



Рон Лоури (США): «ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»

Как вы думаете, существует ли такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, в любое время года, и с такой нагрузкой, которая вам нравится? Да, существует. Это спортивное ориентирование на местности, один из самых популярных видов спорта. Суть его состоит в том, чтобы с помощью компаса и карты найти на местности некоторое количество контрольных пунктов и как можно скорее добраться до финиша. Трасса на карте изображена при помощи кружочков, соединенных линиями. В центре каждого кружочка находится контрольный пункт. Заданную последовательность прохождения пунктов менять нельзя. На каждом контрольном пункте надо отметить. Путь следования на следующий пункт не определен, каждый сам выбирает, как до него лучше добраться. И вот именно эта возможность самому выбирать и самому добираться до пункта и таит в себе всю прелесть ориентирования на местности!

Ориентирование - это прекрасная форма активного отдыха, одно из самых приятных, интересных и освежающих физических упражнений. Им могут заниматься люди разных возрастов, с различной физической подготовкой и спортивной квалификацией. Оно приводит в движение не только мышцы, но и мозг. А поэтому вызывает настоящее чувство жизнерадостности и забвения повседневных забот!

Ориентирование требует определенных знаний топографии, навыков и умений читать спортивную карту и местность, сопоставлять их, выбирать рациональный маршрут. Оно требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщиков вырабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Спортивное ориентирование на местности - это интеллектуальный вид спорта, который предъявляет к умственной деятельности спортсменов большие требования при выборе оптимального пути, поиску и взятию КП.

Надеемся, что все выше изложенное уже зародило в вас искорку любопытства и вам уже захотелось узнать, как вы сами можете попробовать ориентироваться. Не сомневайтесь, впишите свою страничку в историю ориентирования и мы обещаем вам массу неизгладимых впечатлений на всю жизнь.

1. Приключение.

Вам нравятся приключения? Секретные коды? Новые открытия? Понравится ли вам игра, где все это есть?

Ориентирование – это игра и приключения на свежем воздухе, а цель как у настоящего первооткрывателя и исследователя – найти путь через лес. Вы научитесь читать специальные карты ориентировщиков, использовать различные подсказки и закодированные символы для того, чтобы найти контрольные пункты, продуманно расположенные в лесу. У вас будет компас, с помощью которого вы сможете без труда ориентироваться даже на незнакомой местности.

А самое интересное – что вместе с друзьями вы сможете советоваться и соревноваться, пытаясь найти наиболее оптимальный путь через лес и не потеряться! Вы можете ориентироваться и в группах, что называется: «одна голова хороша, а две лучше».

Для того чтобы быть отличным ориентировщиком, вам не обязательно уметь очень быстро бегать. Вы можете принимать участие в соревнованиях просто ради процесса, ради того, чтобы побыть на свежем воздухе, а также затем, чтобы улучшить свои навыки общения с картой.

Независимо от того, хотите ли вы стать профессиональным ориентировщиком или просто любите подвигаться на свежем воздухе, ориентирование принесет вам огромное удовольствие. Кроме того, не думайте о том, что вы промокнете и испачкаетесь. Главное – всегда помнить, что ориентирование – это приключение! Ну что, приготовились? Тогда за мной!

2. Что такое ориентирование.

Ориентирование появилось около 100 лет назад в Скандинавии. Шведские военные придумали игру для тренировки навигационных навыков и для удовольствия, конечно же. На самом деле ориентированием занимались в любое время года: когда тепло, бегом, а зимой – на лыжах.

Сегодня наши спортсмены бегают и ориентируются так же, как и сто лет назад. Вооруженные специальной картой, они должны найти самый короткий и надежный маршрут от точки старта (отмечается треугольником) через некоторое число контрольных пунктов (КП), которые обозначаются кружками.

КП – это обычно выделяющиеся элементы на местности, например, соединение нескольких тропинок или какое-нибудь строение. На каждом КП висит его обозначение – бело-оранжевая призма. Благодаря яркой расцветке эти маркеры очень хорошо видно.

После первого КП, вы должны найти второй, затем третий и так далее до тех пор, пока не придете к финишу. Ориентирование потому так привлекательно, что правила очень простые и можно сразу же принимать участие в соревнованиях.

3. На соревнованиях.

Если вы сумели добраться до места проведения соревнования, считайте, что первая часть вашего дня ориентирования прошла удачно. Примите поздравления!

Ваша следующая задача – найти группу новичков. Перед началом многих мероприятий в ориентировании организаторы обычно посвящают около получаса введению новичков в курс дела. Этого времени хватает, как правило, на то, чтобы узнать основы ориентирования и пройти свой первый курс.

Регистрация. После получения необходимых инструкций вам нужно зарегистрироваться. Все курсы делятся по возрастному и половому признакам, а также по уровню подготовки спортсменов. Однако то, какой курс проходить, решать вам самим.

Если вы не можете принять решение самостоятельно, обратитесь за помощью к организаторам. В этом еще одна прелесть ориентирования – чтобы достичь успеха, не обязательно быть экспертом. В нашем спорте есть курсы, созданные для людей с разными возможностями и навыками, даже если вы пришли впервые. Обычно за участие в соревнованиях взимается небольшая плата. Кроме того, если у вас нет своего компаса, вы можете взять его напрокат.

Старт. Старт обычно располагается в 5-10 минутах ходьбы от зоны регистрации и отмечен лентой. У старта толпятся ориентировщики в ожидании своего времени и проверяя свое снаряжение. В ориентировании, как и в лыжном спорте, используется старт с интервалами. Спортсмены начинают свое соревнование в то время, которое им называется при регистрации. Таким образом мы избегаем толпы в лесу и неудобств масс-старта. За минуту-две перед тем, как вы начнете свое соревнование, вам выдадут карту с обозначенным курсом. Вы также получите листок с кратким описанием КП, а также карточку с пронумерованными квадратиками, которые надо будет прокомпостировать на каждом из КП. Карта, легендная и контрольная карточки выдаются в пластиковой папке, которая защитит их от дождя и грязи, а также от веток, которые могут порвать их.

Коды и описания КП. На легендной карточке объясняется местоположение каждого КП на вашем пути. КП называются или буквами (AE, FG), или цифрами (26, 242). Эти кодовые названия КП есть и у вас на листке, и на флажках КП. Давайте представим ситуацию, что вы ориентируетесь в стране, язык которой вы не знаете, а, следовательно, не понимаете, что написано на листке. Как быть? Для решения такой проблемы международная федерация спортивного ориентирования разработала специальную систему значков символов. Эти символы используются на всех международных соревнованиях.

Ориентирование по вашему курсу. Когда объявят ваше время, вы начинаете свой путь к первому КП. Теперь вам нужно читать карту и сверять направление своего движения. Как же вы гордитесь собой, что нашли свой первый КП, бело-оранжевую призму! Для того чтобы удостовериться, что вы нашли верный КП, сверьте его описание с листком, где есть код этого КП, с кодом на призме.

Бывает и так, что номер КП – 1, а буквенный код на вашем листке с описанием и флажке – AE. В доказательство того, что вы нашли КП 1, вы пробиваете на карточке квадрат с номером 1 с помощью компостера, который есть на КП. На каждом КП разные компостеры.

Теперь вам надо найти второй КП, затем третий, четвертый и так далее до последнего. (Маршруты для новичков обычно делают с 10 КП.)

От последнего КП до финиша вы идете по тропинке (100-300 м), отмеченной разноцветными лентами.

Финиш. На финише вы сдаете свою карточку для проверки, все ли КП вы прошли и в правильном ли порядке. Теперь пришло время отдохнуть и обсудить соревнование с другими ориентировщиками.

Результаты вывешиваются на финише и в каждом классе награждаются свои победители.

Безопасное ориентирование. В ориентировании показатель безопасности один из самых высоких среди других видов спорта. В конце соревнований производится тщательнейшая проверка, все ли участники пришли к финишу. Ваша обязанность – сообщить на финише, что вы благополучно завершили маршрут.

Если по каким-то причинам вы решили не заканчивать дистанцию, всё равно обязательно отметьтесь на финише. Таким образом, вы избавляете организаторов соревнований от напрасных тревог и поисков.

Маршруты для новичков обычно делаются на максимально открытой местности с множеством тропинок для того, чтобы все без труда смогли найти дорогу к финишу. Но на случай, если вы потеряетесь, вы обязательно всегда должны иметь при себе свисток.

4. Основы навигации.

Теперь, когда вы знаете как проходят соревнования по ориентированию, давайте приступим к самому главному в нашем спорте – поиску пути!

Как вы уже успели догадаться, в ориентировании все связано с исследованиями и открытиями. Ориентировщики используют объекты на местности, карты и компас для того, чтобы найти верный путь. Все это называется навигацией.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как вы учитесь ориентироваться в новом месте? Сначала вы выбираете некоторые объекты: например, магазинчик на углу или же здание библиотеки, теннисные корты, высокое дерево и т.п. Затем, вы выстраиваете все объекты в правильной последовательности, и это помогает вам найти дорогу.

Точно также ориентировщики ведут себя в лесу. Для того чтобы найти на карте свое местоположение и определиться с направлением движения, они обращаются к объектам на местности. Давайте взглянем на настоящую карту ориентировщика.

Карта ориентировщика. Нам всем приходилось когда-либо читать карту. Возможно, это был атлас или же карта дорог, а может быть даже старинный план поиска сокровищ. Вы знаете, что каждый вид карт создается для разных целей.

На атласе показана география: страны, города, горы, реки и т.п. Карта дорог обычно делается для меньшей территории, района или области. На ней обозначены шоссе, дороги, железнодорожные пути, исторические достопримечательности и т.п.

Карты для спортивного ориентирования охватывают еще меньшую территорию – парк или лес. На таких картах изображаются все важные детали местности, которые вы увидели, если бы там находились: ручьи, поля, дорожки, фермы, болота, леса, строения, ограды и т.п. На карты для спортивного ориентирования наносятся и линии горизонталей, т.е. различие высот местности: холмы и долины, небольшие подъемы и впадины, даже крупные валуны.

Все эти детали рельефа помогут вам найти КП.

Легенда карты. На следующих страницах представлены значки карт для спортивного ориентирования. Заметьте, каждый тип значков имеет свое обозначение и цвет, принятые и одобренные федерациями спортивного ориентирования во всем мире.

На картах для ориентирования цвета указывают степень проходимости местности, а также нанесены обозначения различных препятствий для спортсмена.

- *Темно-зеленый* – труднопроходимый густой лес, плотная растительность.
- *Светло-зеленый* - растительность, через которую можно идти или медленно бежать.
- *Белым цветом* изображается самый обычный лес, по которому легко и приятно бежать.
- *Светло-оранжевый* – полуоткрытая местность с некоторыми отдельно стоящими деревьями.
- *Темно-оранжевый* – открытая местность, по которой легко бежать.
- *Синим цветом* изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота.
- *Коричневым цветом* изображаются всевозможные формы рельефа - бугорки, ямки, овраги и обрывы.
- *Черным цветом* изображаются скалы с камнями и все искусственные сооружения - от дорожек до домов.

Масштаб карт для спортивного ориентирования. Масштаб большинства карт для спортивного ориентирования 1:15 000 (в одном сантиметре – 150 метров) или 1:10 000 (в одном сантиметре – 100 метров). Для городских соревнований по ориентированию используется масштаб 1:5 000 (в одном сантиметре – 50 метров).

На картах для ориентирования обычно изображаются небольшие участки земли, в пределах 4-10 км².

Чтение карты. В зависимости от ваших навыков чтения карты и сложности вашего курса во время движения вы будете обращать внимание только на самые значительные ориентиры.

Например, маршруты для новичков обычно делаются рядом с просеками, дорогами и полями. Как правило, неопытные ориентировщики бегают рядом с четкими объектами и вряд ли проходят леса и сложную местность. Более опытные спортсмены также используют в основном крупные ориентиры, но иногда для экономии времени пересекают и сложную

местность. Профессиональные ориентировщики редко пользуются явными ориентирами. Обладая прекрасными навыками, они могут проходить через лес. Постоянная практика помогает ориентировщикам накапливать опыт. Соответственно, чем больше спортсмен тренируется, тем выше становится и его уровень подготовки.

Как складывать карту. От того, как вы сложите вашу карту, зависит ее читаемость. При складывании карты вам должно быть хорошо видно ту ее часть, где изображена местность, которая интересует вас в данный момент.

Обычно карту складывают лишь один раз (если это не огромная карта, конечно). Сгиб карты обычно делается параллельно направлению вашего движения, так что ваш большой палец всегда указывает ваше местоположение. В таком случае у вас перед глазами только та часть карты, которая необходима на данный момент.

Ориентирование на Север. Первый шаг в чтении карты – это направить ее на север. Это значит, что обозначение Севера на карте должно совпадать с Севером на местности (на самом деле имеется в виду магнитный север, и линии на спортивной карте направляются именно на него).

Итак, при направлении карты вы

- ориентируетесь на объекты местности
- используете компас для нахождения севера
- используете оба варианта

Правило «большого пальца». Правило «большого пальца» используется для отслеживания своего местоположения как по карте, так и на местности. На рисунке (стр. 29) показано каким образом следует держать карту и как нужно расположить большой палец, чтобы всегда верно прочесть о своем местоположении.

Передвигайте большой палец в новое положение каждый раз, когда вы меняете направление движения или достигаете какого-либо значительно объекта на местности. Таким образом вы всегда будете в курсе того, где вы находитесь.

Ориентирование карты на Север и правило большого пальца – это два основных навыка для того, чтобы всегда знать о своем местоположении на протяжении всего маршрута.

По мере того, как вы будете учиться читать карту и соотносить легенду с объектами на местности, вам станет легче ориентироваться.

Грубое чтение карты. Такой навык полезен в том случае, если вы хорошо представляете, где находитесь и куда направляетесь, и вам необходимо достигнуть цели как можно быстрее. Вы ориентируетесь только по крупным объектам на местности, не обращая внимания в данном случае на менее значимые.

Быстрое чтение карты – один из основных навыков, который вам понадобится в начале. На этом этапе вам имеет смысл обращать только к крупным объектам, и все ваши маршруты будут проходить именно рядом с ними.

Точное чтение карты. Точное чтение карты необходимо при нахождении КП, расположенных в таких местах, где мелкие объекты очень важны, так как, пропустив один или спутав его с похожим, вы можете допустить ошибку в выборе пути. Поэтому необходимо читать карту особенно внимательно, особенно мелкие детали.

Обычно навыками точного чтения карты обладают уже опытные ориентировщики, так как для них составляются маршруты, богатые мелкими деталями, имеющими большое значение.

На сложных маршрутах спортсменам приходится комбинировать грубое и точное чтение карты в зависимости от типа местности. После того, как спортсмен покидает один КП, до следующего можно читать карту лишь поверхностно, ориентируясь по наиболее заметным объектам. При подходе к следующему КП имеет смысл взглянуть на карту более внимательно, чтобы не ошибиться. Такой способ ориентирования является быстрым.

Компас. Компас – это один из главнейших инструментов ориентировщика. Он всегда подскажет, в какую из частей света вы направляетесь. В ориентировании вы также можете использовать компас для направления вашей карты на север. Компас придет вам на помощь, если вы потеряетесь, или не можете по карте идентифицировать ни один объект. Обычно

ориентировщики пользуются одним из двух видов компасов: компасом на прозрачной плате или же компасом, который надевается на большой палец. У обоих типов компаса принцип работы одинаков – стрелка в корпусе компаса указывает на магнитный север. По указателю направления вы двигаетесь. Перед тем, как снять показания компаса, подождите, когда стрелка успокоится.

Ориентирование на Север. Карта ориентировщика всегда должна быть направлена на магнитный север. Для этого достаточно сравнить объекты на карте и на местности так, как мы уже рассказывали ранее. Если объектов недостаточно, чтобы сделать точный вывод о том, где находится север, обратитесь за помощью к компасу.

Пока вы новичок, ваши маршруты всегда будут проходить рядом с дорогами или открытыми местностями, так что вам только время от времени нужно сверять значение компаса с картой. Когда вы перейдете на более сложные курсы, подсказок станет меньше. Поэтому далее вам имеет смысл всегда сверяться с компасом, чтобы точно определить направление вашего движения. Компас вам понадобится и для того, чтобы направить карту на Север и прочитать. Но чаще всего на более сложных маршрутах показания компаса нужны для того, чтобы дать вам верное направление движения.

Измерения компаса. Компас на плате - это традиционный вид компаса, которым пользуются ориентировщики во всем мире.

Шаг 1. Положите компас на карту на нужный вам этап в выбранном вами направлении. В данном случае компас должен находиться между КП 1 и КП 2. Убедитесь, что указатель направления смотрит в сторону 1-2.

Шаг 2. Поворачивайте колбу компаса до тех пор, пока стрелки на ее основании не совпадут с линиями магнитного севера на карте. Убедитесь, что северный конец стрелки основания указывает на линии меридиана карты.

Шаг 3. Держите компас перед собой на уровне пояса. Поворачивайтесь до тех пор, пока стрелка компаса не совпадет со стрелками основаниями колбы. Идите вперед по указателю направления.

Компас, крепящийся на большой палец. Такой компас проще в использовании, чем компас на плате, и в некоторых случаях предпочтительнее.

Шаг 1. Поднесите край компаса к тому месту на карте, где вы находитесь в данный момент, в выбранном вами направлении.

Шаг 2. Держите карту и компас. Поворачивайтесь до тех пор, пока стрелка компаса не совпадет с линиями меридиана на карте. Идите вперед.

Преимущество такого компаса в том, что карта у вас все время перед глазами, и вам всегда ясно ваше местоположение благодаря использованию правила большого пальца. Именно для этого и был создан этот компас.

Грубые и точные показания компаса. Так же как и при чтении карты, показания компаса можно прочитать грубо, или приблизительно, и точно. Приблизительные показания используются когда вам нужно примерное направление движения. Для вас на данный момент (например, в начале этапа) точное направление не очень важно.

Приближаясь к КП, имеет смысл обратиться к компасу уже внимательнее, чтобы не пропустить важных деталей и выйти к КП.

(Комментарий: даже если вы снимаете точные показания компаса, помните, что всегда сначала нужно прочитать карту.)

Поверхностное чтение карты и приблизительные данные компаса – это основные элементы «грубого ориентирования», т.е. приблизительного понимания где вы находитесь.

Точное чтение карты и точные показания компаса – это, в свою очередь, ключевые элементы «точного ориентирования», т.е. однозначного понимания где вы находитесь.

5. Техника спортивного ориентирования

Ориентировщики пользуются целым набором различных навыков для того, чтобы добраться до нужного места по различным видам местностей. Ниже мы расскажем о нескольких, самых необходимых приемах.

«Поручни». Так называются объекты на местности, по которым вы можете ориентироваться, добираясь от одного КП к другому. Это могут быть, например, дорожки, край поля или ручей.

На сложных маршрутах в качестве поручней могут выступать большие холмы, горы или долины между КП. Помните, что поручни используются для того, чтобы облегчить вам ориентирование. Это должны быть четкие и крупные объекты рельефа, которые легко увидеть. **Ключевые ориентиры.** Ключевой ориентир – это крупный, четкий объект, который вы без труда сможете найти на карте и на местности. Это может быть широкая просека, поле или холм. Основная характеристика ориентира в том, что он располагается под углом 90° по отношению к направлению вашего движения или же является препятствием у вас на пути.

Основное назначение ключевого ориентира – привлечь ваше внимание и помочь вам с выбором направления на пути к КП. Если вы идете по пересеченной местности и у вас на пути нет явных поручней, ключевой ориентир всегда можно найти и использовать его, чтобы не пропустить КП.

Отклонение от курса. Глядя на карту, вы можете заметить объект, который вполне мог бы стать поручнем или ключевым ориентиром, но вас смущает, что он находится немного в стороне от прямого пути до КП. В таком случае вы можете принять решение немного «отклониться от курса» с тем, чтобы упростить себе задачу и использовать данный объект в качестве поручня. Вы можете подумать, что отклонясь от вашего маршрута, вы позже придете к КП, однако практика показывает, что это совсем не так. Благодаря использованию поручня вам легче понимать где вы находитесь. Вы быстрее ориентируетесь и быстрее продвигаетесь к цели, не боясь потеряться. Для большей уверенности чаще читайте карту и обращайтесь к компасу.

Точка взятия КП. Точка взятия КП – это крупный и отчетливый объект рядом с КП, который вы с уверенностью легко найдете, и от которого вы также легко найдете КП. Способность увидеть такой объект рядом с КП позволяет вам быстро и уверенно (даже при грубом ориентировании) добраться от одного КП до другого. Как только вы окажетесь у точки взятия КП, внимательно ориентируясь, вы добираетесь до самого КП. Характеристика точки определения КП:

- крупный, выделяющийся объект
- находится в пределах 200 м от КП
- от нее легко найти сам КП.

Подняться в гору или обойти ее? Если у вас на маршруте встречается большой холм или долина, вам нужно принять решение о том, как преодолеть препятствие. Помните, что всегда лучше подниматься, за исключением, конечно, тех случаев, когда холм слишком высокий, а низина слишком глубокая. К обходу прибегают крайне редко. Обычно в тех случаях, если вы очень устали и вам нужно сохранить силы для продолжения соревнования. Всегда помните правило, что каждые 15 метров подъема равняются 100 метрам на ровной поверхности.

Светофор. Красный свет – дороги нет, желтый – будь готов к пути, а зеленый свет – иди». Это правило вы можете использовать и в ориентировании.

«Ориентирование по светофору» включает в себя все основные приемы, о которых мы вам здесь рассказали, плюс умение принять верное решение о том, насколько быстро вам идти, когда лучше увеличить скорость, а когда уменьшить. Обладать этими навыками значит быть хорошим ориентировщиком.

Итак, первая часть этапа – это обычно «зеленый». Вы прекрасно представляете в каком направлении вам нужно идти, вы двигаетесь быстро и ориентируетесь приблизительно.

По мере приближения к точке определения КП вы замедляете темп. Этот отрезок пути мы назовем «желтым светом светофора». Вы чаще обращаетесь к карте и ориентируетесь внимательнее.

Начиная с точки определения КП, имеет смысл совсем перейти на шаг и даже остановиться, чтобы еще раз свериться с картой и компасом. Это «красный свет».

Вы можете менять скорость своего движения как угодно в зависимости от ситуации на маршруте. Например, на особенно трудном этапе иногда имеет смысл задержаться на желтом

свете во избежание ошибок и для более аккуратного ориентирования. Или же, наоборот, вы можете воспользоваться «поручнем», который приведет вас прямо к КП. Таким образом вы попадаете в «зеленую волну» с небольшим количеством «желтого», а на «красном» вам стоять и вовсе не придется. О том, с какой скоростью идти, всегда решать вам!

6. Одежда и снаряжение.

Как одеваться на соревнования? Для первого раза подойдут удобная верхняя одежда и беговые кроссовки. По мере того, как вы будете втягиваться и чаще посещать соревнования, вы заметите, что у ориентировщиков своя форма и снаряжение. Самая оптимальная одежда для ориентировщика – это костюм для бегуна. Многие наши спортсмены на соревнования надевают штаны и футболку из нейлона с длинными рукавами. Именно этот материал «дышит», позволяет выходить влаге, очень легкий и прочный. Некоторые клубы снабжают своих спортсменов формой с собственной символикой. На ноги лучше надевать специальные ботинки с резиновой подошвой. Считается, что такие ботинки больше подходят для бега по лесу, чем кроссовки.

7. Куда теперь.

Теперь следующим шагом для вас будет явиться на соревнования. Всегда помните, что вы всегда можете получить инструкции и объяснения прямо в месте проведения соревнований. Для начала советуем вам пройти легкий и недлинный маршрут, например, в парке. По мере того, как вы будете набираться опыта, вам предложат курсы сложнее.

Попробуйте, вам обязательно понравится!

