



Стивен Бога (США): «СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ НАЧИНАЮЩИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ»

Подготовка к старту. Подготовка к занятиям – задача не из легких. Даже если вы не ожидаете успеха (а лучше всегда думать только о хорошем), все же имеет смысл придерживаться определенного расписания. Подумайте, в какое время вы хотите стартовать и считайте от этого. Тщательно все спланируйте заранее, желательно за несколько дней до соревнований. Приблизительное расписание подготовки к соревнованиям выглядит так:

1. На старте нужно стоять в 10.00, в субботу 10 июля.
2. Время добраться до старта.
3. Время на регистрацию, перевести дух, просмотреть информацию по соревнованиям, получить карту, листок с описаниями КП, компас и пр.
4. Время добраться до места проведения соревнований.
5. Время для завтрака. Многие спортсмены предпочитают есть не позже, чем за 2 часа до соревнований.
6. Перед днем соревнований вы должны как следует выспаться, попить, поесть и адаптироваться к разнице во времени (если нужно).

Список. По мере того, как вы будете принимать участие все в большем количестве соревнований, вы лучше ознакомитесь со всеми организационными делами. Тем не менее, не забывайте всегда задавать важные вопросы, такие как:

1. Находятся ли старт и регистрация в одном и том же месте? Если нет, насколько они удалены друг от друга?
2. Нанесен ли маршрут на карту?
3. Есть ли туалеты?

4. Где я смогу сделать разминку? Могу ли я оставить свою форму для тренировок на старте? Отвезет ли ее кто-нибудь к финишу?
5. Правильно ли я одет для данной местности и погоды?
6. Достаточно ли я попил?
7. Во сколько первый старт? Сколько минут разница между стартами? Вовремя ли начинаются соревнования?
8. Завязаны ли и заклеены у меня шнурки?
9. Исправен ли мой компас?
10. Как выглядит местность вокруг старта с точки зрения растительности и особенностей рельефа?
11. Находится ли финиш рядом со стартом?
12. В каком направлении от старта находится первый КП? Куда идут остальные? (Если вы можете видеть своих соперников по дороге к первому КП, значит организаторы плохо поработали).

По мере того, как вы будете набираться опыта, вы можете дополнить и видоизменить этот список, а также выработать собственную стратегию подготовки к соревнованиям. Здесь у каждого своя методика.

Если вы слишком сильно волнуетесь перед соревнованием, посвятите больше времени разминке. Физическая активность притупит волнение.

Рассчитайте так, чтобы прийти к старту за 5-10 минут до начала соревнований. Добраться до места старта вы можете и бегом, одновременно разминаясь. В холодную и промозглую погоду, постарайтесь не простудиться и тепло одеться. Не забывайте пить. По статистике, не многие из нас потребляют достаточно жидкости. Пить нужно до того, как у вас началась жажда. Очень эффективными считаются спортивные напитки ERG, особенно в жару и на длительных дистанциях. Многие ориентировщики носят воду с собой, хотя на длинных курсах спортсменам всегда предлагают попить.

Выбор маршрута. Правильно составленные маршрута всегда предлагают более одного варианта выбора пути на некоторых этапах. Цель – заставить спортсмена как следует подумать, прежде чем сделать окончательный выбор.

Идти напрямую по холмистой местности вряд ли получится. Природа постоянно подбрасывает препятствия на пути ориентировщика, так что ему приходится волей-неволей задуматься об альтернативах, некоторые из которых могут быть довольно сложными. С другой стороны, при внимательном чтении карты можно найти быстрые проходы.

Если вы не знаете, какой маршрут выбрать, здесь поможет только опыт чтения и понимания карты, приходящий с годами тренировок.

Также можно ориентироваться на поведение других спортсменов. Если вы на маршрут выходите группой, или участвуете в Рогейне, вы должны иметь в виду физическую подготовку ваших друзей по команде.

Что касается непосредственно навыков ориентирования, один из членов команды может быть силен в обращении с компасом, другой – в чтении карты. Обо всем этом хорошо бы знать всем членам команды, чтобы каждый мог внести свою лепту в общую победу. Даже если в команде всего один «специалист», провоцируйте обсуждение, в котором бы могли участвовать все. Если время позволяет, конечно.

В большинстве случаев, конечно, вы будете ориентироваться в одиночестве, и решения придется принимать самостоятельно. В голове постоянно будут крутиться вопросы: «Могу ли я пройти прямо отсюда до туда?», «Если нет, то почему?», «Какие у меня альтернативы?» Ответ на последний вопрос зависит от следующих факторов:

- проходимость, которая зависит от сухости почвы и растительности под ногами;
- различные преграды, такие как, например, крутой спуск, густая растительность или же водоемы;

- земельные участки без очерченных границ, которые могут оказаться частной собственностью, пашней и пр.;
- различные сложности такие, как отсутствие дорожек, просек, поручней, явных ключевых ориентиров и точек определения КП;
- личные способности такие, как скорость на ровной поверхности, выносливость при подъемах и умение ориентироваться.

Длинный и легкий путь против короткого и тяжелого. Это, пожалуй, самая главная дилемма ориентировщика. В основном вопрос сводится к тому, как добиться нужных целей, в плане сбережения времени и энергии, на абсолютно разных маршрутах – например, длинная, но утоптанная тропа и прямой, но проходящий по пересеченной местности путь. Ваше решение будет зависеть от разницы в расстояниях и степени сложности того и другого маршрутов.

Одним из важнейших факторов является наличие спуска или подъема. Бег в гору, пусть даже пологую, утомит кого угодно. Спортсмены с хорошей физической подготовкой могут бежать часами по ровной поверхности, но если сделать небольшой уклон, всего в 15 градусов, они выбьются из сил за считанные минуты.

Учитесь различать, когда взбираться в гору имеет смысл, а когда нет. Например, если для того, чтобы добраться до следующего КП, нужно взбираться 25 м вверх, то вам ничего не остается делать, как подняться. Но если два КП подряд находятся приблизительно на одной высоте, подъем на 25 м означает, соответственно, и спуск.

Общее правило подъемов таково: каждые 15 метров подъема отнимают практически столько же времени, что и 100 м на ровной поверхности. Соответственно, если высота сечения на вашей карте составляет 5 м, то подъем с одной горизонтали на другую приблизительно равен 30 метрам бегом по ровной местности. Этой формулой вы можете воспользоваться, чтобы подсчитать, что лучше: взбираться на гору или обойти ее.

Посмотрите на рис. 18. Представьте, что вам нужно добраться из одной точки в другую. Длина прямого пути через холмы составляет 1 км, а подъем 180 м. Обходной путь проходит по ровной поверхности, и его длина составляет 2 км. По нашей формуле, 180 м подъема равно 1200 м ровной поверхности, плюс 1000 м длины маршрута. Итого 2200 м. Это на 200 м длиннее, чем обходной путь, который, соответственно, удобнее.

Проходимость. Выше приведенный пример показывает, что разницы непосредственно в поверхности земли, по которой бежит спортсмен, нет. Однако на одном из маршрутов тропинка или дорога будет ровнее или лучше утоптана и именно на ней ориентировщик остановит свой выбор. Понятно, что если ваш путь будет лежать через валуны или заросли колючего кустарника, вы потратите на него много времени.

Если вы хотите правильно выбирать маршрут, вам необходимо знать, насколько быстро вы бегаєте по разным типам местности. Засеките время приблизительно на 400 м. Например:

- ровная дорога – 2 минуты
- открытая местность, неводеланная земля – 3 минуты
- открытый лес – 4 минуты
- лес с умеренным подлеском – 6 минут
- густой подлесок – 8 минут.

После этого, вам нужно подумать о пропорциональном соотношении одних величин к другим. Например, $4 \cdot a = e$ означает, что обходной путь будет в 4 раза длиннее, но столь же быстро проходим, как и прямой путь через густой подлесок. $2 \cdot a = c$ обозначает, что 400 м открытого леса равняется по времени 200 м бега по ровной поверхности.

Растительность. Если по каким-то причинам в какой-то части леса крупные деревья не могут расти, на этом месте прекрасно уживаются мелкие кустарники. Обычно так бывает в долинах и на открытых участках местности, где дует холодный ветер.

Естественно, ориентировщику следует избегать джунглей витых растений. На спортивных картах такие места обозначаются темно-зеленым цветом и объясняются легендой как «густой подлесок» или, проще говоря, непроходимые заросли.

Самый лучший лес в плане проходимости – старый (на карте обозначается белым цветом). Большие деревья вытесняют подлесок и к тому же обычно сбрасывают нижние ветки, что значительно облегчает жизнь ориентировщику. Среди молодых деревьев обычно бежать сложнее (светло-зеленый) или совсем тяжело и почти невозможно (темно-зеленый).

Зачастую большой проблемой для ориентировщика являются поваленные деревья, обход или перелезание через которые отнимает иногда много времени и сил.

Движение по горизонтали. Движение по горизонтали – это техника движения по уклону, находясь при этом на одной и той же высоте, а значит, и на одной горизонтали. Во-первых, вы должны определить, когда можно воспользоваться таким навыком, а во-вторых, оценить возможность пройти через весь склон, не взбираясь на него и не спускаясь с него. На самом деле это оказывается сложнее, чем можно представить.

Чем ниже ваш уровень подготовки, тем важнее внимательно преодолевать сложные объекты местности. Некоторые опытные ориентировщики возможно и справятся с подъемом в гору, не теряя при этом много времени и энергии, но обычно даже самые лучшие спортсмены предпочитают двигаться по горизонтали.

Планирование. Если вы почувствовали себя уверенно и решили сделать рывок, тщательно все продумайте и спланируйте свои дальнейшие действия. Помните, что любая поспешность зачастую ведет к ошибке. Всегда следуйте своему плану, если только вы не вынуждены его подстроить под данную местность. В таком случае планируйте свои действия заново.

Перемещение. Представьте, что несмотря на все ваше стратегическое планирование, вы все-таки потерялись. Такое случается со всеми. Разница в этом случае между элитным ориентировщиком и обычным в том, как один и другой выходят из этой ситуации и перемещаются на местности.

Если вы потерялись, немедленно остановитесь и подумайте. Даже если сразу вы не можете справиться с мыслями, нет смысла бежать куда глаза глядят – это отнимет у вас силы и время, и ни к чему не приведет. Сориентируйте свою карту. Постарайтесь связать местность перед собой с тем, что изображено на карте. Восстановите свой путь от последнего КП. Если вы все равно не можете понять, где находитесь, возьмите компас и отправляйтесь к ближайшему линейному объекту. Попробуйте определить свое местонахождение отсюда.

Если у вас не получилось найти КП с удобного ориентира, постарайтесь приблизительно очертить его местоположение. Однако если и это вызывает у вас затруднения, или вокруг плохая видимость, самым лучшим будет вернуться к точке взятия КП и начать все сначала, только двигаясь медленнее.

Сезоны в ориентировании. Разные времена года диктуют свои условия для занятий ориентированием, а спортсмену приходится под них подстраиваться.

Весной, например, водоемы и болота в основном наполнены водой. Иногда даже ручьи становятся речками, а болота – озерами. Жарким летом ситуация может измениться на обратную.

Ранней весной и поздней осенью деревья стоят голые или на них нет листвы, что естественным образом сказывается на видимости и проходимости местности. А летом растительность скрывает видимость и ухудшает проходимость леса.

Ранней весной и в начале лета трава ещё не выросла и проходимость открытых территорий облегчена. А в конце лета прохождение через высокую траву усложняет задачу, если предыдущие участники уже не проложили тропы.

Адаптация к занятиям на высоте. Если вы планируете тренироваться на высоте, необходимо осознавать психологический эффект разреженного воздуха. Многие из нас живут в низинных и прибрежных районах. Воздух здесь чем ниже, тем плотнее. На уровне моря мы привыкли к такой плотности воздуха, другими словами, давлению, которое составляет 1,05 кг/см². Когда мы вдыхаем этот воздух, давление в 1,05 кг проталкивает кислород через наши легкие для того, что кровь получила необходимые вещества.

Во время занятий в высокогорных районах (ок. 1900 м над уровнем моря) разреженный воздух значительно влияет на психическое состояние спортсмена. (Многие находят бег на высокогорной местности легким и приятным, однако меняют свое мнение при появлении первых симптомов). Чем выше вы поднимаетесь, тем ниже давление. На высоте 3000 м давление уже падает до $0,6 \text{ кг/см}^2$. Мы практически не реагируем, если кислорода поступает на 15% меньше, чем мы привыкли, но далее уже могут наблюдаться головная боль, слабость и удушье. Для того, чтобы адаптироваться к такому низкому давлению наш организм закрывает отток крови к органам для лучшего снабжения мышц. У многих людей это проявляется в виде нарушений пищеварения, иногда доходящих до тошноты, рвоты и слабости. На высоте 5500 м над уровнем моря давление составляет лишь половину того, к которому мы привыкли, и здесь неприятных ощущений не избегает уже практически никто. В большинстве случаев замедляются мыслительные процессы, ухудшается зрение.

Единственная возможность легче переносить все эти тяготы – акклиматизация. В идеале, конечно, пожить некоторое время на такой высоте. Если такой возможности нет, то лучше приехать за несколько дней до начала соревнований. Обычно, человек, привыкший жить на уровне моря, почувствует нехватку давления уже на высоте 2000 метров при умеренной физической нагрузке.

Адаптационный период должны пройти все, независимо от того, тренировались ли они когда-нибудь в высокогорье или нет. Конечно, альпинисты, которые регулярно поднимаются на большую высоту, пройдут акклиматизацию быстрее. Тем не менее, даже самый лучший и опытный альпинист будет сильно страдать, если без адаптации заберется на высоту 3500 метров. Обильное питье немного облегчает состояние.

