элитных», так и юношеских, юниорских, ветеранских. Также в Беларуси особое внимание уделяется студенческому ориентированию. Многочисленны клубы ориентирования Белорусского государственного университета, Белорусского национального технического университета, Белорусского государственного университета физической культуры и других. Ежегодно на высоком уровне проходят соревнования по ориентированию в рамках республиканской универсиады.

Как попасть в мир ориентирования

При желании заняться ориентированием, найти соответствующую секцию не так сложно. Хорошо развит вид спорта во всех областных центрах нашей страны. Кроме того, клубы ориентирования представлены в таких городах, как Березино, Бобруйск, Жодино, Каменец, Полоцк, Шклов и других.

Если вы захотели попробовать себя в этом увлекательном спорте с картой и компасом, то для начала стоит, пожалуй, посоветоваться с вашим учителем физкультуры. Быть может, вам сразу посоветуют, куда обратиться. В противном случае, информацию о секциях ориентирования можно получить в городских, областных, районных туристских центрах, центрах экологии и краеведения. Если вы собираетесь посту-

61

пать или уже являетесь студентом высшего учебного заведения – занятия по данному виду спорта проходят во многих ВУЗах нашей страны.

С другой стороны, популярным источником информации в современном мире является Интернет. Действительно, это простой и удобный способ узнать больше про ориентирование, найти место, где можно начать им заниматься. Ниже мы приводим несколько адресов белорусских и зарубежных

сайтов, посвящённых ориентированию.

Ориентирование в Беларуси:

– <http://www.belarus-orient.org/> – официальный сайт Белорусской федерации ориентирования. Здесь вы сможете найти календарь соревнований по ориентированию в

Республике, посмотреть протоколы результатов чемпионатов и кубков Беларуси, изучить

правила соревнований по ориентированию,

ознакомиться с рейтингом белорусских ориентировщиков.

– <http://www.obelarus.net/> – наиболее популярный сайт, посвящённый ориентированию в Беларуси. На этой площадке появляются положения и протоколы почти всех соревнований в нашей стране. В разделе «Гостевая» можете смело задать вопрос – и ориентировщики Беларуси вам ответят.

– <http://hannarud.obelarus.net/getting-started> – страница Анны Рудаковской, старшего тренера юношеской сборной Беларуси. Здесь вы всегда найдёте информацию о том, как можно попасть в мир ориентирования.

– <http://skbug.ucoz.ru/> – сайт спортивного клуба «Буг» (Брест).

– <http://kronanorient.grodno.net/> – сайт клуба спортивного ориентирования «Кронан» (Гродно).

– <http://www.eridan-oclub.com/> – сайт клуба спортивного ориентирования «Эридан» (Полоцк).

– <http://elk.vborisove.com/> – сайт клуба спортивного ориентирования «Лось» (Борисов).

– <http://ogomel.ucoz.net/> – сайт о спортивном ориентировании в городе Гомеле.

– <http://www.orienteeing.bsuh.by/> – сайт клуба ориентирования Белорусского государственного университета (Минск).

– <http://nemiganord.net/> – сайт клуба спортивного ориентирования «Немига-Норд» (Минск).

– <http://kr31.by/> – сайт спортивного клуба «Люсерж» (Минск).

Другие сайты про ориентирование:

Схематичное изображение

ориентировщика

62

– <http://orienteeing.org/> – сайт Международной федерации ориентирования ИОФ (на английском). Здесь собрана вся официальная информация, касающаяся ориентирования во всём мире: международные правила, календарь и протоколы крупнейших соревнований, просто популярная информация об ориентировании.

– <http://trail-o.ru/> – российский сайт про ориентирование по тро-пам. Возможно, будет полезен для заинтересовавшихся этим видом ориентирования.

– <http://www.rogaining.ru/> – сайт, посвященный рогейну в России.

Хорошая площадка для тех, кто захочет больше узнать про этот вид соревнований.

Конечно, есть огромное количество других страниц в интернете, посвященных спортивному ориентированию. И если у вас появилось желание узнать больше про этот вид спорта, всегда можно ввести «ориентирование» или свой вопрос в любом интернет-поисковике и обнаружить огромное количество полезной информации про увлекательный мир ориентирования.

63

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Прочь влияния извне,  
Привыкайте к новизне,  
Вдох глубокий до изнеможения.

В. Высоцкий

В данной брошюре мы попытались показать, что спортивное ориентирование – увлекательный и разносторонний вид спорта, доступный абсолютно для каждого желающего. Мы представили ориентирование как спорт, включающий в себя как активную работу тела, так и занимательные задачи для ума. Кроме того, это способ общаться с природой, регулярно выезжая в различные уголки нашей республики и не только. Дали понять, что поучаствовать в соревнованиях может любой желающий, независимо от возраста, уровня подготовки или физического состояния. Надеемся, что нам удалось справиться с поставленными задачами. Также выражаем надежду, что, прочитав брошюру, читатель захочет взять в руки карту и компас и попробовать отыскать в лесу несколько контрольных пунктов. Ориентировщики всегда рады новым лицам в своих рядах, всегда готовы объяснить, показать и рассказать всё, что вас заинтересует. И мы всегда открыто заявляем: «Добро пожаловать в ориентирование!»

64

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ..... 3

ЧТО ТАКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ .....	5
Представьте себе.....	5
Как проходит ориентирование .....	6
ПОДРОБНО ОБ ОРИЕНТИРОВАНИИ .....	12
Спортивное ориентирование как вид спорта .....	12
Снаряжение в ориентировании .....	15
Такое разное ориентирование .....	18
«По порядку или нет?» Виды заданий в ориентировании .....	19
«Длиннее или короче».	
Форматы дистанций в ориентировании .....	24
«В одиночку и вместе, днём и ночью!»	
Прочие различия видов ориентирования .....	27
«Выбегать по одному?»	
Порядок старта в ориентировании .....	29
Лыжное ориентирование .....	32
Велоориентирование .....	34
С чего начать? .....	36
Особенности велоориентирования .....	38
Экипировка спортсмена-велоориентировщика .....	39
Ориентирование по тропам .....	40
Рогейн .....	42
ИСТОРИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ .....	45
Зарождение ориентирования. Карта и компас.....	45
Возникновение спортивного ориентирования .....	50
Новейшая история спортивного ориентирования .....	52
ОРИЕНТИРОВАНИЕ СЕГОДНЯ .....	58
Как попасть в мир ориентирования .....	60
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ .....	63