

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ВЫСОТЕ ЮЖНАЯ АФРИКА

*Ориентировщики из Скандинавии ездят тренироваться в Южную Африку. Зачем и почему — об этом журналу «Азимут» рассказал финский спортсмен Тимо Миккола, который в январе-феврале 2005 г. провел три недели в южноафриканском городе Даллстрооме.*

## Эффективность

— Я впервые тренировался в высокогорье. Именно ради тренировок на высоте я и полетел в Африку. Кроме того, важно было провести хороший тренировочный сбор после окончания зимы. Все прошло так, как и хотелось. Когда я вернулся в Финляндию, то очень внимательно прислушивался к своему организму. Через три дня тренировок дома я почувствовал такой прилив сил, которого прежде никогда не испытывал — никогда раньше я не бегал так легко и быстро. Я слышал, что тренировки в высокогорье по-разному действуют на разных людей, но был крайне удивлен тем, в какую хорошую форму пришел после них. Через неделю эффект стал менее заметным, и все же моя физическая форма была значительно лучше, чем раньше. Теперь я знаю, что тренировки в высокогорье мне необходимы, а значит, буду ездить в высокогорье и впредь.

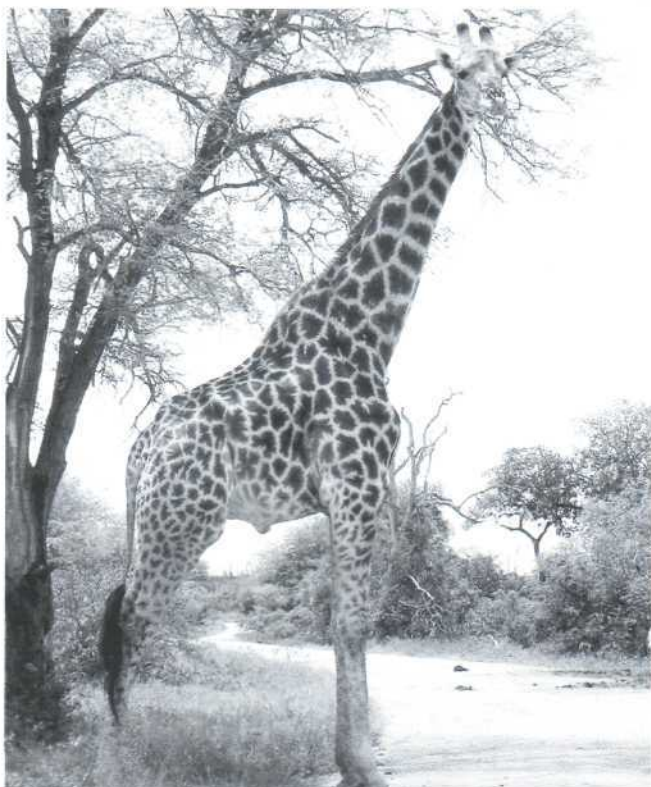
## Местность

Местность в Южной Африке сильно отличается от финской — по склонам больших холмов тянутся поля, открытые сосновые леса пробегаются легко, так что можно двигаться со скоростью 5-6 минут на километр. Контрольных пунктов в лесу ставили немного, и ориентирование было несложным. Отрабатывать по большому счету можно было лишь один прием

— движение по азимуту. Как правило, на одной карте был отрисован склон одного из больших и вытянутых холмов, и хотя перепад высот достигал 150 метров, склоны не были крутыми.

## Процесс

Основным моим занятием были кроссы по посыпанным гравием дорогам и узким лесным тропинкам. Тренировочные дистанции ставились лишь для того, чтобы не терять контакта с картой. Не было смысла ориентироваться каждый день, так как район был небольшим и достаточно простым. Еще я бегал по стадиону, делал силовые тренировки и отрабатывал технику бега. Бегая на высоте, чувствуешь себя довольно необычно. Когда я приехал в Африку, первой моей задачей было привыкнуть к высоте, и с ней я легко справился. В первые дни я дышал гораздо чаще, чем обычно, и каждый, даже маленький подъем казался мне ощутимым. Но уже на четвертый день я увеличил темп бега, а на шестой начал давать себе серьезные нагрузки и при этом уже чувствовал себя в форме.



## Карты

Карты нарисовал европеец Питер Мулдер. Качество было вполне достойным. Все объекты были обозначены и отрисованы корректно, но мелкие полянки заметить было трудно. В лесу было много тропинок и пропашек.

## Как все начиналось

Южная Африка всегда была местом тренировок легкоатлетов всего мира. Несколько лет назад туда переехал Олли-Пекка Карккинен, который в прошлом был старшим тренером финской национальной команды, а также тренером команд ориентировщиков и легкоатлетов Дании. Уехав в Африку, он стал проводить соревнования в районе Даллстроома и создал там тренировочный центр. Даллстроом — небольшая деревушка на высоте 2097 метров. Именно благодаря Олли-Пекке многие скандинавские спортсмены, как ориентировщики, так и легкоатлеты, получили возможность тренироваться здесь. Даллстроом — отличное место для тренировок. Здесь есть великолепные холмы, хорошие дороги для бега, 400 метровый трек с травяным покрытием, а также леса, в которых можно ориентироваться.

## Выбор места для тренировок

Мой товарищ по команде уже ездил тренироваться в Южную Африку. Он говорил о том, что меня ждут незабываемые впечатления. Так оно и случилось. Он же посоветовал мне поехать в Даллстроом, а Олли-Пекка помог решить организационные вопросы.

## Приключения

На один день мы ездили в природный заповедник Кругер Парк, второй по величине в мире. Сорокоградусная жара не испортила впечатлений: увидеть львов и слонов не в клетках, а среди полей и лесов — такое не забывается.

Тимо Миккола,  
Финляндия



Тимо Миккола