

КСО Берестье

КСО Берестье TODAY

Персона номера:
Александр
Тротюк.....Стр.2

Тренируемся вместе:
выбираем компас...Стр.4
КСО в лицах Евгений
Веренич.....Стр.6

Обзор февраля...Стр.8
Беларуская
чыгунка.....Стр.10



Александр Тротюк - полковник зеленого слоника.

Александр Тротюк родился 16 июня 1982 года. Знаком Брестским ориентировщикам, как человек сидящий за электронной отметкой на Ориент Лиге. Постоянный секретарь «Брестского Подснежника», Ориент Лиги, главный организатор Брестского полумарафона, рогейна памяти Михаила Карпеша.

Т.к. интервью бралось, во время проведения второго тура Ориент Лиги и Александр непосредственно работал с электронной отметкой, то



получилась совсем небольшая беседа. И что бы это компенсировать пришлось провести серьезный сбор информации.

Согласно собранной информации,



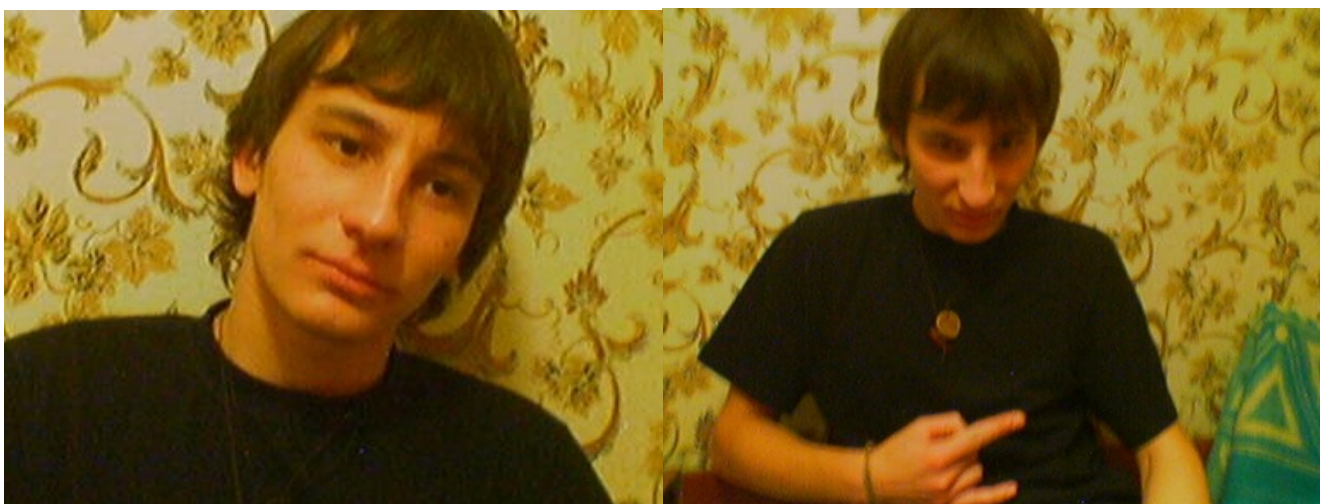
Александр обладает специфическим чувством юмора. И многим может показаться человеком с характером идентичным правой нижней фотографии, но по отзывам друзей и знакомых, на самом деле его характер все же ближе к левой нижней фотографии.

Согласно собранной информации Александр на «Ты» со своим тезкой, лидером группы «Нейро Дюбель» Александром Кулинковичем, о чем свидетельствует верхнее фото, где герой нашего номера сидит за столом

с человеком похожим на Александра Кулинковича. Так же согласно собранной информации 18 июля 2009 года Александр был признан лучшим дегустатором пива Брестской области.

Фотоматериалы говорят о невысоком росте Александра, на фото он ниже колеса автомобиля. Соперники по ориентированию говорят, что Александр использует это в спортивных целях, как преимущество.

Так же Александр является большим поклонником мяса. Он даже





группу в контакте специально создал «Я люблю мясо» (club1274205). Говорят, что если, Александр просыпается и рядом нет мяса, то он его сам находит (Одно такое утро запечатлено на фото в правом верхнем углу).

Кроме того, источник пожелавший остаться неизвестным сообщил, что детстве Александр хотел подло отомстить соседям я и пойти в музыкальную школу по классу скрипки, но потом вдруг совсем на соседей обиделся и купил себе ударную установку. И в довершении всего начал слушать метал.

Ну и последнее, что удалось выяснить, это то что Александр хорошо разбирается в кино и с легкостью от-

личит фильмы разных режиссеров. Например Рязанова от Тарантино.

А теперь непосредственно интервью, с одной из самых значимых фигур мира ориентирования в Брестской области.

КОГДА ТЫ ВПЕРВЫЕ ПРИШЕЛ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ?

В 5 классе, в 27 школе города Бреста у Павлючука Олега Владимировича. Продолжил заниматься в турклуб Берестье в 1997 года, попал случайно с ж/д техникума друг привел он уже был в турклубе Берестье.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ОРИЕНТИРОВАНИЕ?

Понравилось с самого первого старта.

КАКОЙ СТАРТ, ИЗ ПОСЕЩЕННЫХ, В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОНРАВИЛСЯ, ЗАПОМНИЛСЯ?

Это был наверно первый выезд в Вязанку. С Мишкой Карпешем мы впервые выехали за пределы Бреста. Попали на жуткий рельеф, бурелом. Да наверно именно этот старт в Вязанке. Вдвоем выехали, было это больше 10 лет назад.

ЧТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ РОГЕЙН ИЛИ ОРИЕНТИРОВАНИЕ?

Ориентирование. Дело в том, что ориентированием можно заниматься каждый день, а рогейну можно уделить несколько стартов в год. Потому что там нагрузка несоизмерима больше.



КАКИЕ СТАРТЫ ПЛАНИРУЕШЬ ПОСЕТИТЬ В ЭТОМ ГОДУ?

Кубок Гродно, Минскую многодневку, Чемпионат Мира по рогейну.

ТЫ СЕКРЕТАРЬ БРЕСТСКОГО ПОДСНЕЖНИКА УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД. ЧЕГО ЖДАТЬ УЧАСТНИКАМ В ЭТОМ ГОДУ?

Хороших дистанций, хорошего настроения, хорошей погоды!

СПАСИБО ЗА БЕСЕДУ!

Статья содержит художественный вымысел.

Материал подготовил

Артем Черкасов



Тренируемся вместе: выбираем компас

Спортивный компас.

Современный спортивный компас появился в двадцатом веке, когда придумали соединить транспортёр с обычным компасом. Это сделали шведы Гунар Тилландер и братья Арвид, Алвар и Бьёрн Кьелстрёмы. Объединив свои технические способности и опыт в ориентировании, они создали жидкостной компас, который отвечал всем необходимым требованиям. Корпус компаса теперь крепился к прозрачной пластине, которая одновременно и служила угломером, и показывала направление, что было очень удобно. Благодаря специальной жидкости в колбе компаса магнитная стрелка замирала в течение четырех секунд, тогда как в старом компасе на это уходило до 30 секунд.

Спортивный компас и в других аспектах обыгрывает стандартный. С помощью современного спортивного компаса вы можете установить нужное направление с карты, даже не направляя карту на север и без использования специального транспорта. С помощью масштаба на пластиковом основании компаса легко вычисляются расстояния на карте, а стрелка, помещенная в специальную жидкость, указывает нужное направление за считанные секунды, при этом компас может функционировать даже при температуре -40° . Все устройство настолько просто, что быстро научиться пользоваться им может даже ребенок. А уже в середине декабря 1933 года в Швеции началось массовое производство и продажа спортивных компасов, что невероятно способствовало развитию спортивного ориентирования в мире. На сегодняшний день самые современные спортивные компасы производятся в Швеции, в Финляндии и в России.

Устройство спортивного компаса.

Современный спортивный компас состоит из трех основных частей: платформы (платы), вращающейся колбы и магнитной стрелки.

Магнитная стрелка

Указывает направление север – юг. Параллельные магнитной стрелке линии называются северо-южными. Стрелка компаса окрашена в два цве-

та. Красный цвет указывает на север, а белый (или черный) – на юг. При условии, что вы держите ваш компас вдали от металлических предметов, красный конец стрелки всегда указывает на магнитный север. Это проверенный факт. Стрелка крепится к колбе компаса.



Колба компаса

Поворачиваемый блок на плате компаса, в котором находится магнитная стрелка. Колбу делают прозрачной с тем, чтобы всегда было видно магнитную стрелку и важные детали карты. Для того чтобы замедлить или остановить колебание (демпфирование) стрелки компаса, колбу обычно наполняют специальной жидкостью. Это помогает быстрее успокоить стрелку от колебаний и уменьшает влияние внешних воздействий.

Платформа (плато) компаса

Платформа компаса сделана из прозрачного пластика, с линейкой для часто используемых масштабов карты. Вспомогательные направляющие линии и длинные края пластины служат указателями направления движения. На неё крепится колба компаса, таким образом, что бы её можно было легко вращать. В зависимости от модели, на плате компаса могут также находиться:

- счетчик количества шагов,
- лупа (для увеличения изображения карты и чтения мелких деталей),
- обычная линейка,

· линейка для часто используемых масштабов карты,

· специальные направляющие – параллельные красные линии, используемые для движения по азимуту,

· отверстия – трафареты (для нанесения на карту знаков старта и контрольных пунктов).

Чтобы не потерять компас, к нему крепится шнурок, и вы можете привязать компас к запястью. В современном ориентировании наиболее распространены два типа компасов – на платформе и «пальчиковый», который крепится на большом пальце руки.

Выбираем компас

Бывает, что с самых первых тренировок спортсмен бежит с какой-то одной моделью компаса, а другие варианты даже не рассматривает как возможные. Поэтому когда-нибудь обязательно стоит задать себе следующие вопросы: правильным ли компасом я пользуюсь? стоит ли мне последовать всеобщему примеру и выбрать компас, который крепится на большом пальце? может быть, какая-нибудь модель работает лучше моей нынешней? Какой же компас лучше всего подойдет для меня? Возможно, и вы задавались какими-нибудь из этих вопросов. Если во время ориентирования вы выбираете не самый точный путь движения или тратите слишком много времени на определения направления по компасу, возможно, пора задуматься, правильно ли вы выбрали компас. Именно поэтому необходимо самому себе устроить тест и на практике для себя попытаться выяснить, чем отличаются стандартные спортивные компасы от компасов, которые крепятся на большом пальце или на запястье, а также испытать на себе некоторые из наиболее распространенных моделей.

Разные применения

Все используют компас по-разному, поэтому важно знать, как именно вы ориентируетесь.



Также важно помнить о том, что модель компаса влияет на то, как вы будете держать карту. Так что прежде чем выбирать какую-либо модель, будет нелишним проследить за своими действиями на дистанции и зафиксировать для себя следующие моменты:

- как часто вы пользуетесь компасом при определении направления;
- насколько у вас заняты руки во время бега;
- нужно ли вам постоянно держать карту перед глазами или Вы во многом можете полагаться на память;
- насколько досконально вы используете карту при чтении во время бега;
- как часто вы используете бег по азимуту.

Необходимо проанализировать свои действия на дистанции и это непременно поможет вам в выборе своего компаса.

Пробуйте новое

Попробуйте на тренировках новые для себя модели, отличные от вашего привычного компаса. Иногда привыкание к новой модели может растянуться на несколько тренировок. А может случиться и так, что вы сразу же увидите, что дела с новой моделью идут куда лучше.

Если вы хотите приобрести новый компас, важно сразу продумать, что вы тем самым выиграете. Может статься, что в лесу вы будете чувствовать себя увереннее, но в итоге вам придется компенсировать время, потерянное из-за не совсем точного выбора пути. Как бы то ни было, будет не лишним одолжить у знакомого компас и попробовать, как бегаются с ним. Это никогда не повредит.

Стандартный компас с пластиной

Классический выбор, подходит для тех, кто тратит больше времени на чтение карты и определение направления по компасу. Такие компасы довольно большие и не слишком удобные, при неправильной технике чтения карты они могут стать дополнительной помехой. В использовании отличается от остальных моделей, и, как уже было отмечено, определение направления по такому компасу занимает больше всего времени. Эту модель еще используют в основном взрослые спортсмены, однако изредка ее можно встретить и среди более молодого поколения, в том числе среди юниоров.

Компас для запястья

Считается самым быстрым в использовании. Оптимально подходит для ориентирования в парках и на других коротких дистанциях. В остальном же многие считают его не слишком удобным, а из-за отсутствия пластины его показания могут быть не всегда точными. Однако при правильной технике и не слишком трепетном отношении к определению направления некоторыми спортсменами может использоваться ничуть не хуже компаса, крепящегося на большом пальце. Эта модель особенно хороша тем, что совершенно не мешает держать карту, а сам компас при этом все время находится перед глазами.

Компас, крепящийся на большом пальце

Водонепроницаемый компас, совмещающий в себе свойства компаса двух остальных видов. Девять из десяти юниоров в Скандинавии используют именно эту модель — и это объясняется тем, что он надежен, быстр и не мешает держать карту. Правда, некоторым все же неудобно

держат карту с таким компасом. Есть модели со стационарной колбой и вращающейся колбой.

Модель 2. Быстрая стрелка

Время установки стрелки: 0,5-1 сек.

Стабильность на бегу: хорошая

Магнит: суперсильный

Шкала: ч/б, цена деления 2 град.

Рекомендуется для спортсменов, умеющих мягко держать компас и предпочитающих стиль быстрого ориентирования.

Это самый быстрый компас

Модель 3. Стабильная стрелка

Время установки стрелки: 1-1,5 сек.

Стабильность на бегу: отличная

Магнит: суперсильный

Шкала: б/ч, цена деления 2 град.

Рекомендуется для точного азимутального движения.

Оптимальное сочетание скорости и стабильности стрелки.

Модель 8. Радуга

Время установки стрелки: 1-1,5 сек.

Стабильность на бегу: отличная

Магнит: суперсильный

Шкала: цветная, цена деления 15 град.

Рекомендуется спортсменам, использующим новый стиль ориентирования - по цвету и цифрам.

Используется стабильная стрелка.

Модель 9. Прозрачная колба

Время установки стрелки: 1,5-2 сек.

Стабильность на бегу: превосходная

Магнит: суперсильный

Шкала: отсутствует

Рекомендуется спортсменам, применяющим очень точные азимутальные ходы.

Используется суперстабильная стрелка.

Модель 11. Универсал

Время установки стрелки: 1,5-2 сек.

Стабильность на бегу: хорошая

Магнит: очень сильный

Шкала: желтая, цена деления 2 град.

Рекомендуется для начинающих ориентировщиков и опытных туристов.

Материал подготовил:

Черкасов Артем



КСО в лицах: Евгений Веренич.

О'паспорт

Фамилия Имя	Веренич Евгений
Дата Рождения	08.03.1986
Место работы/учебы	Работа по желанию
статус	женат
вебсайт	http://worldgoout.blogspot.com/
Первый год в ориентировании	2004
Разряд, звание	1
обувь	неопределена
Форма	Ласики и майка «SportHearth»
компас	Moscompass model 11

О'статистика

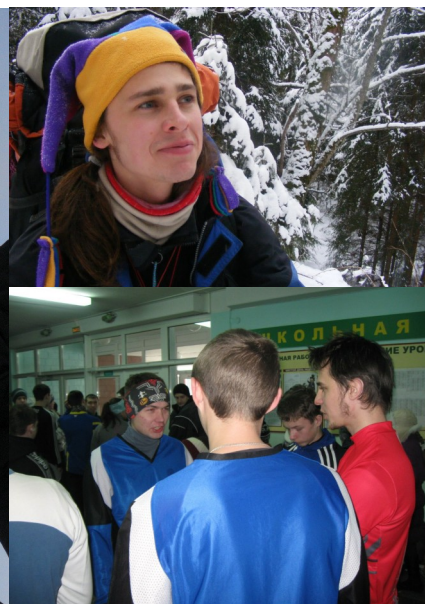
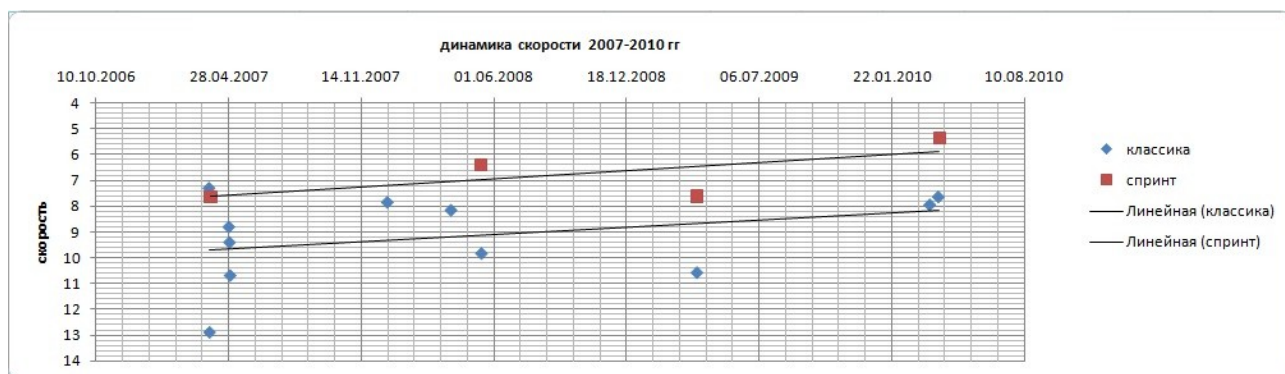
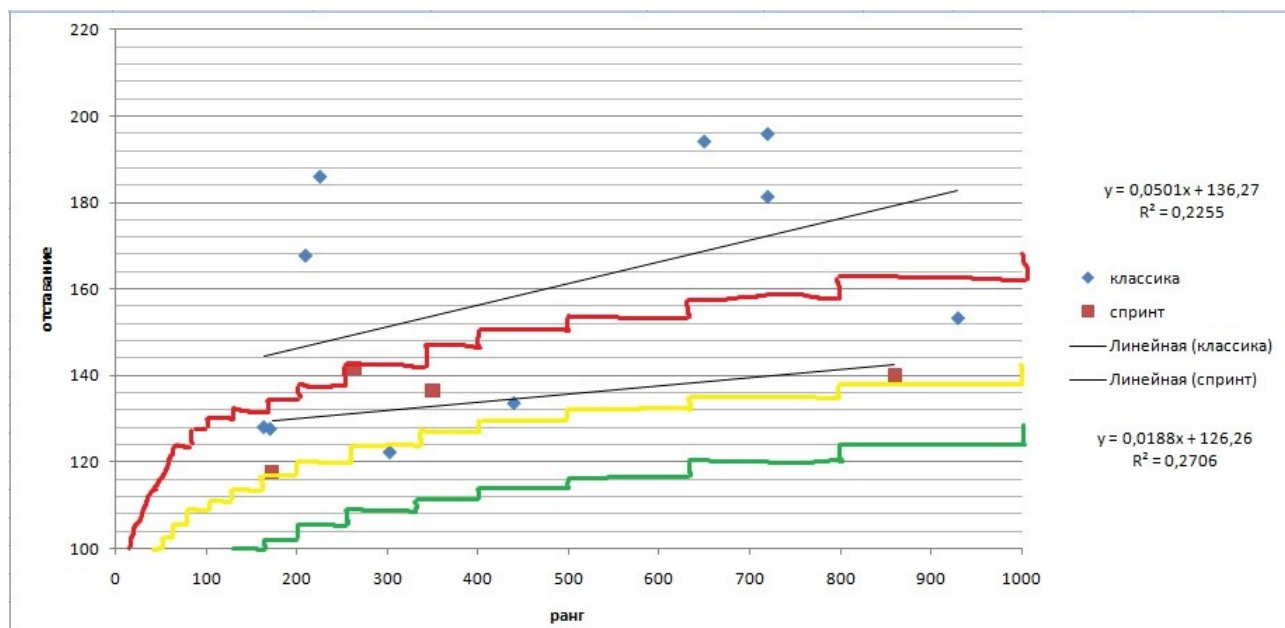
Спортивные достижения

Общий зачет кубка Беларуси	Позиция
2009	144



Результаты отдельных стартов

Этапы Кубка Беларуси	дистанция	место
2008 - Брестский Подснежник	Классика 6600 м	34
2009 - Брестский Подснежник	спринт - 3000 м	38
2010 - Брестский Подснежник	спринт - 3700 м	51
Остальные республиканские соревнования		
2008 - Республиканская Универсиада	спринт - 2900 м	22
2007 – Минская Майская Многодневка	классика - 8500 м	34
2007 – Минская Майская Многодневка	классика - 10700 м	36
Региональные соревнования		
2010 - Orient Liga Brest - 5 этап	классика - 6500 м	4
2007 – Новогодняя Игра в Бресте	классика - 8100 м	6



Материал подготовил

Стасевич Игорь

Анонс марта

Март - месяц пробуждения после зимы.

Но практически вся о́жизнь сконцентрирована в городе над Бугом.

В течении всего марта в Бресте каждые выходные о́праздник. Весь март будут радовать брестчан старты Ориент Лиги. А конец месяца ознаменуется Брестским подснежником. И только под конец месяца проснется Бобруск и там стартует Борисов Ореп.

Теперь обо всем по порядку.

Оставшиеся старты Ориент Лиги состоятся на следующих полигонах: Дорожник 10 марта, Страдичи 17 марта, Парк 1 мая 23 марта.

Борисов Ореп. Это серия региональных стартов всего 5 этапов, 2 классики, 3 спринта. Дистанции в карту переносить нужно самостоятельно. Стоимость участия 3.000 рублей.

Брестский подснежник пройдет в последние выходные марта с 29 по 31 марта. Всего будет 3 дистанции Средняя, Классика и Спринт.

Стоимость участия для взрослых групп 79000, для детских 33000, студентам 53000.

По материалам сайтов

www.obelarus.net

www.ksoberestje.ucoz.ru

Черкасов Артем



Подробную информацию о всех мероприятиях можно найти на сайте ksoberestje.ucoz.ru

Фото обзор февраля.



Кубок КСО Берестье

6 этап кубка состоялся 23 февраля на спорткарте «Вулька». Постановщик этапа Висилий Николаевич Белошицкий. Данный этап был совмещен с 1 этапом Ориент Лиги.

7 этап кубка будет совмещен с 3 этапом Ориент Лиги, который пройдет 10 марта на полигоне «Дорожник».

В связи с тем, что в стартах Ориент-лиги принимает участие большое количество спортсменов, то для зачета в кубке КСО, тем спортсменам, которые не принимали участие в первых 5

этапах, необходимо отправить заявку. Это можно сделать на сайте КСО Берестье, в группе вконтакте, лично в день соревнований или по телефону Стасевича Игоря.



Черкасов Артем

Турнирная таблица Кубка КСО Берестье

Фамилия, Имя	1	2	3	4	5	6	Сумма	Место	Изменение
МЕ (I разряд и выше)									
Горошко Артем		100	78	94	83	100	455	1	-
Стасевич Игорь	100	-	100	-	100	93	393	2	-
Папшев Глеб	98	93	-	-	62	84	337	3	-
Степанюк Андрей	73	70	2	-	60	83	288	4	-
Залещук Роман	-	-	62	-	74	77	213	5	-
МА(б/р – II разряд)									
Давидюк Владимир	51	84	-	93		55	283	1	-
Михасюк Артем	-	-	26	-	52	86	164	2	+2
Королев Дима	34	-	-	-	60	48	142	3	-1
Павлючук Максим	-	93	-	-	-	-	93	4	-1
Бурштын Валера		71	-	-			71	5	0
ВО (общая группа)									
Скиндер Людмила	-	100	100	100	-	100	400	1	-
Козубай Ирина	100	70	44	-	-	57	271	2	-
Голубничая Алеся	-	-	1	78	100	43	222	3	-
Рябая Алена	60	33			-		93	4	-
Иванова Анастасия	-	-	-	-	74		74	5	-

Беларуская чыгунка, или соперничество в ориентировании

Спортивное ориентирование - это вид спорта, где самореализация спортсмена происходит во время выполнения поставленных задач в основном при заочном соперничестве, а не при прямой борьбе с соперниками. Конечно, косвенное влияние эпизодически присутствует, но сильный спортсмен (а также — желающий стать сильным) не должен менять свой режим работы, так как максимальная самореализация возможна лишь при полной концентрации на выполняемых действиях. Косвенное влияние соперников в данном случае будет лишь сбивающим фактором. Так что же получается? В спортивном ориентировании не с кем побороться? Для начинающего ответ ясен, как дважды два: борьба идет со спортсменом из другой команды (и даже из своей). Каждый ориентировщик довольно легко вспомнит, как он когда-то от кого-то на дистанции убегал, кого-то догонял. Еще чуть более порывшись в закромах памяти, можно вспомнить, что такие «убегалки» и «догонялки» нередко приводили к печальным последствиям.

Ориентировщик, способный анализировать свои действия, должен понять, что, как минимум, в таких ситуациях нарушается оптимальный режим тактико-технической работы. То есть тот режим, который необходим именно этому спортсмену именно в этот момент. Под режимом упрощенно можно понимать соответствие физической (то есть скорости) и тактико-технической работы. Оценивать в деталях уровень соответствия будем потом. Сейчас лишь отметим, что отсутствие соответствия вредно, так как вероятность неправильных действий (то есть ведущих к потере времени и сил) возрастает значительно.

Многие скажут, что в некоторых случаях увеличение скорости (изменение режима работы) под воздействием бегущего рядом соперника приводит к положительным результатам.

Рассмотрим некоторые характерные случаи.

1 Обгоняющий соперник заставил меня повысить как физическую ско-

рость, так и интенсивность тактико-технических действий. В результате я успешно отработал всю дистанцию «на повышенных тонах» (неважно даже, сколько времени продолжалось воздействие соперника — 10 сек или 2/3 дистанции) и показал хороший для себя результат. После финиша я могу сделать вывод, что соперник оказал на меня благоприятное воздействие. Здесь необходимо рассмотреть две ситуации.

1.1 Если действительно произошло повышение уровня физической и тактико-технической работы, приведшее к хорошему результату, то следует в первую очередь обратить внимание не на благодетельность влияния соперника, а на порочность своей предстартовой подготовки, которая не смогла обеспечить оптимальный рабочий режим до контакта с этим соперником.

1.2 Если повысился уровень физической работы (скорость), а тактико-техническая работа выполнялась несколько поверхностно, но это сошло с рук, можно лишь сказать, что сегодня мне повезло. Правда, необходимо правильно разделять, где везение — достояние сильнейшего, а где лишь «проскочившая халява», которая в следующий раз, когда результат будет еще более нужен, совсем не обязательно сойдет.

Еще один характерный случай.

2 При выходе на КП меня обгоняет соперник и уверенно бежит на... наверное, на мой КП! Независимо от того, как я себя в данный момент ощущаю — очень ли хорошо, не очень, или слегка «плыву» - бегу за ним и с радостью отмечаю (с вероятностью примерно 90%) на своем КП. Выход на КП является частью дистанции, и потому все аргументы, приведенные в предыдущем пункте, работают и здесь. Можно привести такие характерные примеры (приходящиеся на оставшиеся 10%):

- участник бежит не на мой КП;
- участник бежит на мой КП, но ошибается на выходе;
- участник почувствовал меня сзади, захотел показать, насколько он силен, превысил скорость и потому ошибся;

• участник хитер и коварен (как Шуршик): он подбежал к чужому КП и симитировал отметку в надежде, что я брошусь за ним и просто не успею сверить номер КП.

Наверняка многие смогут и еще что-нибудь добавить. А желающий стать лидером, сделает вывод: нужно ли бежать за соперником? Продолжая мысль, можно спросить: а надо ли бороться с другими участниками на дистанции? Причем борьба может проявляться различными способами. Можно перечислить основные виды таких взаимодействий.

1. Я бегу по дистанции, хорошо разбираюсь — меня обгоняет сильный соперник.

2. Я бегу, плохо разбираюсь — меня обгоняет сильный соперник.

3. Я обгоняю слабого, он «садится мне па хвост»:

— я ощущаю себя сильным и безосновательно увеличиваю скорость;

— я начинаю гневно его ругать, всячески стараясь «уговорить» его отцепиться;

— я начинаю вместо дороги бежать по зарослям и болотам, чтобы он не смог удержаться.

4. Я догоняю такого же по уровню соперника и начинаю с ним сотрудничать.

5. Я догоняю «паровоз» из участников моей группы.

6. Меня догоняет «паровоз».

7. Я бегу в «паровозе» в качестве «вагона».

8. Я возглавляю «паровоз».

9. Действия при выходе на КП при наличии рядом соперников (очень много разных ситуаций).

Поведение ориентировщика во время некоторых взаимодействий мы уже рассмотрели. Можно отдельно подробно разобрать каждую ситуацию, но это оставим для самостоятельной работы. Вывод всегда будет один: **Любые воздействия других участников должны восприниматься как сбивающие факторы, то есть нарушающие оптимальный режим работы.**

Из всего этого главный вывод: борьбы с соперниками на дистанции быть не должно (в некоторых исключительных случаях борьба возможна, но исключительность таких случаев не позволяет вносить изменений в сформулированное правило).

Материал подготовил:

Стасевич Игорь

Издается на правах рукописи.

Ответственный за выпуск

Черкасов Артем

Контакты:

Телефон: (+37529)725-89-16

Эл. почта: draftd@tut.by

Больше материалов
ksoberestje.ucoz.ru