



РБ-Ориентирование

ВЕСТНИК СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

№4

апрель 2010

Издаётся с октября 1998 года. Апрель 2010 года. №4 (136)

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днём рождения:

Лобанкову Зинаиду - 6 мая

МС Мингалеева Альберта - 14 мая

МС по туризму Гайнутдинову Розу - 21 мая

ЗМС Власову Татьяну - 21 мая

Кулашова Шамиля - 26 мая

МС Лукьянову Зинаиду - 27 мая

МС Капитонову Елену - 29 мая

Ахтямова Римира - 30 мая



МС А.Курьшев



МСМК А.Фадеева

Помним: Старкова Александра Ивановича 5.05.52 - 10.01.02
СРК Корнилова Георгия Осиповича 22.05.09 - 17.04.93

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С юбилеем - 40! МСМК Фадееву Анну - 2 мая

Так уж получилось, что наш вестник не отметил ранее юбилей самой именитой ориентировщицы в истории башкирского ориентирования. Просто в некоторых официальных документах полтора года назад Анна Фадеева оказалась записанной 1970 года рождения. Обратились тогда за разъяснениями в спортшколу - там ответили, что написанному надо верить...

В семье, где старший брат с юных лет был увлечен компасом и картой, просто нельзя было не заняться поиском красно-белых призм. Так Аня Капитонова стала ориентировщицей. Её мастерство росло на виду у сегодняшнего старшего поколения ориентировщиков Башкирии. Она выполнила норматив мастера спорта. Поначалу более склонялась к ориентированию на лыжах, выступала за сборную России на этапах Кубка мира и других международных соревнованиях.

Она вышла замуж за профессионального ориентировщика Евгения Фадеева. Пришлось оставить лыжное ориентирование и осваивать премудрости ориентирования бегом. Это ей удалось: она вышла на очень высокий уровень. Её (как и Евгения) пригласили выступать за один из скандинавских клубов ориентирования. Согласитесь, это показатель класса и мастерства. На CISM (так называемых Олимпийских играх военных) она выступала несколько раз, и по личному результату на этих стартах ей было присвоено высокое спортивное звание "Мастер спорта международного класса". Анна на протяжении нескольких последних лет отбиралась в сборную команду России, показывала неплохие результаты на различных чемпионатах. В этой непрерывающейся спортивной карусели незаметно летели года.

И все эти годы она оставалась скромной, выдержанной, без тени зазнайства и снисходительного отношения к соперницам и молодым ориентировщикам. У неё всегда можно спросить о всяких нюансах ориентирования - и она постарается ответить правильно и точно. О своих успехах и неудачах, о кочевой жизни элитной спортсменки, о своем видении проблем "лесных шахмат" лучшая ориентировщица Башкортостана всех времён Анна Фадеева рассказывала несколько лет назад и читателям вестника "РБ-ориентирование".

Так уж сложилось, что уже второй год она отказалась от активной спортивной карьеры в сборной страны. И с той поры - практически ни одного официального старта. Хотя при желании она, как и другие, достаточно возрастные спортсменки российской команды, могла бы спокойно показывать высокие результаты. Опыт, концентрация, отточенная техника, жажда и умение вести контактную борьбу на дистанции - это слабые её победы.

Конечно, было бы неверно её богатый опыт высшего спортивного мастерства тратить на обучение новичков первичным навыкам ориентирования. Анна Алексеевна должна работать с одарёнными ориентировщиками, у которых "горючие глаза"! И пока родная СДЮСШОР-7 даёт ей такую возможность. Дело только за талантом и трудолюбием её учеников.

Пожелаем Ане от всех башкирских ориентировщиков оптимизма, крепкого здоровья, хорошего настроения! И чтобы солнце и радость были в её глазах!

Редакционная коллегия.

С юбилеем - 30! МС Курышева Александра - 2 мая

Саша познакомился со спортивным ориентированием, будучи учеником 3-го класса. Для мальчишки в таком возрасте - это так увлекательно, интересно и даже таинственно! Карта, компас, о-о-о! Первым его наставником на азимут истинный была тренер Н.В.Лукошко. Саша вырослел, и просто мальчишеский интерес его перерос в настоящую любовь к спортивному ориентированию. Он понял, что если заняться этим делом очень серьёзно, то будут и солидные результаты. А какому же спортсмену не хочется попасть в сборную страны, выступать на соревнованиях мирового уровня?! И с тренером В.М.Прохоровым целеустремлённый юноша Александр смог повысить своё спортивное мастерство до такой степени, что 3 (три!) года он защищал честь России в составе юниорской сборной страны! Он выступал на чемпионатах мира по ориентированию на лыжах в России (Тула-Велегож), Словакии, Болгарии. В Болгарии Саша был 6-ым в личной гонке и 3-им в эстафете.

На первенстве России среди юниоров в Абзаково Александр Курышев в 19 лет выполнил норматив мастера спорта.

Потом, наверное, учёба в Башгоспедуниверситете в какой-то мере помешала ему отдаваться спорту в полную силу, и во взрослую сборную попасть не удалось. Но с ориентированием Александр не расстался. Он продолжает бегать на соревнованиях, и бегает с удовольствием. И приближается потихоньку

{о!} к ветеранским группам.

После окончания учёбы Александр работал спортиструктором в Уфимской СДЮСШОР-7 и в спортшколе города Октябрьского. А потом жизнь привела его в администрацию Уфимского района. С 2006 года Александр Юрьевич возглавляет спорткомитет Уфимского района Республики Башкортостан. С приходом молодого председателя спортивная жизнь здесь заметно оживилась. Александр привлекает обычное "рядовое" население к участию в спортивных мероприятиях, приобретает к занятию спортом детей и взрослых. И, конечно, организует и проводит эти самые мероприятия. Про него можно сказать, что он энтузиаст своего дела, и, может быть, даже немного фанатик конкретно спортивного ориентирования. Это человек с твёрдыми убеждениями, который старается не отступать от поставленной цели.

В последние два года Саша увлёкся довольно новым видом ориентирования - велоориентированием, и осваивает его с большим удовольствием.

Он молод, красив! И мы уверены, что впереди у него ещё много новых спортивных мероприятий, стартов, карт и стран. Ну, какие его годы?! 30 лет - это возраст вершины!

Александр, Саша! Желаем тебе доброго здоровья, успехов всяческих и счастья!

Вперед, по азимуту!

Редакционная коллегия.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С юбилеем - 60! Апсабиров Владимир - 13 мая

Уже давненько не был на соревнованиях по современному ориентированию Владимир Апсабиров - один из легендарных ориентировщиков Бирского пединститута первого набора Р.Р.Ахтямова, известного тренера 70-ых годов уже прошлого века.

Родом Володя был из Каптасинского района, где и живет до сего времени в своем доме в самих Каптасах на улице 50 лет Победы. Всего родившиеся в послевоенные годы дети достигали своим умом. Так и Володя поступил в Бирский пединститут. Роман Равнович Ахтямов увлекал провинциальных студентов возможностью увидеть Саяны и другие горы в рассветной дымке, посоревноваться во владении компасом и чтении карты на просторах Башкирии, России и Прибалтики. В той команде конкуренцию студентам-авиаторам на башкирских соревнованиях составляли братья В.Садаков, А.Храмов, А.Чухлин, В.Апсабиров и др. По жизни Володя был спокойным, незлобивым, контактным человеком, был дружен со многими спортивными соперниками. А его приятный марийский говор сохранился почти до сих пор...

После института один год (срок службы молодого педагога после окончания ВУЗа) он отдал родной Советской Армии. И еще с год после армии Владимир бегал за БирГПИ и сборную Башкирии на различных соревнованиях. На многодневках под Самарой и Казанью он выполнил норму мастерского балла. Но работа педагога оставляет очень мало возможностей для активной спортивной карьеры...

Долгое время Владимир Сабирьянович проработал в партийных органах КПСС: в райкоме, в народном контроле. В лихие 90-ые годы ушел в РОНО на более спокойную работу специалистом по охране прав детей.

Вместе с женой (тоже педагогом) Зинаидой Борисовной они подняли на ноги трех детей: старшая дочь Татьяна работает педагогом, сын после окончания Нефтекамского нефтяного колледжа также трудится по специальности, младшая - уже на 4 курсе геофака БГУ. Пополнили род В.С.Апсабиров три внучки и один внук.

В последнее время Владимир Сабирьянович трудится методистом в туристско-краеведческом центре "Салют", ежегодно участвует с детьми в п.Тюлюк под Иремелем в популярных стартах "Кубок Алопина". Совсем скоро, 3 июня он поведет на Иремель кадетский класс - просто это надо для воспитания настоящих мужчин.

"Красивый, молодожавый, модно одетый мужчина", - так отзываются о нём знакомые женщины. Он на всю жизнь сохранил впитанную в студенческую пору физическую культуру. До сих пор он считает просто необходимым регулярно выходить на пробежки для поддержания здоровья.

В памяти своего поколения Владимир Апсабиров остается непревзойденным первоэтапником, который "пластался" на дистанции и всегда прибегал в головке "паровоза". Второму этапу и финишеру Славе Садакову на третьем этапе оставалось только не растерять преимущества. Много эстафет на стартах разного ранга было выиграно бирской командой.

В беседе он сообщил, что с удовольствием читает наш вестник, особенно когда находит в нем так запомнившиеся с юности знакомые фамилии ориентировщиков из Уфы и других городов. И всем знающим его он передает свой огромный привет!

Пожелаем и мы славному бирскому ориентировщику огромного здоровья и счастливой жизни!

С юбилеем - 40! Султанбекову Инна - 20 мая

Красивая, спокойная женщина пришла в башкирское ориентирование не так давно в свои лучшие годы, занявшись лесным спортом вместе с мужем. У неё не было задачи утвердиться на первых строчках протоколов. Инна занимается этим экстремальным и в то же время интеллектуальным видом спорта для своего здоровья и активного отдыха. Инна удачно вписалась в команду ориентировщиков элитного клуба спортивного ориентирования и туризма "Магнит".

В последние годы вместе с ней стали приезжать на соревнования уже сын и выросшая дочь. Всё-таки вырастить и воспитать детей - одна из главных женских жизненных задач.

Разгадывать лесные задачки - это чем-то похоже на более известные ей бухгалтерские своды и отчеты. Можно сказать, что Инна преуспевает везде. Словом, современная женщина.

Она контактна, но немногословна, с ней приятно общаться как близким ей людям, так и подругам-соперницам по лесным приключениям.

Наши пожелания: быть оптимистичной, радоваться жизни и возможности общаться с лесом, его рыцарями. Пусть светит солнце и будет точен выбранный азимут заданного направления! Удачи и много счастья!

Редакционная коллегия



ПОЗДРАВЛЯЕМ

С юбилеем - 70! СВК Прудников Юрия - 16 мая

В городе Луганске 16 мая в последнем предвоенном 1940 году в семье Николая и Пелагеи Прудниковых родился сын Юра. Его отец к началу войны был водителем автомобиля. Жизнь фронтового шофера всегда не была сладкой - ездить на такой удобной мишени для любого вида оружия опасно. И 16 мая 1943 года, в день рождения, не стало у Юры папы...

Послевоенное лихолетье заставило Юру и его маму Пелагею Лаврентьевну поближе познакомиться с географией и картой страны Советов. В 1946 году очутились они в г.Черняховский Калининградской области, но влажный климат был не для мамы. В Березовском Свердловской области он освоил первую рабочую специальность коновозчика. Потом окончил училище, стал столяром по судостроению. Привез маму.

Армия, десантные войска - Прибалтика, Польша, а во времена Карибского кризиса 60-ых надолго - Куба. И пока пополнение не приняло присягу, отслужил Юрий в итоге 3,5 года.

Вернулся из армии, ускоренно окончил 8 классов, далее УИПТ, потом работа в школе №10 и среднее образование. Так уж получилось, что поступил он одновременно в 2 института: БГУ и БирГПИ. На втором курсе определился однозначно - БГУ, в котором заочно закончил геофак в 1983 году.

Именно тогда появились в этой школе №10 ориентировщики, многие из которых верны до сих пор этому чудесному занятию для души и здоровья. Назовем известную многим Ирину Байкову (тогда ещё Пармёнову), которой азы ориентирования давал Ю.Н.Прудников. Был в то время такой районный клуб "Искатель".

Работал в какой-то ранний период в уфимском Доме офицеров. По душе пришлась работа в Совете по туризму и экскурсиям, который возглавляли В.Вечеров - Е.Шуф - Ю.Кузнецов. Ю.Прудников возглавлял отдел туризма, курировал башкирские базы и приюты. В 90-ые годы поработал в республиканском центре на Шафиева, потом открыл свою фирму.

Сам он не был известным спортсменом, не стал большим чемпионом на крупных соревнованиях. И в областном клубе туристов "Орион", и в Башоблсовете по туризму и экскурсиям (они курировали тогда лесной спорт), и все башкирские ориентировщики знали Юрия Николаевича, как отличного судью. Судить стал с 1967 года. Он специализировался на работе главного судьи и главного секретаря, поначалу на крупных соревнованиях работал в должностях старшего судьи на старте или финише. Он был хорошо знаком практически со всеми московскими функционерами, заправляющими делами в Центральной секции и Федерации: Г.Шуром, Ю.Константиновым, Е.Пепеляевым и др. Запомнилось ему, как помогал Г.В.Шуру готовить письмо о насущной необходимости перехода ориентирования из ведомства ЦС по туризму в Спорткомитет СССР. Вместе с ним Ю.Н. был даже вызван в Спорткомитет СССР, как представитель с мест и "класс-гегемона", для должной аргументации этого перехода.

Ю.Н.Прудников известен был особенно в "Спартаке", российском

(где возглавлял коллегия судей) и всесоюзном. Иногда Ю.Н. с удовольствием вспоминает, как когда-то он приехал в Улан-Удэ судить российские соревнования в качестве главного судьи. А на месте оказалось, что квалифицированных судей-дистанционников там вообще нет! И пришлось ему (знающему все требования к картам и постановке дистанций по башкирским первенствам) взвалить на себя дополнительно хлопоты инспектора. Первенство прошло без сучка и задоринки! Запомнились ему чемпионаты Вооруженных Сил в Уфе и Новосибирске. Наиболее памятен случай в Авдоне, когда в траве его ногу крепко обвила змея! Уж это был или гадюка - разбираться было некогда. Какое-то время человек и змея смотрели друг на друга, гипнотизируя. Ю.Н. расслабил ногу, и пресмыкающееся медленно сползло на землю...

Судейские баллы Ю.Н.Прудников набирал достаточно быстро, т.к. его часто приглашал на судейство Ю.С.Константинов. Ему первому в Башкирии было присвоено в 1983 году звание судьи Всесоюзной категории по ориентированию, чуть позднее в том же году стал СВК и М.К.Гизатулин. С учетом распада Союза ССР можно сказать, что на сегодня Ю.Н. является судьей международной категории. Своим учителем в судейском деле его считают А.Чулкин и Р.Зарипов. Долгие годы Ю.Н. возглавлял коллегия судей в секции (позднее федерации) спортивного ориентирования Башкирской АССР.

И сейчас он с охотой принял предложение А.И.Мельникова вновь возглавить работу коллегия судей в ФСО РБ. Базовые понятия спортивного ориентирования остаются практически неизменными. Ю.Н. хорошо представляет, что многие старые судьи, даже зная многое, грамотно применить пункты новых правил не могут, т.к. зачастую не знакомы полностью с ними или практикой применения конкретных положений этих правил. Наверное, поэтому в силу своего незнания мы иногда начинаем обижаться, если судьи начинают скрупулёзно следовать духу и букве правил.

Во времена подготовки к юбилейному 450-летию Юрий Николаевич написал две книги: "История, культура и география Башкортостана" (208 стр.) и "Материальная и духовная культура Башкортостана" (с тематическими кроссвордами) (114 стр.), которые до сих пор востребованы читателями "Эдвиса" и др.

У него прекрасные жена, есть сын Андрей и дочь Светлана, и он даже стал от неё обладателем почетного звания прадедушки, присвоенного внучкой.

Уже долгие годы (с 1998 г.) он работает преподавателем в Уфимском автотранспортном колледже. Он дружелюбен, контактен с коллегами и студентами. Его группы обычно лучше всех сдают ПДД (правила дорожного движения). Знания и громадный опыт Юрия Николаевича высоко ценит руководство известного в России колледжа. И как говорят водители, мы все хотим, чтобы нашему шоферу - Юрию Николаевичу повезло и в дальнейшей жизни! Здоровья и долголетия юбиляру!



Апрель и КП за улицей Зорге 18 апреля

Личным первенством Уфы по спортивному ориентированию бегом открыли летние старты лесные скороходы столицы. Прошли забеги на известной поляне и парке им. Гафури на остановке "Медколледж". В большинстве групп первенствовали ориентировщики СДЮСШОР-7. В "элите" 18-34 лет с солидным преимуществом мастер спорта Михаил Сорочкин опередил старшего брата Егора (директора СДЮСШОР-7) и Алексея Афанасьева из шамшинской "Радуги". У женщин тон задавала самая опытная - мастер спорта Елена Капитонова, на полминуты опередившая обладательницу такого же звания Ольгу Ознобкину и пока не столь известную Линару Рахматуллингу из УГАТУ. В общей группе ветеранов старше 35 лет уверенно победили известные раньше юлаевцы - МС Марат Мударисов и Татьяна Шершневна.

В 16-ой группе вне конкуренции были лидеры прошлого сезона. Иван Волков почти на 5 минут опередил второго призера Булата

Байназарова, а Регина Гарсеева (Уфа-Ориент) Татьяну Яковлеву - более, чем на 7 мин. У 14-летних отличились Максим Горбунов из "Меридиана" (тренер Н.А.Тимошина) и Диана Борисевич. Эльмир Юсупов (Уфа-Ориент) и Татьяна Лобанова - лучшие среди 12-летних.

Быстрее других 10-летних нашли свои первые КП (контрольные пункты) Сережа Ковалевич из "Радуги" и Даша Григорьева, второй год занимающаяся "лесными шахматами" у МС В.Ф.Григорьева, своего деда. У Григорьевых ориентирование - семейное увлечение. И если в лесу разбираться с условными знаками и местностью малышам еще сложно, то на поляне и лабиринте из разных гирлянд, изображенном на оборотной стороне карты, им было интересно ориентироваться и отмечать компостером на нужных КП.

Леонид Кириллов

(по материалу "Спортивной газеты" №16)

Как мы усвоили Калачи

Отборочными соревнованиями на чемпионат Европы (Болгария, 27.05.2010 - 07.06.2010 г) стал чемпионат России, прошедший в Волгоградской области, в окрестностях города Калачи-на-Дону.

Башкортостан представляли молодые мастера спорта Ринат Габитов из УГНТУ, выступавший в прошлые годы по юношам и юниорам на чемпионатах и Кубках Европы и мира, и Рафис Гарипов, а также 20-летние Татьяна Капитонова и Юлия Янурова (все трое из уфимской СДЮСШОР-7).

Многие россияне для подготовки выбрали участие в традиционном 27-ом мемориале военного топографа А.В.Пастухова, прошедшем в Железноводске. Для Габитова - места знакомые, здесь он обычно начинает летний соревновательный сезон. Практически вне конкуренции в элитных группах были "международники" из белгородского "Спартак" и сборной России супруги Новиковы: Юлия выиграла все 4 дистанции, Валентин - 3. Лишь на последней дистанции Валентин был третьим. Ринат Габитов занял по дням 16, 13, 50 и 20 места. В свой лучший день (13 место) он лишь на двух этапах показал неплохие

9-ые время, так что резервы повышения мастерства есть. На кроссе у него, судя по сплитам, был большой сбой (около 17 мин.) на КП4.

На чемпионате России в полуфиналах наши молодые мужчины заняли 19 места из 30 участников. В финале Б Ринат Габитов - показал 4-ое время.

Удалась Ринату классическая дистанция, где он занял хорошее 15 место среди сильнейших ориентировщиков страны, уступив чемпиону Леониду Новикову (Белгород) 4 мин. 07 сек. У Гарипова - 50 место.

На дистанции ориентирования в дисциплине "кросс" РГабитов был 33-им, Гарипов - 76-ым из 89 участников. К сожалению, наши девушки на всех дистанциях оказались пока не готовы к скоростям и умению сильнейших ориентировщиц страны.

Леонид Кириллов

(по материалу "Спортивной газеты" №16)



Р.Габитов на дистанции

Екатерина Ситухина - впереди взрослые старты

Свое интервью для вестника "РБ-Ориентирование" Екатерина Ситухина дала 18 апреля после завершения дистанции первого тренировочного старта по летнему ориентированию сезона 2010, который проходил на горе Нарыш-Тау (г. Октябрьский). Вопросы задавала Надежда Садыкова, г. Октябрьский.

- Катя! Прошло 2 месяца после твоего возвращения с чемпионата мира среди юниоров в Румынии. Ты вернулась с медалями (бронза в классике, серебро в эстафете). Твои эмоции после этих успехов? Как ты себя чувствуешь на этой "высоте"?

- Там, в Румынии, эмоции меня переполняли. Хотя после первой медали в личной гонке эмоций было очень мало, потому что не могла поверить своему успеху, даже когда держала медаль в руке и осознала: вот она (медаль), вот то, к чему я так долго шла (целых 10 лет!).

По приезду домой меня встретили очень тепло и радушно, поздравляли, обнимали, говорили много теплых слов. Было очень-очень приятно. Сейчас, по прошествии 2-х месяцев, эмоции поутихли, медали отошли на второй план, ведь начинается новый сезон, необходимо готовить себя к новым победам, к новым медалям высшей пробы.

- Изменилось ли к тебе отношение со стороны города, друзей, спортсменов-ориентировщиков?

- Думаю, что изменилось со всех сторон! Появилось, наверное, какое-то уважение, возможно, авторитет среди младших спортсменов, которые стали больше спрашивать и интересоваться. А я всегда рада им помочь, дать совет. Друзья, конечно, очень рады за меня, говорят, что никогда не сомневались во мне, что я заслужила эти медали! По приезду домой после ЧМ у нас с тренером Гутьяр Еленой Волдемаровной и директором нашей спортшколы Лукьяновым Юрием Михайловичем была встреча с председателем городского спорткомитета Даниловым Д.В.

Дмитрий Владиленович тоже очень тепло поздравил меня, заинтересовался моими результатами, дальнейшими планами и пожелал новых высоких побед.

- В будущем сезоне по зимнему ориентированию планируешь ли ты выступать по "элите" во взрослых чемпионатах Европы и мира? Есть желание?

- Желание, конечно, есть! Планы "наполеоновские"! Будет тяжело, но подавнута девушек в женской "элите", но всё в моих силах!

Знаю, будущий сезон будет не легче предыдущего. Изо дня в день нужно прогрессировать, чтобы в декабре 2010 года занять своё место во взрослой сборной. Если это мне удастся, то, конечно, я смогу выступить на ЧЕ и ЧМ. Опыт у меня уже есть, так как я в Болгарии бегала на кубке Мира официально во взрослой команде. Главный тренер "элиты" Н.Н.Кудряшов сказал, что ждёт меня на следующий год в составе команды. Его слова, конечно же, мне польстили и придали больше уверенности и стимула.

- Вот ты третий раз выступаешь за рубежом, и на этот раз вернулась с медалями. Сейчас, по истечении многих прошедших лет вы с тренером, думается, проанализировали все промахи, недочёты или неудачи (а может быть, просто невезенье)? Опыт ли накопился у тебя на таких крупных стартах, или помню то, что Елена Волдемаровна поехала с тобой?

- Да, конечно, опыта стало больше. Но и подготовка шла полным ходом. Даже предыдущие старты (ПЕ в Австрии и в прошлом году ЧМ в Швеции) - это тоже своего рода подготовка, как в физическом, техническом плане, но больше всего в психологическом. Ведь, чем выше ранг соревнований, тем больше волнуешься и переживаешь, зная, какая ответственность лежит на твоих плечах. И здесь нужно сделать невозможное! Организаторы соревнований тоже накладывают свой след на результат (было немало

минусов с их стороны в Румынии). И нельзя сказать, что там все спортсмены находились в равных условиях (ведь старт паминутный). Девушки, стартовавшие на первых минутах на спринте, успели передать информацию о неправильной постановке 1 КП своим тренерам на финише, а те, в свою очередь, ещё не стартовавшим спортсменам. В моём случае, я эту информацию получить не успела и потеряла на том КП одну минуту, что очень много на спринте. В итоге пидеру проиграла как раз эту минуту; если бы не ошибка организаторов, возможно, золотая медаль была бы моей!

Конечно, огромную роль сыграло то, что со мной была моя тренер Елено Волдемаровна. Её помощь была во всех вопросах, начиная от подготовки лыж до психологической поддержки. Свой тренер - это свой тренер, который знает тебя 10 лет, и ты можешь полностью довериться ей. Мои медали - это её медали. Все мои победы - это наши общие победы. Я очень благодарна ей за всё то, что она для меня делает. Елена Волдемаровна для меня уже, как вторая мама. Без неё не было бы и моих результатов.

- Хочется ли стать МСМК? Какие цели, задачи ставишь перед собой в будущем?

- Желание огромное, но для этого предстоит ещё много работать, расти во всех смыслах! Цель - пробиться во взрослую сборную и уже там пробовать свои силы!

- А смогла бы ты тренироваться самостоятельно?

- Пока я не планирую тренироваться самостоятельно, т.к. у меня в институте (Стерлитамакский ИФК) свободный график и я могу тренироваться у себя в Октябрьском с полной отдачей.

Поэтому тренер на каждой тренировке со мной, всегда подскажет, посоветует. Если получается, что на сборы я уезжаю без тренера, то Е.В. пишет план, которого я строго придерживаюсь. Но над общими планами и решениями мы думаем вместе.

- Сколько ещё лет собираешься заниматься ориентированием?

- Это сложный вопрос, пока ничего на этот счёт сказать не могу. Знаю, что следующий зимний сезон я побегу, а там видно будет. Думаю, что пока учусь в институте, спорт не брошу. По собственным ощущениям знаю: я ещё "не набегалась" (а если бы получше поддерживали в плане финансов, думаю, таких вопросов не возникало бы).

- Скажи, Катя, отличается ли уровень зарубежного ориентирования от российского?

- В России очень сложное ориентирование в плане технической подготовки. За рубежом всё проще, больше ногами надо работать, нежели головой. "Сетка" гораздо реже, больше коньковых, гоночных лыжней. Поэтому европейцы, бегая у нас на картах, проигрывают нам. Думаю, что Россия в плане организации и проведения соревнований на голову выше зарубежных организаторов, которые часто бывают не готовы к погодным условиям (например, к внезапно выпавшим в большом количестве осадкам, как было в Румынии). Тогда выпало 50 см снега, а у организаторов - всего два снежного, абсолютно ничего не накатано. Спортсмены всё топтали ногами. Но никто не забывал о том, что мы бежим чемпионат мира. В России такого нет, отношение, наверное, серьезнее к постановке дистанции.

Глядя на результаты, видно, что талантливых и перспективных спортсменов у них много. Финны, шведы, норвежцы составляют высокую конкуренцию. И со счетов нельзя списывать никого.

- После Болгарии и Румынии хотелось бы тебе что-то усовершенствовать в методике твоего тренировочного

(продолжение на стр. 7)

Екатерина Ситухина - впереди взрослые старты

(продолжение, начало на стр.6)

процесса?

- Думаю, что с технической подготовкой у меня всё в порядке. Подтянуть надо "физику", побольше бегать и участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. Буду стараться подтянуться и реализовывать свои планы в будущем сезоне, ведь соперники не дремлют.

- А какие планы на летний сезон по СО?

- Планов особых нет, т.к. летний сезон у меня идёт как

велоориентирования?

- На лыжи меня поставила мама с 4-х лет, наперное, это и положило начало моей любви к лыжам... Люблю скорость, маневренность. Не передать словами: это как общее состояние души.

Как я ответила уже в предыдущем вопросе, лето для меня - база к зиме. Для разнообразия тренировочного процесса участвую в летних соревнованиях. Велоориентирование - молодой вид спорта, где я тоже принимаю участие, но это

тоже своего рода поддержка физической формы, это тоже ориентирование, только на железном "коне". А выбор вариантов совпадает с зимним ориентированием.

- Есть ли у тебя какие-нибудь пожелания нашим тренерам, организаторам соревнований?

- Тренерам желаю талантливых и перспективных детишек, желания работать и подготавливать ребят на мировой уровень, не останавливаться на достигнутом (ведь способных спортсменов в нашей спортшколе г. Октябрьского много).

Организация соревнований у нас на должном уровне. Хочется, чтобы отношение тренеров-организаторов к контрольным тренировкам и тренировочным стартам было посерьёзнее.

- Что бы ты пожелала ровесникам-ориентировщикам и более молодому поколению?

- Целеустремлённости, упорства, "горящих глаз" и огромного желания! Ведь без "запала", азарта и желания ничего не получится. Нужно хотеть, желать, стремиться, побеждать, совершенствоваться и не останавливаться на достигнутом!

Я всегда говорю нашим молодым спортсменам, что изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год - складывается результат. Нужно на каждой тренировке выкладываться полностью, и тогда ты будешь на высоте!

- Твои впечатления о Румынии и Болгарии?

- В Болгарию мы изначально приехали на сборы, пройти акклиматизацию. Но так получилось, что в итоге я бежала 2 дистанции Кубка мира. Люди там добрые, но экономные. Отель был не очень хороший. А карта - интересная, с хорошим перепадом высот. Я думаю, что участие на этапе КМ дало мне хороший "запал" перед главным стартом.

Переезд в Румынию был сложным, 16 часов на автобусе. Приехали ночью уставшие. На следующий день - полигон. Через день - первый день бега. Снега в Румынии было мало, попортили лыжи, это было не очень приятно. Как я говорил в предыдущих ответах, организация у них "хромает". Румыны первый раз принимали у себя соревнования такого высокого уровня. Румыния была белым пятном на карте, никто ничего не знал, что там, да как. А проживание было отличное, питание тоже.

Наша юниорская команда была классная, дружная. Было весело. И все болели друг за друга всеми силами.

- Твоё отношение к своей известности, популярности?

- Её у меня как таковой и нет. Я отношусь ко всему этому спокойно. Я осталась такой же общительной и жизнерадостной. И не чувствую никакой известности или популярности. Каждый день довольствуюсь тем, что существуют планы и цели, что есть ещё куда стремиться и реализовываться в спорте и в жизни.



второстепенный - подготовка к зимнему сезону. Летним соревнованиям уделяю, если честно, меньше внимания. Очень нравится велоориентирование, думаю попытаться свои силы на отборочных стартах. А вдруг...

Ближе к осени начнётся серьёзная и планомерная подготовка к зиме.

- Почему отдаёшь предпочтение зимнему ориентированию? Твоё отношение к летнему и

Новости из Интернета:

Правила соревнований 06.04.2010

Комиссия по Правилам (Константинов Ю.С.) информирует о том, что принимаются добавления и изменения в действующие Правила соревнований по спортивному ориентированию, причем только с конкретными формулировками по конкретным пунктам. Как дальше будут выглядеть правила - правила по виду спорта и, может быть, Регламент проведения соревнований по ориентированию - сейчас никто сказать не может, но все позиции действующих правил, а также замечания и предложения к ним после обсуждения будут учтены. Это касается не только ориентирования, но Минспорттуризм будет рассматривать и утверждать правила по всем видам спорта, унифицируя их. Поэтому надо работать с действующими правилами, которые доказали свою жизнеспособность, но, конечно, требуют изменений и дополнений в соответствии со временем.

Добавления и изменения высылать на rufso@mail.ru

Правительственная телеграмма 06.04.2010

Уважаемый Сергей Георгиевич! От имени Министерства спорта, туризма и молодежной политики и от себя лично поздравляю Вас с днём рождения!

Благодарю Вас за поступательное развитие спортивного ориентирования в России. Вы делаете многое, чтобы российские спортсмены достойно представляли Родину на международной арене. Желаю Вам крепкого здоровья, успешной и плодотворной деятельности на Вашем ответственном посту, претворения всех планов и поставленных задач. Искренне Ваш министр спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации Мутко В.Л.

Российский азимут-2010 09.04.2010

Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию "Российский азимут-2010" состоятся 16 мая 2010 года.

(с сайта ["rufso.ru"](http://rufso.ru))

07.04.10 Семенищева Анастасия, г.Уфа

Ольга Леонидовна, поздравляем Вас с днем рождения!!!

Желаю счастья и везенья,
Во всем удачи, настроеня,
Любви, взаимности, тепла,
Чтоб рядом были лишь друзья,
Чтоб все желанья Ваши сбылись
И все тревоги позабылись!!!

(с сайта ["orient.southural.ru"](http://orient.southural.ru))

7.04.2010. Чемпионат области, лето-2010.

Чемпионат и первенство Свердловской области предполагается провести в этом сезоне по традиционной многотуровой схеме. Вариант А:

- 1 тур, спринт - 23 мая, Каменск-Уральский
- 2 тур, классика - 6 июня, Нижний Тагил
- 3 тур, эстафета - 12 сентября, Екатеринбург
- 4 тур, кросс - 26 сентября вместе с матчем 101x101, Екатеринбург

(с сайта ["orienteering.ural.ru"](http://orienteering.ural.ru))

Всероссийские соревнования среди команд учреждение ДОД 11.04.2010

2-8 июня 2010 года в 10 км от Брянска состоятся Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию среди команд учреждений дополнительного образования детей (младший возраст) по группам МЖ11, 12, 13, 14.

Второе издание книги 13.04.2010

В издательстве "Советский спорт" вышел в свет второй тираж книги А.А. Шириняна и А.В. Иванова "Современная подготовка спортсмена - ориентировщика" - 110 стр., 80 цветных иллюстраций. Тираж - 1000 экз.

В книге доступным языком излагаются основы современной подготовки в спортивном ориентировании. Авторы, обладая огромным опытом творческой, исследовательской, педагогической и организационной деятельности в спорте, поставили перед собой цель описать те основополагающие принципы и идеи, осмысление которых поможет спортсменам и их тренерам в построении

грамотного и последовательного индивидуального тренировочного процесса. Предназначена для всех спортсменов и тренеров, независимо от квалификации и уровня притязаний. Наиболее интересно она для спортивной молодежи, стремящейся к серьезным спортивным достижениям. Книга будет продаваться на соревнованиях в Москве и Санкт-Петербурге. Розничная цена - 300 рублей. Есть возможность приобрести книгу по безналичному расчету - реквизиты: ООО Клуб спортивного ориентирования "Авангард", р/с № 40702810200140001529 в ОАО "МинБ" ДО "Перовское отделение", к/с № 30101810300000000600 в Оперу Московского ГТУ г.Москва, БИК 044525600, ИНН 7725039953, КПП 997950001, назначение платежа - "методическая литература". По всем вопросам обращаться: в Санкт - Петербурге к А.А. Шириняну - shar@skiline.ru; (8-921-324-53-32), в Москве к А.В.Иванову - valutinkorient@mail.ru; (8-903-162-96-87)

(с сайта ["moscompass.ru"](http://moscompass.ru))

19 апреля 2010 года.

17 апреля состоялось открытое первенство КСО "Стерля". На старт вышли спортсмены Стерлитамака, с. Отрадовка, с. Талалаевка, Аургазинского района и г. Салавата.

(с сайта ["O-sterlitamak.ru"](http://O-sterlitamak.ru))

Не стало Марии Маловой 18.04.2010 15:29

Совет ветеранов ФСО России с прискорбием сообщает о кончине мастера спорта СССР, известной питерской ориентировщицы Марии Маловой, много лет защищавшей цвета народного спортобщества "Спартак". Её обожали дети, для которых она была и тренером, и педагогом, и мамой. Великая труженица была и великой скромницей. Мне редко удавалось поговорить с ней, она всегда торопилась в лагерь к своим воспитанникам. Маша поздновато пришла в ориентирование из плавания, присоединившись к своей сестре Ольге (в то время члену сборной команды СССР) и Сергею Казанцевым, с которыми много лет готовила для нас незабываемые карты и дистанции. Коллеги и воспитанники Марии Маловой сохраняют в памяти всё хорошее, что дала людям эта великая женщина, отдавшая всю себя лосному спорту.

Почётный председатель Совета ФСО России Генрих Шур.
(с сайта ["moscompass.ru"](http://moscompass.ru))

Кратов - чемпион Швеции по ночному ориентированию! 24.04.2010

А на многодневке Кайнуу все три первых места в юниорской элите заняли пролетевшие мимо Италии россиянки - Настя Тихонова, Ольга Глебова и Наталья Ухорская.

В ночь с пятницы на субботу, вблизи города Borensberg прошел чемпионат Швеции по ночному ориентированию. Сразу результаты. У мужчин победил Александр Кратов (OK Orion), Павел Ушкварок (Stora Tuna OK) - четвертый, всего в секунде за третьим местом.

1. Oleksandr Kralov OK Orion	85:21
2. Peter Oberg OK Hallen	87:32
3. Emil Andersson Arla Idrottsforening	89:35
4. Pavlo Ushkvarok Stora Tuna OK	89:36
5. John Are Myhren IFK Lidings Skid o OK	90:46
6. Jonas Pilblad IFK Goteborg	92:47
11. Mats Troeng OK Linne	94:49
12. Anders Skarholli IFK Lidings Skid o OK	95:14
33. Yury Tambasov Svedalens Allmanha IK	105:10

(результат белоруса Юрия Тамбасова - просто для сравнения)

(с сайта ["orient.at.ua"](http://orient.at.ua))

Сибиряк. Космоснимки. 28.04.2010 07:32

Кому интересно и кто не знал... <http://bingmapsupdates.cloudapp.net/> - прямой конкурент Google Earth. В отличие от последнего - здесь собраны самые свежие космоснимки, последнее обновление - март 2010 года. Довольно любопытно посмотреть... Рекомендую. С уважением ко всем.

(с сайта ["moscompass.ru"](http://moscompass.ru))