НИКА

Ежегодный
Выпуск
Декабрь
2018 года

КУБОК НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ 2018

Быстро дело делается, да не быстро сказка сказывается…
(новгородская спортивная мудрость).
Посвящается «маленькому» 55-летнему юбилею новгородского ориентирования.

Так выходит, что уже больше пятидесяти лет бегают по новгородским лесам спортсмены, плюс минус месяц, так давно было, что аксакалы сами не помнят. За это время всероссийское ориентирование стало «мудрее» на четыре года и теперь отсчитывает свои года от 19 июля 1959 года. Ну а новгородцы … впервые в 1963...

В 1998 впервые Новгородская область приняла Всероссийские соревнования.

В 2009 впервые сборная Новгородской области стала чемпионом России в эстафете.

В 2009 впервые представитель Новгородской области Андрей Храмов стал победителем международных соревнований - двукратным победителем Всемирных игр, пятикратным чемпионом Мира.

В 2010 впервые команда Новгородской области заняла призовое место (второе) в общекомандном зачете Чемпионата России.

В 2011 – Андрей Храмов вновь чемпион Мира. В этом году наши спортсмены 33 раза поднимались на пьедестал почета в официальных международных и всероссийских соревнованиях, из них 15 раз первые.

В 2012 – впервые новгородская спортсменка Татьяна Рябкина стала чемпионкой Европы. Впервые Команда Новгородской области вышла на первое место в общекомандном зачете Чемпионата России. Впервые в Новгородской области открыто отделение спортивного ориентирования в СДЮСШОР «Олимп».

В 2013 новгородский спортсмен Валентин Новиков становится чемпионом Мира. Андрей Храмов серебряный призер Всемирных игр. Новгородская область заняла вновь первое место в общекомандном зачете Чемпионата России. В этом году наши спортсмены 56 раз поднимались на пьедестал почета в официальных международных и всероссийских соревнованиях, из них 24 раза первые. В Валдае проведен «очередной» Чемпионат России.

В 2014 Андрей Храмов и Анастасия Тихонова призеры чемпионата Мира. В общем зачете «всего» 44 призовых места из них 21 первое.

В 2015 Андрей Храмов и Татьяна Рябкина «опять» призеры чемпионата Мира. В общем зачете 31 призовое место из них 20 первых. Татьяне Рябкиной присвоено звание заслуженный мастер спорта.

В 2016 Андрей Храмов - чемпион Европы, Анастасия Рудная - призер чемпионата Европы, а так по мелочи традиционно в общем зачете 52 медали, из них - 28 первых.

В 2017 Великий Новгород принял чемпионат России. Анастасия Рудная - «привычно» призер чемпионата Мира и заслуженный мастер спорта, а Андрей Храмов «опять» призер Всемирных игр. Наши «всего» 18 раз становились чемпионами России…

В 2018 Анастасия Рудная, Татьяна Рябкина - призеры чемпионата Мира. В общем зачете 33 призовых места, из них - 16 золотых медалей.

Каждое событие, происходившее в эти годы, заслуживает своей отдельной «сказки», и, в той или иной степени, уже изложено в записях хронистов нашего времени и полной «летописи» от рождества новгородского туризма и ориентирования до начала второго тысячелетия, изданного коллективом авторов под редакцией И.Бессоновой в 2017 году.

В завершающемся 2018 спортивном году произошли несколько важных событий в новгородском ориентировании. Наиболее важным стало успешное выступление наших спортсменок на чемпионате Мира в Латвии, где наши Анастасия Рудная и Татьяна Рябкина в компании с Натальей Гемперле, выступающей за Владимирскую область, стали бронзовыми призерами в эстафете. Уверенно выступали во Всероссийских соревнованиях и остальные ведущие спортсмены. Екатерина Никитина в этом году стала трехкратной чемпионкой России, впервые победив в индивидуальной программе. Традиционно наши команды лидировали в эстафетах – чемпионы России в смешанной и женской эстафетах и третье место в мужской. Следует отметить мужество и самоотдачу ребят: Андрея Храмова, Татьяны Рябкиной и Юлии Новиковой, которые вышли на старт

с серьезными травмами, и, тем не менее, боролись до последних метров дистанции, а Юлии Новиковой после финиша пришлось даже «примерить» гипсовую повязку.

Успешное, по спортивному задорное выступление нашего молодежного состава в Первенстве России в Воронеже. Каппаров Кирилл и Гаврина Надежда на равных боролись со спортсменами именитых спортивных школ, пусть пока их места соответствуют лишь «деревянным медалям» - это очень достойное выступление в таких многочисленных группах. Отдельного слова заслуживает и успешное выступление эстафетной команды в составе Каппарова Кирилла, Морозова Максима, Гребениковой Дарьи и Гавриной Надежды. Семисекундное отставание досадно, но команда показала отличный характер, все боролись до последнего метра дистанции.

В этом году совершенно неожиданно сложилась борьба за кубок области, точнее сказать неожиданно традиционно, что собственно и стало сюрпризом в группе М21. Вместо анонсированного в прошлом сезоне восхода «новых звезд» получилось «возвращение Бонифация». Начиная с первого старта сезона раз за разом набирал призовые очки Сергей Бессонов. И в конце весенне-летнего блока стало очевидно, что вопрос первого места в сезоне 2018 года в этой группе практически решен. Традиционно ровненько, плюс-минус несколько баллов, отрабатывал дистанции Павел Амосов, хотя и не без давления со стороны Алексея Климонтова и молодых спортсменов основной группы: Тимура Волкова, Павла Бричина, Владимира Евсеева, Дмитрия Губанова. К сожалению, прошлогодний лидер группы М21 Николай Храмов оказался «не у дел». Развязка борьбы за призовые места оказалась драматичной, перед крайним стартом сезона на втором месте шел Павел Амосов с приличным отрывом, за ним Тимур Волков и Алексей Климонтов, любого из которых победа выводила на второе место в общем зачете и обоих случаях при условии неудачного выступления Павла Амосова, в общем - крутая интрига. Экспертом предпочтение отдавалось Алексею Климонтову, так как в последних стартах сезона он показывал очень хорошие результаты, хотя и Паше Амосову требовалось не проиграть больше двух минут.... Алексей лидировал с первого до последнего метра дистанции с почти десятиминутным отрывом, но ... ошибся в порядке прохождения дистанции в итоге – «снят». Павел Амосов также не справился с нервами и пропустил пункт, в итоге – «снят». При этом и лидер сезона Сергей Бессонов тоже допустил такую же ошибку и тоже – «снят». В этой интригующей гонке с нервами справился только Тимур Волков и заслуженно занял второе место на дистанции (уступив молодому дарованию - Владимиру Евсееву) и, соответственно, - второе место в общем зачете. Павел Амосов, соответственно, - третий. Приятным событием завершающих соревнований этого сезона стали абсолютно лучшие времена прохождения дистанции, показанные будущими обладателями «деревянных» медалей Первенства России Кириллом Каппаровым и Максимом Морозовым, ну и, естественно, первое место в М21 Владимира Евсеева, который выполнил и норматив КМС, и впервые стал чемпионом области среди мужчин.

Весьма нескучный сезон провела группа Ж21. Алла Зинина и Татьяна Сехина попеременно выигрывали зачетные старты и шли, что называется, «ноздря в ноздрю», но все-таки Татьяна проигрывала меньше и стала обладателем Кубка области в шестнадцатый раз. Соответственно, Алла Зинина - вторая, а на третьем месте - Елизавета Семерухина, которая в этом сезоне существенно повысила уровень своей подготовки, постоянно попадала в призовую тройку.

В группе мужчин «супер-ветеранов» обладателем кубка уверенно стал «супер» Андрей Ошмарин. Далее - постоянный обладатель второго места Александр Орлов. На третьем месте в общем зачете - прошлогодний обладатель кубка области в этой группе - Юрий Векшин.

В группе женщин Ж50 с переходом в этот возраст Ларисы Андреевой особой борьбы не получилось. Как считают доморощенные эксперты лидерство на продолжительный период в этой группе останется за ней, Любовь Герасимова на втором месте, третьим призером стала Татьяна Петрова.

В этом сезоне в группе М16 особых новостей не ожидалось, однако в начале года Кирилл Каппаров получил серьезную травму, которая грозила пропуском всего сезона. К радости поклонников и тренеров Кирилл успел восстановиться к началу лета. До конца года он сумел наверстать упущенное и победил в общем зачете с небольшим отрывом от Алексея Кузнецова, занявшего второе место, третьим стал Максим Морозов.

В сезоне 2018 года в розыгрыше кубка области восстановлена группа Ж16, в которой собрались весьма амбициозные спортсменки: Надежда Гаврина, Мария Суворова, Дарья Гребенникова, Агафонова Екатерина, Савушкина Алина. В течение сезона все девушки примерили золотые медали этапов кубка области, но все же абсолютным лидером оказалась Надежда Гаврина с гроссмейстерской суммой 800 баллов из 800 возможных, с чем ее и поздравляем. Экспертами от ориентирования подведены сводные итоги среди спортсменов области по результатам выступления на одинаковых дистанциях в условной группе «всяк сверчок знай свой шесток», и по этой оценке наибольший прогресс показала Надежда Гаврина, которая в случае выступления на дистанциях взрослых могла занять достойное второе место.

В группе М14, как и в прошлом году, борьбы не получилось. Несмотря на переход лидеров группы - Максима Морозова и Алексея Кузнецова в М16, новым лидером безоговорочно стал Тимофей Храмов, второе место у Алексея Лаврентьева, третье место у Андрея Коничева.

Среди девушек группы Ж14 начало сезона предвещало упорную борьбу между Анастасией Макаровской, Александрой Андреевой. Однако, в осенней серии Анастасия уверенно выступила в серии «с общего старта» и стала победителем. Второе место у Виктории Михайловой, третья с небольшим отрывом Мария Горюнова. Стоит отметить и хорошие результаты, которые показывала Александра Андреева - три первых места, но, похоже, Александра руководствуется принципом «проиграть, так с музыкой»...!

Девушек группы Д12 стоит отметить за энтузиазм, ведь у них в этом сезоне был, наверное, самый сложный соперник - они сами. В группе их всего двое, поэтому, и готовиться к следующему сезону им надо очень старательно.

Победителем в группе юношей М12 стал Емельянов Игорь. Он выиграл пять стартов, второе место занял Бричин Егор, у него четыре первых места, на третьей позиции расположился Калинин Иван. Эта группа отличилась не только острой борьбой между призерами, Цветков Никита тоже показывал высокие результаты.

Розыгрыш кубка Новгородской области в группе М11 характеризовался очень интересной борьбой между юными спортсменами. Победителем группы буквально в последний момент стал Светозар Климонтов, он дважды победил на этапах кубка и показал более ровные результаты в остальных стартах. Второй - Дмитрий Махнев, у него так же две победы, но очень много пропусков стартов, что не позволило бороться за первое место, а только наверстывать упущенное. Третий - Вадим Горюнов - три первых места на этапах. Отметим Игнатьева Артема и Бессонова Юрия, тоже по два раза побеждавших в отдельных стартах, но они только пятый и шестой соответственно.

В группе Ж11 победительницей как и два предшествующих года уверенно стала Татьяна Петухова, которая подтвердила свои умения и смогла победить в пяти стартах сезона. Второе место традиционно заняла Ольга Орлова, у которой тоже пять побед в зачетных стартах. На третьем месте - Дарья Храмова, у которой уже три победы в соревнованиях сезона.

Поздравляю всех наших ориентировщиков с успешным выступлением и желаю новых спортивных побед!

Председатель Федерации спортивного ориентирования Новгородской области С.Э. Бессонов

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель РОО «Спортивная Федерация спортивного ориентирования Новгородской области» С.Э. Бессонов

ПОЛОЖЕНИЕ
О РОЗЫГРЫШЕ КУБКА НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 2019 ГОДА

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования проводятся на основании «Календарного плана мероприятий федерации спортивного ориентирования Новгородской области в 2019 году», утвержденного решением президиума федерации от 25.11.2018 года № 5, на основании настоящего положения в соответствии с правилами вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденными приказом Министерства спорта туризма Российской федерации от 03.05.2017 г. № 403 с целью развития спортивного ориентирования, выявления сильнейших спортсменов. Спортсменам, тренерам, представителям, а так же иным заинтересованным лицам, запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований. Результаты настоящих соревнований не могут являться объектом заключения пари, тотализаторов, азартных игр, деятельности букмекерских контор. Организатор соревнований: РОО «Спортивная федерация спортивного ориентирования Новгородской области», приказ об аккредитации № 168 от 20.04.2016 года.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования, проводятся по этапам, в соответствии календарем соревнований в течение 2019 года. Место проведения конкретных этапов определяется на основании положений о соревнованиях, включаемых в зачет, размещаемых на сайте http://o-novgorod.ru.

№	Наименование	Вид программы	Место	Дата
1.	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - спринт	Луга	21 апреля
2.	Чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - спринт	Валдай	28 апреля
3.	Чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - лонг	Луга	19 мая
4.	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - лонг	Валдай	26 мая
5.	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс – многодневный - кросс (пролог, финал)	Валдай	8-9 июня
6.	Чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - общий старт - классика	Луга	30 августа
7	Чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - классика	Луга	15 сентября
8	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - классика	Окуловка	22 сентября
9	Чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - общий старт -лонг	Луга	28-29 сентября
10	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - общий старт классика	Окуловка	13 октября
11	Чемпионат и первенство Новгородской области	кросс – общий старт -лонг	Окуловка	20 октября

Федерация спортивного ориентирования области имеет право вносить дополнительные соревнования для зачета в Кубке Новгородской области при участии в соревнованиях более 1\2 спортсменов, принявших участие в розыгрыше.

III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Условия проведения соревнований определяются настоящим Положением. Распределение иных прав и обязанностей организаторов регулируется законодательством Российской Федерации. При участии в проведении соревнования иных лиц распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред, осуществляется на основе договора организатора с такими лицами.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСТНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся в естественных, общедоступных условиях, отвечающих требованиям обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Готовность дистанции к проведению соревнований определяется заключением инспектора дистанции. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 134 н.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К соревнованиям допускаются спортсмены, представляющие команды муниципальных образований, спортивных клубов, учреждений, индивидуальные спортсмены, по группам: М10; Ж10 - мальчики, девочки до 11 лет; М12; Ж12 – мальчики, девочки до 13 лет; М14, Ж14 - мальчики, девочки (до 15 лет). М16, Ж16 - юноши, девушки (до 17 лет); М21, Ж21 – мужчины, женщины от 19 до 49 лет; Ж50 – женщины от 50 до 59 лет; М60, – мужчины, от 60 лет и старше.

VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительной заявкой на участие в соревнованиях считается заявка на участие в соревнованиях, включенных в программу соревнований раздел 2 настоящего положения начиная с любого этапа. С этого момента результаты спортсмена автоматически учитываются в розыгрыше кубка

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Спортсмены соревнуются в индивидуальном зачете. Итоги подводятся в личном зачете по наименьшей сумме очков набранных на 2\3 лучших этапах Кубка. Результат учитывается в очках (процент от времени победителя). При недостатке стартов для зачета используется штрафной балл в 300 процентов.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Призеры соревнований (1-2-3 место) в каждой возрастной группе награждаются медалями и дипломами. Победителю в каждой группе вручается переходящий «Кубок» с гравировкой обладателя кубка за предшествующие периоды и за данные соревнования, который хранится у победителя соревнований до завершения аналогичных соревнований, следующего года.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение проведения соревнований осуществляется за счет средств, привлекаемых РОО «Спортивная Федерация спортивного ориентирования Новгородской области» в качестве заявочного взноса за участие в каждом этапе. Размер заявочного взноса: - 100 рублей за день для участников старше 18 лет, участники до 18 лет участвуют в этапах бесплатно. Реквизиты для перечисления заявочного взноса: «Региональная общественная организация «Спортивная федерация спортивного ориентирования Новгородской области» ИНН 5321800343 КПП 532101001 р\с 40703810400000027825 в ЗАО «НКБ «Славянбанк» г. Великий Новгород. БИК 044959775, кор\счет 30101810900000000775. (Заявочный взнос за участие в соревнованиях). Расходы по размещению и питанию участников, несут командирующие организации.

Все о спортивном ориентировании в Великом Новгороде на сайте http://o-novgorod.ru.

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-16

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Каппаров Кирилл**	**833,0%**	**8**					**128,0%**		**102,7%**	**100,0%**	**102,3%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**
2	**Кузнецов Алексей**	**836,7%**	**8**	**100,0%**	**100,0%**	**120,0%**	**108,8%**	**100,0%**	**109,2%**	**100,0%**	**141,5%**	**109,6%**	**122,7%**	**109,1%**	**159,8%**	**126,0%**
3	**Морозов Максим**	**837,1%**	**8**	**108,1%**	**109,9%**	**100,0%**			**100,0%**		**109,7%**	**100,0%**	**106,1%**	**123,1%**	**124,6%**	**103,3%**
4	Ветров Руслан	916,4%	8	112,0%	170,3%	117,1%	113,7%	111,3%	104,1%		108,4%	111,5%			173,8%	138,3%
5	Пыхунов Дмирий	944,6%	8	106,6%	162,6%		100,0%	166,1%			119,6%	105,5%	157,8%	101,9%	123,2%	130,0%
6	Иванов Александр	1259,4%	8	152,1%	150,8%				118,0%	134,3%	145,5%		130,3%		173,3%	255,1%
7	Малышев Денис	1301,6%	7	156,8%	143,4%	111,8%	111,9%		150,4%		158,6%				168,7%	
8	Васильев Александр	1587,0%	5	136,3%	165,5%	111,3%	137,4%			136,5%						
9	Егоров Андрей	1650,3%	5	141,2%	141,4%	114,1%	195,2%				158,4%					
10	Недосвитий Илья	2229,3%	1										129,3%			
11	Храмов Тимофей	2231,3%	1													131,3%
12	Белов Тимофей	2243,7%	1									143,7%				

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-21

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	Ч-т ВН, спринт, 22 апр	Ч-т НО, кросс мн, 29 апр	Ч-т НО, кросс мн, 30 апр	Ч-т НО, спринт, 06 май	Ч-т ВН, классика, 13 май	Ч-т ВН, лонг, 26 май	Ч-т НО, лонг, 03 июн	Ч-т ВН, классика общ старт, 08 сен	Ч-т НО, классика, 16 сен	Ч-т НО, лонг общ старт, 23 сен	Ч-т НО, классика общ старт, 30сентября	Ч-т НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Сехина Татьяна**	**803,6%**	**8**	**100,0%**	**123,5%**	**100,0%**	**116,5%**	**100,0%**	**142,0%**	**103,1%**	**109,3%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,5%**
2	**Зинина Алла**	**817,1%**	**8**	**110,9%**	**100,0%**	**106,1%**	**135,0%**	**138,3%**	**158,3%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,1%**	**125,4%**	**100,0%**	**100,0%**
3	**Семерухина Елизавета**	**879,8%**	**8**	**134,3%**	**104,3%**	**112,0%**	**126,4%**	**103,9%**		**131,7%**	**113,2%**	**121,4%**	**119,1%**	**102,1%**	**103,8%**
4	Смирнова Елена	930,2%	8	147,3%	132,7%	120,1%	116,5%	114,9%	159,4%	125,6%	147,5%	116,0%	119,7%	107,2%	110,2%
5	Орлова Анна	964,1%	8	139,5%	135,5%	137,3%	159,7%	142,9%	171,1%	119,1%	130,2%	105,3%	119,5%	107,4%	109,8%
6	Храмова Елена	1028,7%	8	133,8%	142,5%	145,8%	150,2%	138,3%	208,8%	119,5%	120,9%	123,9%	146,4%	118,4%	131,4%
7	Еременко Надежда	1121,9%	8	156,7%		135,5%	135,3%	138,4%		150,5%	180,2%		125,7%	155,5%	124,3%
8	Нестерова Ирина	1272,7%	8	166,4%		170,0%	193,0%	131,7%		209,9%		164,5%	133,6%	103,6%	
9	Ветрова Елена	1336,2%	8	185,0%	200,1%	184,9%		133,6%	169,2%	162,2%	159,2%		142,0%		
10	Сакирская Елена	1352,4%	6	141,2%						140,6%		118,1%	128,0%	118,3%	106,2%
11	Сыралева Наталия	1424,4%	8	156,8%	259,7%	148,3%	202,1%	143,1%	212,5%				190,8%	228,3%	142,5%
12	Агафонова Татьяна	1510,1%	6	193,3%							136,2%	134,8%	176,3%	159,3%	110,2%
13	Давыдова Юлия	1564,1%	6	167,4%	168,0%	136,1%	163,4%						146,6%		182,6%
14	Щагина Елена	1747,2%	5				178,8%				194,8%	156,5%	176,8%		140,3%
15	Никитина Екатерина	2000,0%	2				100,0%		100,0%						
16	Николаева Татьяна	2049,7%	3				182,0%	193,3%					174,4%		
17	Кузнецова Ольга	2065,9%	3				214,0%	161,4%			190,5%				
18	Егорова Софья	2149,1%	2		155,8%						193,3%				
19	Попович Наталья	2243,8%	1				143,8%								
20	Голенкина Юлия	2285,1%	1										185,1%		

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-21

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	Ч-т ВН, спринт, 22 аперля	Ч-т НО, кросс мн, 29 апр	Ч-т НО, кросс мн, 30 апр	Ч-т НО, спринт, 06 май	Ч-т ВН, классика, 13 май	Ч-т ВН, лонг, 26 май	Ч-т НО, лонг, 03 июн	Ч-т ВН, классика общ старт, 08 сен	Ч-т НО, классика, 16 сен	Ч-т ВН, лонг общ старт, 23 сен	Ч-т НО, классика общ страт, 30 сен	Ч-т НО, лонг общ страт, 14 окт
1	**Бессонов Сергей**	**850,7%**	**8**	**134,1%**	**100,0%**	**100,0%**	**105,6%**	**100,0%**	**112,7%**	**100,0%**	**129,1%**	**136,5%**	**105,5%**	**126,9%**	
2	**Волков Тимур**	**877,3%**	**8**		**155,2%**	**103,4%**	**100,8%**	**135,2%**	**204,9%**	**121,3%**	**100,0%**	**119,9%**	**100,0%**	**131,7%**	**100,2%**
3	**Амосов Павел**	**880,3%**	**8**	**153,6%**	**123,2%**	**120,1%**	**101,8%**	**118,1%**	**126,4%**	**102,7%**	**100,8%**	**128,5%**	**100,6%**	**113,0%**	
4	Климонтов Алексей	902,1%	8	147,5%	101,9%	104,8%	120,3%			160,8%	113,6%	110,1%	103,9%	100,0%	
5	Бричин Павел	903,3%	8	143,1%	196,2%	101,7%	146,1%	106,5%	148,6%	103,2%	102,7%	159,1%	114,7%	120,1%	111,3%
6	Евсеев Владимир	909,8%	8	208,4%	125,3%	112,2%	111,9%	125,5%	121,5%	154,6%	113,0%	173,6%	100,4%	136,6%	100,0%
7	Губанов Дмитрий	916,9%	8	155,6%	124,2%	100,2%	110,7%	138,9%	209,7%	159,7%	134,7%	117,8%	100,1%	120,3%	108,9%
8	Храмов Николай	921,5%	8	174,6%	138,2%			129,5%	108,5%	104,7%	108,0%	121,8%	103,0%		107,8%
9	Кабеев Игорь	943,9%	8	130,4%	136,3%	112,8%	120,9%	103,4%			139,8%		105,2%	114,0%	120,9%
10	Еременко Алексей	979,1%	8	176,1%	116,1%	113,3%	121,5%	150,5%	129,8%		100,1%		100,1%	161,0%	147,7%
11	Кузьмин Кирилл	1040,9%	8	152,1%	153,6%	141,8%	159,8%	133,2%	109,8%	150,9%	114,9%		117,7%	151,0%	121,6%
12	Савельев Сергей	1064,9%	8	175,2%	174,8%	126,7%	123,8%		129,1%	106,1%	135,5%	144,8%	147,6%	151,3%	
13	Чугунов Владимир	1134,2%	8	162,9%	116,8%	109,3%	153,1%	133,9%	148,6%			179,8%	129,8%		
14	Орлов Олег	1148,0%	8	214,4%	173,0%	150,0%	143,3%	139,6%	208,0%	134,7%	153,4%	147,9%	136,9%	142,2%	
15	Сыралев Алексей	1350,3%	8	194,6%	181,1%		144,0%	144,8%	190,7%				145,6%	202,5%	147,0%
16	Дубогрей Артем	1362,1%	8	164,0%	139,7%	120,9%	235,6%	139,6%	190,1%			212,1%		160,1%	
17	Попович Сергей	1512,3%	6	259,4%	108,7%	112,1%	129,7%		176,2%	126,2%					
18	Иванов Михаил	1585,1%	6	177,6%	171,5%	137,4%					149,1%		188,3%		161,2%
19	Ляшков Ефим	1730,2%	4	188,6%				113,6%				107,9%		120,1%	
20	Пыхунов Леонид	1834,7%	4	185,9%	152,3%		143,1%			153,4%					
21	Мурзинов Евгений	1858,4%	4		146,2%	191,8%	152,8%	167,6%							
22	Глотов Дмитрий	1889,1%	3		133,6%	117,4%							138,1%		
23	Никитин Иван	2000,0%	2				100,0%		100,0%						
24	ДмитренкомАлекс	2043,8%	4	295,4%	222,1%	180,1%							146,2%		
25	Еременко Иван	2141,8%	2	185,4%				156,4%							
26	Федоров Дмитрий	2153,4%	2		189,0%	164,4%									
27	Нестерук Алекс	2191,7%	2	176,9%			214,8%								
28	Кузьмин Сергей	2200,0%	1	100,0%											
29	Шувалов Андрей	2200,0%	1									100,0%			
30	Кондратьев Артем	2216,6%	1										116,6%		
31	Белов Александр	2234,0%	1									134,0%			
32	Садков Алексей	2238,2%	1									138,2%			
33	Попович Борис	2245,9%	1	145,9%											
34	Макаров Александр	2257,8%	3	300,0%	243,1%		214,7%								
35	Михайлов Евгений	2281,0%	1										181,0%		
36	Смирнов Владимир	2285,6%	1				185,6%								
37	Матросов Геннадий	2292,7%	1									192,7%			
38	Киварин Илья	2298,6%	1				198,6%								
39	Петров Дмитрий	2316,9%	1												216,9%
40	Борисов Денис	2317,9%	1										217,9%		
41	Полетаев Дмитрий	2333,4%	1	233,4%											
42	Джемилев Михаил	2361,9%	1	261,9%											
43	Малышев Леонид	2375,9%	1				275,9%								
44	Лебедев Олег	2400,0%	1						300,0%						

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-16

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Гаврина Надежда**	**800,0%**	**8**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**			**106,1%**		**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**106,90%**
2	**Суворова Мария**	**833,7%**	**8**	**116,5%**	**159,4%**	**106,8%**	**100,0%**		**100,0%**	**100,0%**	**112,8%**	**130,0%**	**113,3%**	**103,8%**	**110,3%**	**100,0%**
3	**Гребенникова Дарья**	**873,4%**	**8**	**111,6%**	**131,1%**	**108,2%**	**123,9%**	**101,2%**	**118,3%**		**119,2%**	**128,8%**	**103,2%**	**100,0%**	**111,7%**	**144,3%**
4	Агафонова Екатерина	1059,2%	8	134,8%	161,8%			100,2%			168,7%	156,3%	111,5%	100,1%	150,2%	144,3%
5	Савушкина Алина	1110,7%	8	124,0%	169,6%	157,9%		100,0%			168,7%		148,0%	221,4%	130,9%	111,6%
6	Лебедева Анастасия	1503,4%	7	141,5%	269,7%	206,8%	127,2%	176,5%	166,3%	115,4%						

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-12

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Андреева Анна**	**800,0%**	**8**	**100,0%**		**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**			**100,0%**	**104,0%**		**100,0%**	**100,0%**
2	**Орлова Элина**	**811,0%**	**8**	**156,3%**		**102,2%**	**103,7%**	**102,4%**	**102,9%**	**100,0%**	**100,0%**		**100,0%**	**100,0%**		**103,50%**

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-14

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Макаровская Анастасия**	**807,1%**	**8**	**102,7%**	**104,4%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**			**105,0%**	**114,6%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**108,9%**
2	**Михайлова Виктория**	**828,8%**	**8**	**108,4%**	**115,5%**	**112,4%**	**116,1%**	**109,8%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**104,0%**	**100,2%**	**144,5%**	**106,4%**	**121,8%**
3	**Горюнова Мария**	**835,8%**	**8**	**100,0%**	**132,1%**	**103,2%**	**144,6%**	**103,8%**	**101,7%**		**105,1%**	**111,4%**	**100,1%**	**121,9%**	**121,1%**	**110,5%**
4	Андреева Александра	918,1%	8	112,3%	100,0%			107,5%			134,9%	100,0%	186,6%	117,5%	145,9%	100,0%
5	Толмач Евгения	1286,0%	7			173,3%	160,5%	159,0%	105,3%		123,0%		131,3%	133,3%		
6	Стопчатая Ольга	1394,0%	7	175,3%				151,4%				108,0%	186,8%	122,0%	206,0%	144,5%
7	Евсеева Вероника	1861,1%	3								100,2%	160,8%	100,1%			

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-12

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ страт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Емельянов Игорь**	**823,9%**	**8**	**111,0%**	**100,0%**	**123,0%**		**118,0%**	**100,0%**			**100,0%**	**100,0%**	**102,8%**	**110,1%**	**100,0%**
2	**Бричин Егор**	**842,5%**	**8**	**100,0%**	**149,4%**	**100,0%**	**100,0%**	**112,2%**	**109,9%**		**108,2%**	**112,2%**	**112,2%**	**100,0%**	**119,6%**	**123,3%**
3	**Калинин Иван**	**905,3%**	**8**	**120,4%**	**117,2%**	**160,7%**	**118,0%**	**100,0%**	**120,8%**	**105,9%**	**139,4%**	**140,2%**		**149,3%**	**100,0%**	**123,0%**
4	Цветков Никита	949,0%	8		134,8%	140,3%	126,7%	104,8%	115,8%	100,0%	100,0%	128,7%	138,2%	161,8%	139,9%	140,0%
5	Коротков Федор	1178,5%	8	265,1%	167,9%	174,9%	130,0%	140,0%	199,2%		142,4%	136,2%		161,7%	126,0%	216,9%
6	Андреев Сергей	2249,3%	1							149,3%						
7	Орлов Алексей	2294,4%	4		300,0%						197,5%				296,9%	300,0%

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-14

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общий старт, 14 окт
1	**Храмов Тимофей**	**801,7%**	**8**	**100,0%**	**101,7%**	**100,0%**			**100,0%**		**100,0%**	**100,0%**		**100,0%**	**100,0%**	
2	**Лаврентьев Алексей**	**861,0%**	**8**	**122,4%**	**100,0%**	**106,6%**	**102,9%**	**148,0%**		**100,0%**		**127,0%**	**100,0%**	**120,4%**	**139,5%**	**108,7%**
3	**Коничев Андрей**	**1023,1%**	**8**			**115,7%**	**156,6%**	**100,0%**				**137,2%**	**161,7%**	**124,9%**	**124,4%**	**102,6%**
4	Федоров Михаил	1225,2%	8		104,4%		100,0%	149,8%			251,8%	171,1%	103,8%		181,1%	163,2%
5	Лебедев Артем	1350,9%	7		108,2%	160,2%	148,5%	133,5%						138,4%	194,6%	167,5%
6	Васильев Савелий	1579,1%	6				120,4%	109,2%	300,0%				161,7%		178,8%	109,0%
7	Сыралев Иван	1852,0%	3	149,4%						102,6%						100,0%

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-11

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, кл-общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во, лонг общ страт, 14 окт
1	**Петухова Татьяна**	**807,3%**	**8**	**100,0%**		**108,3%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**			**100,0%**	**107,0%**	**103,0%**	**100,9%**	**103,4%**
2	**Орлова Ольга**	**870,8%**	**8**	**107,1%**	**140,5%**	**100,0%**	**139,1%**	**286,1%**		**126,5%**	**100,0%**	**137,2%**	**100,0%**	**147,3%**	**100,0%**	**100,00%**
3	**Храмова Дарья**	**877,6%**	**8**	**121,5%**	**100,0%**	**114,6%**	**143,6%**	**276,6%**	**131,2%**	**100,0%**	**112,2%**	**139,1%**	**177,4%**	**100,0%**	**109,7%**	**119,6%**
4	Рутковская Дарья	1391,5%	8		147,6%	146,2%	300,0%		158,4%	164,4%	230,5%		300,0%	203,5%	130,2%	210,7%

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-11

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ страт, 30 сен	П-во Олимп, спринт, 13 окт	П-во НО, лонг общ страт, 14 окт
1	**Климонтов Светозар**	**853,8%**	**8**	**140,0%**	**111,6%**	**124,9%**	**102,6%**			**100,0%**	**177,3%**	**100,0%**		**102,9%**	**101,3%**	**110,5%**
2	**Махнев Дмитрий**	**864,3%**	**8**	**116,6%**				**100,0%**	**111,1%**		**111,1%**	**106,9%**	**113,8%**	**100,0%**	**129,7%**	**104,8%**
3	**Горюнов Вадим**	**898,5%**	**8**	**153,3%**	**135,7%**	**166,9%**	**100,0%**	**117,9%**			**100,0%**	**300,0%**	**110,1%**	**112,7%**	**122,1%**	**100,0%**
4	Михайлов Роман	908,2%	8	126,1%	117,5%	105,8%	140,0%	102,1%		141,4%	110,6%	111,8%	109,0%	133,2%	125,3%	159,1%
5	Игнатьев Артем	943,3%	8	205,5%	121,1%	100,0%	151,8%	115,6%	130,5%		115,6%	204,3%	136,9%	123,3%	100,0%	156,4%
6	Бессонов Юрий	971,7%	8	100,0%	121,9%	300,0%	189,8%	122,8%	100,0%	120,0%	132,1%	138,4%	166,1%	136,5%	173,3%	181,8%
7	Фомичев Иван	1065,4%	8	137,8%	100,0%	126,3%	122,0%	126,6%			170,7%	169,8%		115,3%	171,2%	167,6%
8	Моисеев Федор	1066,3%	8	144,5%	108,6%	116,3%	155,1%	122,4%			128,5%		162,2%	128,7%		
9	Букин Егор	1153,4%	8	210,7%			140,9%	108,8%			109,1%	114,6%	131,0%	137,5%		200,8%
10	Орлов Николай	1544,8%	8	165,4%	157,3%	276,2%	300,0%	223,1%		154,5%		133,2%	211,9%	271,3%	227,8%	
11	Колосницын Павел	1596,6%	7		169,0%	122,2%	148,7%	216,1%		125,6%		298,3%				216,7%
12	Кузьмин Григорий	1669,0%	4								123,3%		100,0%	107,0%		138,7%
13	Гаврин Александр	1874,7%	7	300,0%					156,1%			245,4%	183,4%	253,3%	196,7%	239,3%
14	Дорощенко Павел	1929,9%	4		171,8%	247,1%	151,8%							159,2%		
15	Власов Степан	1998,1%	3							163,1%			118,9%		216,1%	
16	Щетинин Андрей	2126,4%	2		139,8%	186,6%										
17	Бетелев Семен	2206,3%	2										191,1%	215,2%		
18	Цветков Никита	2276,0%	1	176,0%												
19	Орлов Алексей	2397,9%	1	297,9%												
20	Виноградов Григорий	2400,0%	1													300,0%
21	Игнатьев Степан	2400,0%	1												300,0%	
22	Кузнецов Вячеслав	2400,0%	1				300,0%									

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа Ж-50

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во ВН, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН, лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Андреева Лариса**	**824,9%**	**8**	**100,0%**	**111,0%**	**100,0%**			**103,8%**		**100,0%**	**153,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**110,1%**
2	**Герасимова Любовь**	**847,0%**	**8**	**102,6%**	**100,0%**	**107,3%**		**100,0%**		**100,0%**	**110,6%**	**121,9%**	**104,6%**		**128,2%**
3	**Петрова Татьяна**	**1038,9%**	**8**	**115,1%**	**121,2%**	**108,3%**	**100,6%**	**124,0%**	**206,5%**	**154,7%**	**179,7%**	**162,8%**	**160,6%**	**169,3%**	**154,4%**
4	Орлова Елена	1153,6%	8	149,9%	156,3%		117,4%	193,8%	114,4%		151,9%	135,8%	173,4%		154,5%
5	Конькина Ольга	1154,2%	7	118,3%	117,0%		100,0%	151,3%	101,2%				141,1%		125,3%
6	Казанцева Алина	1348,0%	6				105,0%	113,2%			138,5%	117,8%	173,5%		100,0%
7	Лакаева Наталья	1415,5%	8	213,3%	267,1%	168,0%	132,8%	201,4%	129,2%	184,6%			186,9%	199,3%	
8	Титова Людмила	1754,2%	4				134,6%		100,0%		178,3%		141,3%		
9	Дмитриева Валя	2066,3%	2		117,9%	148,4%									
10	Попович Елена	2117,6%	2	161,8%			155,8%								
11	Бурдо Татьяна	2200,0%	1									100,0%			
12	Родина Татьяна	2229,4%	1								129,4%				

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2018 года Группа М-60

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 22 апр	П-во НО, кросс мн, 29 апр	П-во НО, кросс мн, 30 апр	П-во НО, спринт, 06 май	П-во НО, классика, 13 май	П-во ВН, лонг, 26 май	П-во НО, лонг, 03 июн	П-во ВН, классика общ старт, 08 сен	П-во НО, классика, 16 сен	П-во ВН , лонг общ старт, 23 сен	П-во НО, классика общ старт, 30 сен	П-во НО, лонг общ старт, 14 окт
1	**Ошмарин Андрей**	**800,9%**	**8**	**100,0%**	**104,2%**	**100,0%**	**100,9%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**		**106,4%**		**100,0%**
2	**Орлов Александр**	**873,0%**	**8**	**127,6%**	**109,0%**	**116,4%**	**115,6%**	**115,1%**		**101,2%**	**131,8%**	**100,0%**	**108,5%**		**107,2%**
3	**Векшин Юрий**	**900,9%**	**8**	**115,7%**	**100,0%**		**100,0%**	**131,8%**	**110,4%**	**135,3%**	**144,2%**	**118,4%**	**100,0%**		**124,6%**
4	Дауговет Николай	1157,4%	8	146,5%	157,9%	146,0%	130,9%	154,3%	168,5%	156,8%	134,0%	131,0%	177,7%		
5	Титов Виктор	1179,9%	8		156,8%	158,5%	127,1%	176,6%		146,4%	184,3%	146,3%	163,4%	143,8%	137,6%
6	Большаков Юрий	1269,8%	8	162,8%	182,2%	155,3%	134,3%	194,9%	191,6%	189,1%	150,8%	136,2%	218,8%		159,1%
7	Лакаев Владимир	1336,0%	8	178,5%	174,6%	163,0%	143,8%	279,9%	272,5%	138,9%	159,4%		233,8%	144,0%	
8	Попович Леонид	1341,7%	7	181,1%	137,4%	136,0%	121,5%		172,3%		132,4%	161,0%			
9	Казанцев Иван	1364,2%	7				135,3%	163,0%		137,3%	148,8%	122,5%	213,1%		144,2%
10	Ян Сергей	1503,9%	6	152,6%	125,1%		164,2%			150,6%	148,2%		163,2%		
11	Иванов Владимир	1573,7%	5						139,1%	140,7%	135,9%	120,6%			137,4%
12	Исаков Юрий	1761,2%	7		205,7%		147,7%	273,9%	300,0%	159,4%	148,3%				226,2%
13	Михайлов Владимир	2005,9%	2									105,9%		100,0%	
14	Черкесов Сергей	2043,7%	3				142,2%						170,4%		231,1%
15	Кожевников Вл	2285,7%	1	185,7%											

Вредные советы ориентировщикам

Василий Дмитриев

При движенье в паровозе
Нет нужды смотреть на карту.
Главная твоя задача –
Машиниста обогнать.

И, когда за краем карты
Стихнет сзади скрип суставов,
Леший лишь тебе поможет
Разобраться, где же ты.

* * *

Не надейся на секреты,
На случайность и на сказку.
Если ты не знаешь, где ты -
Все бросай, ищи привязку!

* * *

Когда повсюду есть привязки,
КП ищите без опаски.
Когда вокруг КП ни зги -
Тогда пора считать шаги.

* * *

Если часто тренировки –
Будешь сильный, будешь ловкий.
Если тренировки реже –
Значит, будешь просто свежий.

* * *

Заблудился ненароком –
Не страдай бессилием:
Если есть народ под боком,
Собирай консилиум!

* * *

Будь ты вовсе без разряда,
Будь ты мудрый КМС,
Если есть дорога рядом -
Не беги в заросший лес!

* * *

Взгляни, в каком КП порядке,
И чёткую идею выстрой:
Путь напрямик есть самый краткий,
Но не всегда есть самый быстрый
* * *

Если ты решил к сезону
Подготовится толково,
То не вздумай на пробежки
Регулярно выходить.

От физической нагрузки
Иссушаются нейроны
Потому, что много крови
От мозгов идет к ногам.

Облюбуй себе пивную
И ходи туда с друзьями.
Тренируй брюшную мышцу –
Она ближе к голове.

* * *

Для разминки перед стартом
Смысла нет по лесу бегать.
Приседать, махать ногами
Несолидно мастерам.

Надо тихо лечь в палатке,
И в раздумиях о вечном
Делать плавные движенья,
Флягу поднося ко рту.

* * *

При движенье прямо к пунктам,
Без тактических ошибок
Достигая результата,
Много можно потерять.

Ведь любители природы,
Выбирая путь окольный,
Могут встретить зайца, белку
Иль педального коня.

* * *

КП порядок - пусть формальный,
Пусть видно с первого же взгляда,
Что он всегда не оптимальный -
Но улучшать его не надо!

* * *

Если вдруг ты встретишь друга,
Заплутавшего в лесу -
Помоги. Твоя услуга
Так пойдет тебе к лицу!
* * *