

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

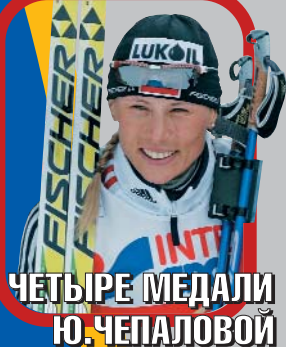
№32 2005

ДЕМИНО

ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА И ОТДЫХА

WWW.SKISPORT.RU

ЗОЛОТОЙ ШПАГАТ



ЧЕТЫРЕ МЕДАЛИ
Ю.ЧЕПАЛОВОЙ



ВЫБИРАЕМ
КРОССОВКИ



КРАСНОГОРСК-2005:
НЕБЫВАЛЫЙ УСПЕХ



РОССИИ

ISSN1729-6595



9 771729 659008 >

Журнал распространяется в городах: Архангельск Барнаул Верхошижемье Владимир Вологда Воронеж Глазов Екатеринбург Ижевск Иркутск Казань Канаш Киров Кольчугино Комсомольск-на-Амуре Котинск Коряжма Красноярск Кувандык Кукмор Курган Кызыл Магнитогорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижнекамск Новгород Новосибирск Новоуральск Новочебоксарск Озерск Омск Пенза Пермь Петрозаводск Петропавловск-Камчатский Рязань Рыбинск Самара Санкт-Петербург Саратов Саяногорск Сов.Гавань Сыктывкар Тамбов Тольятти Томск Тюмень Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Шангалы Ярославль

Fischer – самый успешный лыжный бренд. В Кубке Мира 2003–04 завоевано 66 золотых, 58 серебряных, 70 бронзовых медалей на лыжах Fischer, 9 золотых, 3 серебряные, 3 бронзовые медали – на ботинках Fischer.

МЕЖДУ СТАРТОМ И ФИНИШЕМ — SPEED

SPEED



Человеку свойственно быть победителем. Просто спросите об этом Бенте Скари, Марит Бьорген или Пера Элофссона. Или задайте этот вопрос себе! Ощущение достижения цели неописуемо, не правда ли? Преодолели себя? Доказали всему миру, что Вы это можете? Это ощущение мы и называем SPEED.

Концепция SPEED от FISCHER — самая успешная концепция в беговых лыжах стала еще совершеннее. Благодаря концепции SPEED Tip и SPEED Tail, мы укротили инерционность лыжи. FISCHER желает Вам успеха и поздравляет всех спортсменов с победами на лыжах и ботинках FISCHER.

ENJOY INNOVATION

Владимир Вилисов
Чемпион России, призер этапов Кубка Мира.



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4
Тел.: +7 (095) 937 3193 Факс: +7 (095) 189 9197
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

www.fischer.ru

FISCHER 
ENJOY INNOVATION

УЧРЕДИТЕЛЬ

ЗАО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ

Издательский дом «Лыжный спорт»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Вячеслав Веденин
Ирина Громова
Александр Грушин
Андрей Кондрашов
Иван Кузьмин
Любовь Легезо
Георгий Смирнов

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Иван Исаев
e-mail: skisport@mail.ru
isaev@skisport.ru

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Арих (arih@skisport.ru)
Андрей Пшеничников
Валерий Путинцев
Михаил Крапин

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Елена Исаева
e-mail: isaeva@skisport.ru
Татьяна Матвеева
e-mail: matveeva@skisport.ru

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко
Инна Кольцова

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Зоя Путинцева
Тел/факс: (095) 958-38-58
e-mail: rasprostranenie@skisport.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»

Надежда Рязанская
editorskisport@skisport.ru

ПОДДЕРЖКА САЙТА «Л.С.»

Дмитрий Чумичев

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, 117042, аб. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел/факс редакции (095) 113-94-50
e-mail: skimagaz@aha.ru

Издание зарегистрировано Комитетом
Российской Федерации по печати,
регистрационный номер 017476
от 22 апреля 1998 года

Тираж 25.000 экземпляров
Цена свободная

Редакция за содержание рекламных
материалов ответственности не несёт

Точка зрения авторов не всегда
совпадает с мнением редакции

Перепечатка материалов возможна
только при ссылке на первоисточник

Отпечатано в типографии «Новости»
Заказ № 155

КРАСНОГОРСК-2005

2 О-БАЛ-ДЬЕН-НО!

Чемпионат мира любителей в Красногорске получил высшую оценку руководителей WMA и зарубежных участников.

12 БЬОРН ДАЛИ:

Мечтаю провести лыжную гонку для детей на Красной площади.

16 АЛЕКСАНДР КУЛАКОВ:

Позади три года напряжённейшей работы. («Л.С.» интересно, чем дальше займётся этот человек, какие новые проекты «из-под пера» А.Кулакова увидят жизнь?)

29 АНДРЕЙ КОНДРАШОВ:

По правилам, а не по понятиям призывает жить член редакционного совета «Л.С.».

ОБЕРСТДОРФ-2005

30 ПРЕДИСЛОВИЕ

Ну почему Господь создаёт для них такие места на Земле, а про нас забывает?

32 ЗОЛОТОЙ ШПАГАТ РОССИИ

Первый российский чемпион мира по спринту рассказывает о том, почему они с Иваном Алыповым не выиграли в Оберстдорфе спринтерскую эстафету, об отношениях Юрия Бородавко и Василия Рочева-старшего, о свежепроцикленных лыжах, о девушке Маше, о сказочном подарке А.Прокуророва и о своих планах на олимпийский сезон.

40 ЮРИЙ БОРОДАВКО:

Ещё очень давно, с юниорских пор, я понимал, что Василий — это человек, способный победить.

44 АНАТОЛИЙ ЧЕПАЛОВ:

После отборов в Цахкадзоре все оказались на качелях. Вот для Коли Большакова эстафета как раз и оказалась тем моментом, когда качели оказались в нижнем своём положении.

48 НИКОЛАЙ ЛОПУХОВ:

Впереди Олимпиада, и её надо выигрывать. Но это можно будет сделать только в том случае, если мы объединимся.

52 АНДРЕЙ БОЯРИНОВ:

Одной из причин неудач Ольги Завьяловой в Оберстдорфе было, видимо, то, что мы приняли участие во всех трёх отборочных гонках в Цахкадзоре.

58 ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА:

Мне кажется, если бы не эти отборы в Цахкадзоре, мы бы лучше выступили в Оберстдорфе. Просто выхлестнулись мы там, вот и всё.

62 ВИКТОР ИВАНОВ:

Мы всегда проводили отборы на высоте, и всегда после этого блестяще выступали.

РЕВОЛЮЦИЯ NIS

65 РОБЕРТ ТОМТЕР:

Прощайте, шурупы!

66 ТОМАС АЛЬШГОРД:

Моей задачей было избавить разработчиков NIS от возможных ошибок.

68 ЛАРШ ХАНСТАД:

Теперь каждый лыжник может стать испытателем собственной пары лыж. Полагая, его ждут удивительные открытия.

70 АНДРЕЙ ПШЕНИЧНИКОВ:

Выбираем кроссовки.

80 АНДРЕЙ НЕМЦОВ:

Честно говоря, я хотел тысячу книг продать и на этом всю эту историю закончить. Но, видно, книга людям пригодилась, раз заказы идут и идут.

82 ОЛЕСЯ ФЁДОРОВА:

Первый конкурс «Лыжные гонки» в Интернете.

85 КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

- Сан Саньчу - 50!
- Создаётся ассоциация спортивных клубов России
- Новый магазин «Спортивной линии»
- «Л.С.» ошибся — приносим свои извинения.

86 ЗОВЁТ ХАМАР-ДАБАН!

Корреспондент «Л.С.» принял участие в очень необычном лыжном сверхмарафоне. Что из этого вышло?

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

«FISCHER»	2-я стр. ОБЛОЖКИ, 15
«TOKO»	5
«ODLO»	7
«BJORN DAENIE»	9
«ALPINA» + «ROTTEFELLA»	11
«SWIX»	23
ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»	24-28
«MADSHUS»	24-25
«ROSEN ALP»	31
НАЦ. ОФИС. ПО ТУРИЗМУ ГЕРМАНИИ	31
«МИР СПОРТА» АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ	43
«СИБИРЬ» АВИАКОМПАНИЯ	51
«КЛИНСПОРТ»	56
«KV+»	57
«SKI-SKETT»	57
«ЭКИП-ЦЕНТР»	57
«KARJALA»	59

«GUANO»	61
«АЛТЫС»	62
«TISA»	63
«WILD FORCE»	67
«МАРАФОН-ЭЛЕКТРО»	68
«POLAR»	69
«BROOKS»	73
«VASQUE»	75
«СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»	75
«ПРО АТЛЕТИКС»	77
«ЭРСИ»	77
«КОРОЛЕВА СПОТА»	77
«АТОМИС»	79
«ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ»	81
«ЭРЦОГ»	71
«ISPO»	3-я стр. ОБЛ.
ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»	4-я стр. ОБЛОЖКИ



Кубок Мира Мастеров ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР - КОМПАНИЯ

Nemiroff

ЛЫЖНЫЙ МИР

Rottelella

тоКо

alpina®

MADSHUS

ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ
ЮНИТЕКС

**РОСАВТО
БАНК**

ГРУППА КОМПАНИЙ
**BCM
БИОХИММАК**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СПОНСОР

ЖУРНАЛ **ЛЫЖНЫЙ
СПОРТ**



Двадцать пятый чемпионат мира мастеров (ЧММ), прошедший в Краснoгoрске с 17 по 26 февраля, объединил в себе сразу три юбилея: 25-летие Международной федерации мастеров (WMA), 15-летие Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и 110-летие развития отечественного лыжного спорта. Но кроме всего прочего, он стал первым чемпионатом мира по лыжным гонкам, который когда-либо проводился на российской земле. Редко бывает, что одно соревнование несет в себе столько значимости... И быть «хозяином» такого спортивного события — это большая честь, но в то же время — не менее большая ответственность...

О-БАЛ-

**ИМЕННО ТАКУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ
АМЕРИКАНЦЫ, ВПЕРВЫЕ**



Мэгги Гриндлер,
Франция



Надежда Полякова,
Эстония



Галина Титова,
Россия



Зоя Мерлева,
Россия



Вера Лукина,
Россия



ДЬЕН-НО!

**ЧЕМПИОНАТУ МИРА В КРАСНОГОРСКЕ ДАЛИ
ПРИЕХАВШИЕ В РОССИЮ**



Валентина Головина,
Россия



Анна Николаенко,
Украина



Аннели Мюллер,
Финляндия



Галина Гусева,
Россия



Елена Ганьшина,
Россия



«На взлёт» в первый после пруда подъём идёт восьмая мужская группа.



ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ (или как мы этот камень сдвигали с места)

К числу представительных международных соревнований лыжников-гонщиков, которые за более чем вековую историю славных побед принимала у себя Россия, можно отнести лишь этапы Кубка мира в Токсове, Мурманске и Москве. Но разве могут они сравниться с чемпионатом мира, пусть даже и «любительским», программа которого растягивается на десять дней?

«Любительский» не означает

«игрушечный» или «несерьезный», а говорит лишь о том, что на этих чемпионатах имеют право выступать лыжники в возрасте от 30 лет и старше, не входившие за последние два года в составы национальных сборных своих стран. В остальном, такая же острая борьба между лыжными державами, причем не только за место на пьедестале — все это ждет спортсменов обычно много позже — но и за право принимать «высокие» соревнования у себя дома.

— Для России основная борьба началась в 2001 году в Санкт-Петербурге, сразу после чемпионата страны среди любителей, прошедшего в северной столи-

це, — рассказывает Александр Кулаков, глава организационного комитета ЧММ-2005. — Предпринимавшиеся до этого робкие попытки склонить чашу весов в свою сторону должного результата, увы, не приносили. Наши предложения даже не рассматривали! И это с учетом того, что Россия входила в WMA (World Masters Cross-Country Skiing Association) еще с 1990 года, и что российские спортсмены, выступая на чемпионатах мира среди мастеров едва ли не самым многочисленным составом, неизменно привозили домой килограммы «драгоценного» металла...

Неужели мечта первого пре-

зидента РЛЛС Андрея Константиновича Симона о проведении чемпионата мира на российской земле так и останется несбыточной, и Россия, между прочим, самая сильная лыжная держава ушедшего XX столетия, так и не завоюет права хоть однажды стать хозяйкой мирового первенства?..

Эти вопросы еще долго продолжали бы висеть в воздухе, не появившись в нашей стране «могучей кучки» энтузиастов, влюбленных в лыжный спорт, возглавил которую Александр Кулаков, «менеджер», как его иногда по-дружески называют в «железной команде». Днями напролет на протяже-

Иван КУЗЬМИН,
директор Торгового дома «Лыжный мир» — официального спонсора соревнований:

НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПОДГОТОВКА ЛЫЖ БЫЛА ОЧЕНЬ ВОСТРЕБОВАНА



ДИКТОФОН

— Слышал, что Торговый дом «Лыжный мир» обеспечил инвентарем участников гонки журналистов. А среди участников чемпионата мира вы это практикуете?

— Мы предоставляем журналистам инвентарь для того, чтобы они тоже могли приобщиться к лыжному спорту. У многих из них нет возможности участвовать в гонке журналистов, так как нет лыж, палок, ботинок. Что касается участников чемпионата мира, то мы не предоставляем таких услуг. Конечно, мы заинтересованы в продвижении нашего товара и наших брендов на широком рынке, и у нас есть даже демонстрационные лыжи, которые мы предлагаем опробовать желающим перед тем, как совершить покупку. Зачастую для того, чтобы выбрать конкретный товар, надо сначала ошутить разницу между ними и продукцией другой фирмы.

— А случайно не «Лыжный мир» предоставил волонтерам красивую форму: куртки и шапочки?

— Да, это тоже наших рук дело. Мы заботимся о том, чтобы организаторам было тепло и уютно, и в то же время продвигаем нашу марку. Также мы полностью на себя берем производство и продажу сувенирной продукции, обеспечение призами первой тройки спортсменов во всех двадцати четырех возрастных группах, а также счастливиц, победивших в лотерее, которая проводится каждый день на церемонии награждения.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее про лотерею... Как она проходит?

— Для участия в розыгрыше ничего особенного делать не надо: номер участника является его лотерейным билетом и, таким образом, все спортсмены, заявившиеся на гонку, могут стать обладателями лыжных ботинок, креплений, жилеток, палок и главного приза — лыж «MADSHUS». С помощью генератора случайных чисел определяется имя победителя, и новоиспеченный хозяин выходит на сцену за своим призом. После каждой гонки разыгрывается приблизительно десять призов, однако есть одно «но»: если счастливчик, чей номер выбрал компьютер, не присутствует в зале, то он остается без подарка и определяется новый победитель.

— Да... Хороший стимул приезжать на награждение даже тем, кто не попал в тройку сильнейших. А как быть, если вдруг сломалась палка или крепление? Могут ли представители «Лыжного мира» сделать бесплатный ремонт?

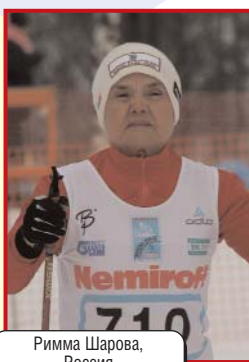
— Помимо продаж у нас есть лыжный сервис, который этим занимается, но только за отдельную плату. К нам обращается много людей и такие услуги, как, например, подготовка лыж, очень востребованы. Также для тех, кто не желает пользоваться нашим сервисом, мы вывешиваем наши рекомендации по подготовке лыж на данную погоду.

— Насколько я знаю, вы проводили пресс-конференцию с Бьорном Дали. Это как-нибудь связано с вашей деятельностью в компании «Лыжный мир», или вы просто хорошо владеете иностранным языком?

— Ни для кого не секрет, что компания «Лыжный мир» является официальным дистрибьютором ряда мировых лыжных марок, в число которых входит и марка «Bjorn Daehlie». Мы всегда поддерживаем все мероприятия, проходящие у нас в стране с участием Бьорна, и также по нашей линии он был приглашен в Россию, чтобы представлять свою продукцию на этом чемпионате мира. Во время соревнований будет проходить дилерская конференция, в которой Бьорн будет почетным гостем. Кроме участия в «гонке звезд», Бьорн еще будет присутствовать на презентации своей коллекции одежды в «Шератон Паласе».

Понимо этого, несмотря на то, что «Лыжный мир» — это коммерческая компания, мы также заинтересованы в развитии лыжного спорта в стране. Мы проводим детские соревнования с хорошими призами, стремимся к тому, чтобы наша деятельность не ограничивалась лишь коммерческой выгодой. Визит в Россию прославленного олимпийского чемпиона как нельзя лучше этому способствует.

Хотелось бы еще отметить, что любители — это очень активная часть лыжников, которые занимают очень важную позицию в пирамидальной структуре спорта. Они, конечно, не выигрывают олимпийские медали, но они тоже много тренируются, покупают инвентарь и одежду за собственные деньги и, по сути, являются постоянными клиентами. Поэтому мы очень заинтересованы в реализации нашего товара именно среди этого контингента спортсменов, отличающихся своим энтузиазмом. Это «живые» лыжники, с которыми не надо подписывать контракты и следить за условиями их соблюдения. В отличие от сотрудничества с известными спортсменами, здесь нет одной рекламной деятельности: мы просто продаем товар, который, на наш взгляд, является наиболее качественным и также служит гарантом успеха на лыжне.



Римма Шарова,
Россия



Антонина Гайдашова,
Россия



Валентина Дмитриева,
Россия



Ирина Акимова,
Россия



Людмила Голубкова,
Россия

Олег МЕРКУШИН,
отдел сервиса ТД «Лыжный мир»;
Николай ПРИПУСКОВ,
отдел продаж ТД «Лыжный мир»:

ИНОСТРАНЦЫ БЫЛИ ШОКИРОВАНЫ УРОВНЕМ ЦЕН НА НАШУ ПРОДУКЦИЮ, В ЕВРОПЕ ВСЁ ЭТО СТОИТ НАМНОГО ДОРОЖЕ



— Сколько стоит здесь подготовка лыж?

Олег: — Полный комплект услуг — двадцать пять евро. Сюда входит всё от базовой подготовки до подготовки на конкретную погоду.

— Не дороговато?

— За границей аналогичная процедура стоит в два раза больше. Просто очень дорого обходятся инструменты и сами материалы, которые нужно наносить на поверхность лыж. За день тратятся килограммы масел, порошков и парафинов.



— А сколько приблизительно пар вы готовы сделать за день?

— От пятнадцати до двадцати. На каждую пару уходит по тридцать — сорок минут.

— Как часто заходят иностранцы?

Николай: — По поводу подготовки лыж обращаются редко — нам больше доверяют свои, россияне. А за инвентарем и за одеждой приходят чаще, видимо, известие о том, что в «Лыжном мире» самые лучшие цены, доходит до самых отдаленных уголков Земли (улыбается). Фирмы, которые у нас здесь представлены, известны по всему миру, и зачастую их стоимость удивляет иностранцев, так как в Европе эти товары стоят намного дороже.

— А кто из иностранцев заходит чаще всего, и какие товары у вас пользуются наибольшей популярностью?

— Приходит много итальянцев и немцев. Они очень эмоциональные и их видно сразу, как только они заходят в палатку. В большей степени приобретают сувениры и постоянно прицениваются к лыжам. Вообще, очень приятно, что лыжи «MAD-SHUS» пользуются среди них такой большой популярностью: видимо, за границей эту марку тоже очень уважают.

— Расскажите подробнее, какого рода сувениры у вас продаются?

— Сувенирная продукция у нас делится на два типа: произведенная непосредственно фирмой «OOLU» — это одежда, рюкзаки, подшумки с символикой чемпионата мира и ТД «Лыжный мир», а также продукция, произведенная здесь, в Москве, — всевозможные брелоки, значки, кружки, полотенца, футболки.

— Действуют ли в период проведения чемпионата мира мастеров специальные скидки?

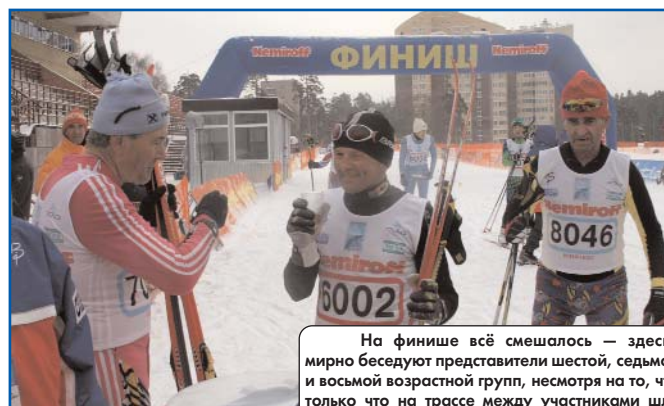
— В нашей компании ежегодно проводятся сезонные распродажи с большими скидками где-то с конца января — начала февраля. Специальной скидки в честь соревнований не предвидится, чтобы не было расхождений в цене с сетью наших магазинов. Человек, который выбрал себе какую-то вещь здесь, в Красногорске, но не смог приобрести её по каким-то причинам, может приехать в магазин и купить понравившийся товар за те же деньги.

нии нескольких лет эти не знавшие усталости люди пропадали в красногорском лесу, прокладывая новые дистанции и облагораживая старые. Причем делали они все голыми руками, потому что технику в лес не пускали под угрозой уголовного дела. В итоге, благодаря их героическим усилиям, узкие, неровные просеки превратились в широкую и красивую лыжную трассу. Но об этом позже...

Право проведения ЧММ-2005 мы получили в результате кропотливой работы и постоянных переговоров с WMA. Во многом предпосылкой к разрушению этой «перегородки» между Россией и заграничной послужили международные «встречи», как их тогда называли, в Санкт-Петербурге («Европа-Азия») — в 1998 году и в Новоуральске — в 2001 году. На этих встречах, в которых принимали участие спортсмены из Швейцарии, Англии, Германии и стран СНГ, мы дали понять, что способны достойно организовать лыжные соревнования международного уровня, и это способствовало установлению более мягких отношений с зарубежными коллегами. Ведь до этого они думали, что у нас все будет шиворот-навыворот: несмотря на возраст, многие из них впервые побывали в России и изменили свое представление о нашей стране.

Вполне возможно, что именно так думал и президент международной Федерации Дитер Хекманн... Но стоило ему сюда приехать, и все его сомнения — как ветром сдуло.

Наконец, осенью 2001 года



На финише всё смешалось — здесь мирно беседуют представители шестой, седьмой и восьмой возрастной групп, несмотря на то, что только что на трассе между участниками шла самая бескомпромиссная борьба.

на очередном заседании Исполкома WMA в Зеефельде (Австрия) вопрос о проведении ЧММ-2005 в России был включен в повестку дня. А через несколько месяцев, специально в сроки проведения «Рождественского марафона», к нам вновь приехал президент Хекманн и преодолел всю дистанцию от старта до финиша. Теперь главной целью его визита была проверка уровня организации массовых соревнований и степень готовности трасс. Он остался доволен... Поэтому, когда в Квебеке, небольшом канадском городке на реке Святого Лаврентия, собрался Исполком WMA для решающего голосования в пользу одной из двух кандидатур (на право принять ЧММ-2005 претендовали еще и США), господин Хекманн был уже на нашей стороне.

— Безусловно, это обстоятельство придавало нам уверенности, — вспоминает вице-президент международной федерации Майя Михайловна Черненко. — И действительно, на презентации проектов Красногорск

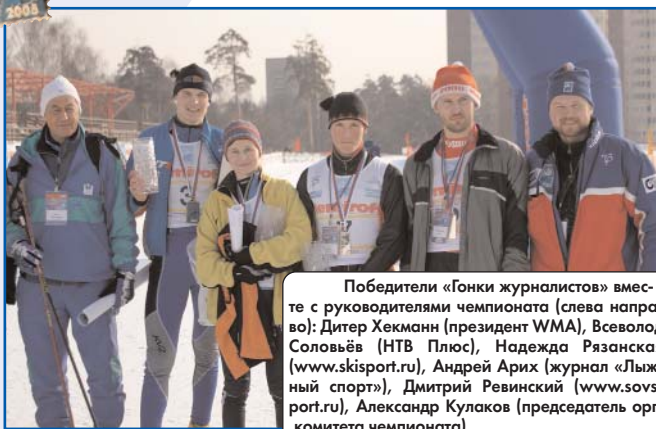
выглядел явно сильнее своего основного конкурента, горного курорта Мак-Кенли, расположенного в штате Айдахо на северо-западе США. Представленные российской делегацией цветные слайды (в отличие от черно-белых американских), равно как и другие информационные материалы, произвели на участников заседания такое благоприятное впечатление, что даже сами американцы в лице мэра города Мак-Кенли и президента национальной ассоциации мастеров были вынуждены смириться со своим поражением. Хотя эта уверенность покинула нас, когда бюллетени для тайного голосования собрали в одну из ковбойских шляп, которые американские представители подарили всем национальным директорам в качестве сувенира. Минуты самого страшного волнения сменились аплодисментами и слезами радости, после того как громко объявили результаты: за Россию — 18 голосов, за США — только шесть. Мы победили!

— Надо было видеть, как ра-

тоКо®
THE WAX & CARE COMPANY

только тоКо®





Победители «Гонки журналистов» вместе с руководителями чемпионата (слева направо): Дитер Хекманн (президент WMA), Всеволод Соловьев (НТВ Плюс), Надежда Рязанская (www.skisport.ru), Андрей Арих (журнал «Лыжный спорт»), Дмитрий Ревинский (www.sovsport.ru), Александр Кулаков (председатель оргкомитета чемпионата).

Было удивительно увидеть у одного из участников ботинки «SALOMON» с подошвой примерно 15-летней давности... Мы думали, такой обуви место теперь — только в музее, а она, смотрите, исправно служит и по сей день своему хозяину.



довались мои коллеги из России, — скажет мне уже в Красногорске господин Хекманн. И добавит, улыбувшись: — А вместе с ними радовался и я. Мне было искренне приятно, что зная WMA вскоре приедет к вам в страну.

Потом был сентябрь 2003 года, когда в Красногорске собрались президенты любительских лыжных союзов из 25 стран, и февраль 2004-го, когда на трассах предстоящего ЧММ прошло открытое Первенство России среди мастеров, ставшее генеральной репетицией будущего международного форума. Завершилась же «многолетняя гонка» в Лиллехаммере, на знаменитом олимпийском стадионе, повидав-

шем на своем веку много соревнований самого высокого уровня. Именно там, после награждения последних призеров и победителей ЧММ-2004, зная WMA торжественно спустили и передали в руки Александра Кулакова, главы оргкомитета будущих соревнований, и Виталия Курочкина, президента РЛЛС.

В лыжной истории России это был поистине исторический момент, значение которого трудно переоценить.

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ — ЛЮБИ И САНОЧКИ ВОЗИТЬ

«Но почему именно Красногорск?» — спросит иной из читателей. Ведь в России есть и более

«лыжные» места — те же Сыктывкар, Ханты-Мансийск, Рыбинск... Эти города, можно сказать, уже «собаку съели» в организации международных стартов, ежегодно принимая на своих трассах огромное количество спортсменов.

Все верно. Однако оргкомитету было поставлено твердое условие: ЧММ должен проводиться или в Москве, или в Петербурге, или, на худой конец, в прилегающих к этим мегаполисам районах. Свое требование руководство WMA связывало, в первую очередь, с близостью аэропорта и с необходимой для спортсменов инфраструктурой, а также с возможностью осуществления обширной культурной программы. Важную роль также сыграло и то обстоятельство, что этот небольшой подмосковный город, находящийся в 2—3 километрах от столицы, давно стал известным любителям лыж по таким крупным соревнованиям, как «Рождественский марафон» и «Красногорская лыжня» («Красногорскую гонку», кстати, на которой наши лыжники отбирались на ЧМ в Оберстдорфе, пришлось спешно переносить в Дёмино из-за строительства нового лыжного стадиона).

Я видел Красногорск в разное время и в разном состоянии, но таким красочным и привлекательным, как на ЧММ-2005, — еще ни разу. Казалось, к нахлынувшему неожиданно спортивному празднику имеет непосредственное отношение каждый третий житель этого подмосковного городка. На несколько февральских дней он «ожил», как оживает под блеснувшим солнечным зайчиком вынырнувший из снега первоцвет. Идешь по городу, а вокруг разноцветный маскарад из спортивных костюмов, счастливые лица иностранцев и не слышно ни слова на родном языке. В общем, это похоже на красочный спектакль, в котором каж-

Джорджс ДЖИРАРД (Канада), самый пожилой участник соревнований, который в свои девяносто лет продолжает выступать на соревнованиях:

ЭТО МОЙ ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА. Я НЕ ПРОПУСТИЛ НИ ОДНОГО...



— Джорджс, это ваш первый чемпионат мира или вы принимали участие и в предыдущих?

— Это мой двадцать пятый чемпионат мира. Я не пропустил ни одного... За это время я четырнадцать раз поднимался на пьедестал почёта.

— Бывали когда-нибудь в России?

— Нет, в России я впервые, и мне здесь очень нравится. Жалею, что однажды в 1987 году, когда был в Финляндии, не откликнулся на предложение своего товарища посетить Санкт-Петербург на пароходе. Думаю, что мне бы понравилось... Но я много читал про вашу страну и, должен сказать, что неравнодушен к вашему фольклору. К тому же я успел посетить Красную площадь — это фантастика! В последний день соревнований я не буду участвовать в марафоне, потому что у меня в планах еще один экскурсионный тур (улыбается). У вас в стране так много интересных мест, что для знакомства с ними недостаточно такой короткой поездки, а хочется успеть как можно больше...

— Много ли людей в Канаде, которые катаются на лыжах в таком же возрасте, как и вы?

— Нет, я единственный и поэтому постоянно занимаю первое место. Я всегда говорил, что лыжные гонки начинаются с пятидесяти лет (смеется).

— Откуда у вас столько энтузиазма?

— Я считаю, что необходимо просто жить и радоваться жизни. Каждый день — это момент, который нельзя упускать. Надо общаться с людьми и быть оптимистом. Я люблю людей, я люблю снег и я люблю лыжи.

— Как изменились лыжные гонки за время вашей продолжительной спортивной карьеры?

— Несравнимо. Когда я начинал тренироваться, мы еще катались на коротких и широких деревянных лыжах, а сейчас, как вы видите, все совсем по-другому. Мне кажется, что я начал заниматься лыжами с самого рождения. Меня все спрашивают, когда я остановлюсь, но я всегда отвечаю: «Никогда!». Ты не можешь оказаться на финише, не встав на линию старта — это мой девиз.

— Как часто вы тренируетесь?

— Двадцать четыре часа в сутки (смеется). Помню, как мы с друзьями в молодости отправлялись в лыжные походы, которые порой длились больше месяца. За спящий у нас были тяжелые тридцатикилограммовые рюкзаки, и в день мы преодолевали до восьмидесяти километров. Вообще, сейчас я стараюсь как можно чаще выходить на лыню и провозку на трассе все свое свободное время.

— Вы еще работаете? Если нет, то была ли вам оказана какая-то финансовая помощь для поездки в Россию?

— Я являюсь министром спорта в Квебеке и немного занимаюсь тренерской деятельностью. Государство не дало мне ни цента, и сюда я приехал полностью за свой счет. Вы спросите, откуда у меня такие деньги? Просто я не хожу в бары и не трачу их на все, что попало, и поэтому мне вполне по силам раз в год выезжать на международные соревнования. Вообще, за свою жизнь я успел поработать и в газете, так что я не понаслышке знаю, что такое журналистика. Мне тогда было пятнадцать лет... Также я работал два года полицейским, и был военным. Я пережил две войны и из-за них еще в молодости потерял своих родителей.

— У вас есть дети?

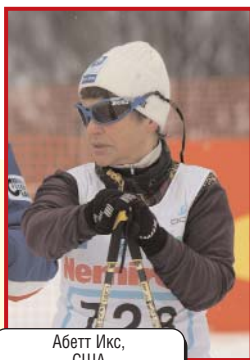
— Да, у меня семеро детей: четыре сына и три дочери. Кто-то работает пилотом, кто-то — переводчиком, а кто-то — учителем географии и директором в школе. Также среди моих детей есть астроном и геолог, все они окончили университет, и трое из них являются докторами физических наук.



Людмила Кенарева, Россия



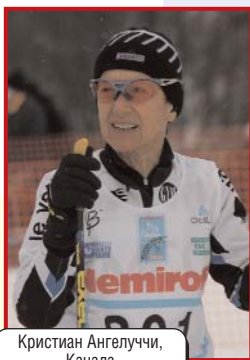
Нина Алябьева, Россия



Абетт Икс, США



Мери Элен Линтон, США



Кристиан Ангеллуччи, Канада

Сергей КОНДРАТКОВ,
начальник трасс
чемпионата мира мастеров-2005:

НА ПОДГОТОВКЕ ТРАСС РАБОТАЛИ ЛЮДИ В ОСНОВНОМ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА. А ТАК ХОТЕЛОСЬ УВИДЕТЬ СРЕДИ НАС МОЛОДЕЖЬ ИЗ БЛИЖАЙШИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ...



— Как долго велась работа по подготовке трасс к чемпионату мира мастеров?

— Четыре с половиной года.

— Вы довольны сделанной работой?

— Всё, что было запла-

нировано, мы выполнили, но быть полностью довольным проделанной работой не приходится, потому что всегда хочется сделать больше.

— С какими трудностями столкнулись при подготовке трасс?

— Все трудности были связаны с тем, что трасса не была юридически оформлена. Это проблема существует не только в Красногорске, но и во многих других местах России. Для того, чтобы трасса была официально оформлена в документах, нужно юридическое лицо, а такового у нас нет. Подготовка велась силами энтузиастов, и всё, что мы видим на петлях дистанции, сделано своими руками.

— Действительно, Красногорск славит своими энтузиастами. Сложно было их организовать?

— Людей откликнулось много — приблизительно сорок человек — но из этих сорока человек постоянно работало на порядок меньше. Хотелось бы, конечно, чтобы процент периодически помогающих энтузиастов был более значительным, потому что работа на трассе требует много сил, тем более, когда речь идет о двух кругах протяженностью каждый по пятнадцать километров... Я считаю, что надо активнее принимать участие в таких мероприятиях и привлекать к этому молодежь из близлежащих спортивных школ. Проходит юношеский возраст, и ребята вскоре вырастают и становятся самостоятельными. Они должны знать, каким трудом это все достается — иначе они не будут беречь то, что имеют. А имеют они прекрасные трассы, которые не уступают ни российским, ни зарубежным аналогам.

Нам же в основном почему-то помогали люди пенсионного возраста. Приезжали помогать из Балашихи, из Воскресенска, который находится в четырех часах езды! Даже были представители других видов спорта, что особенно приятно. Все они — проповедники здорового образа жизни и сами по себе очень интересные люди. Организовать их было не сложно.

— В Красногорске уже не один год проводятся соревнования «Красногорская лыжня», и когда есть проблемы со снегом, обычно прибегают к помощи солдат. Почему вы не поступили так же?

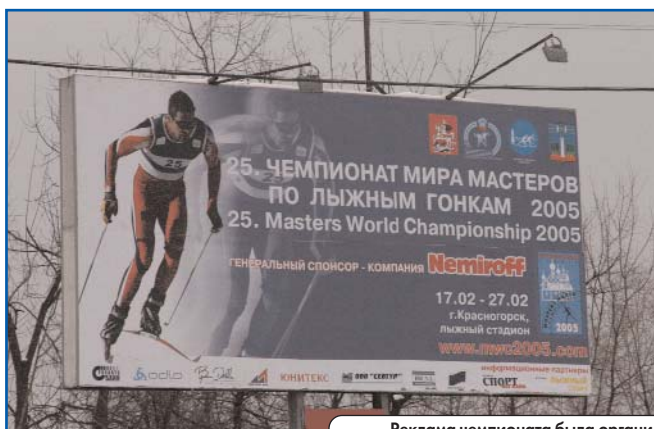
— Солдатский труд — это, по сути, рабский труд. Солдаты в данном случае — это подневольные люди, которых заставляют выполнять какую-то конкретную работу. У нас же в лесу работали люди, которые делали все по своей доброй воле — отсюда и результат... Нам удалось выполнить такой большой объем работ исключительно благодаря тому, что все энтузиасты любят свое дело и выполняют его добросовестно и с большим желанием. Им не приходилось много объяснять, что делать и как делать — они сами все понимают.

дому отведена своя маленькая роль.

Но, как и в любом спектакле, в пьесе под названием «World Masters Championship-2005» были и свои «закулисные» трудности, о которых не знала, да и не могла знать публика. Для нас, в первую очередь, они выражались в строительстве лыжного стадиона и в расширении петель дистанции. Для того, чтобы зрителям понравилось представление, главным героям пришлось потрудиться в поте лица...

Ответственность за подготовку трасс легла на Сергея Кондраткова, мастера спорта из Красногорска. Порой найти его в лесу можно было по громкому шуму бензопилы, приобретенной на собственные деньги. Остальные же по старинке работали лопатами и топорами. Что ни просека — то бригада из нескольких человек. Задачи были разные: от выкорчевывания пней и уборки мусора до сооружения сложного контруклона на опасных спусках. Зимой, во время чемпионата мира, ряды «железной команды» пополнились ещё несколькими десятками человек, и эти люди уже носили гордое звание «волонтеров». Распознать их было несложно: все в синих шапочках «Bjorn Daehlie» и в красно-синих куртках «Odlo», которые предоставил им Торговый дом «Лыжный мир», а на спине издали видна большая надпись «Nemiroff» — логотип генерального спонсора соревнований.

Любопытно, что эта украинская вощная компания, признанная наиболее динамично развивающимся алкоголь-



Реклама чемпионата была организована вполне «по-взрослому» — с билбордами вдоль городских магистралей.

ным брендом в мире (согласно рейтингу Мирового Клуба Миллионеров) и известная по трансляциям боксерских поединков, впервые взялась за спонсорскую поддержку лыжных гонок. Поначалу представители фирмы категорически отказывались от этой авантюры, но после долгих переговоров контракт все-таки был заключен. Возможно, этот шаг, сделанный российскими организаторами, послужит толчком к дальнейшему сотрудничеству между богатой компанией и видом спорта, который обречен на низкий рейтинг из-за отсутствия спонсоров. Тогда летопись нынешнего чемпионата мира пополнилась еще одним знаменательным историческим событием...

Каждый день в восемь часов утра после традиционного «построения» и переклички никто из этих добровольцев не оставался без фронта работ, который был обязан выполнить за полчаса до старта первого участника. А потом — бегом на трассу. «Всем на свои контрольные пункты!» — слышится голос из рации, и два пятнадцатикилометровых круга атакуют люди с рюкзаками. В рюкзаках — еда, теплые вещи и...

словари. Теперь на протяжении, как минимум, пяти часов надо стоять на выделенном месте в качестве судьи-контролера, а заодно и переводчика с четырех официальных языков чемпионата, потому что каждый норовит подъехать и что-нибудь спросить. Тут уже не играет роли возраст (ведь среди волонтеров было достаточно много детей): как говорится, «взялся за гуж, не говори, что не дюж», а то попадет от начальника, который в любой момент может появиться с проверкой.

А тем временем Сергей Борисович Кондратков наматывал далеко не первый километр по лесу, расставляя разметку и контролируя своих «подопечных», когда из-за небольшого оврага послышался детский голос: «Шухерись! Борисыч едет! Сейчас мы точно получим...». Это ребята, буквально на миг отлучившиеся от места несения своей «военной» службы, решили немного перекусить... В общем, дисциплина у «красно-синих» была на высоте!

made for me



сделано для меня
функциональное термобелье и спортивная одежда



ЗНАЙ НАШИХ!

245 медалей против 148 отпавившихся за рубеж остались в России. Из них 47 золотых (31), 47 серебряных (29), 39 бронзовых (34) — у мужчин и 49 золотых (14), 29 серебряных (22), 34 бронзовых (18) — у женщин. Таков призовой урожай нашей команды на прошедшем чемпионате мира в Краснотгорске (в скобках указано количество медалей, завоеванных зарубежными спортсменами).

Если бы даже все страны объединились в одну сборную, то, как мы видим, проиграли бы России почти 100 медалей разного достоинства... Любопытно, что преимущество российских лыжников в эстафете вообще порой доходило до 48 минут (!) над вторым местом, как, например, в четвертой возрастной группе у женщин. Но такое, правда, бывало редко. Если углубиться в статистику, то налицо следующий факт: приблизительно до пятой возрастной группы нам просто не было равных! Весь пьедестал — российский. А где-то с пятой-шестой групп нас уже начинали теснить иностранцы. Несмотря на это, по пальцам одной руки можно посчитать, сколько раз россияне оставались без наград. В основном, что ни гонка — то одни наши на пьедестале!

Спрашиваю у президента Международной ассоциации мастеров:

— Российские спортсмены всегда показывают такие ошеломляющие результаты, или здесь просто родные стены помогают?

А он незамедлительно отвечает:

— Да вы что? Ваши лыжники постоянно на высоте и ни для кого их великолепное выступление не стало неожиданностью. А вообще, если честно, могли бы с остальными медалями чуть-чуть и поделиться (смеется).

О-БАЛ-ДЬЕН-НО!

Событие, о котором мечтали тысячи любителей лыжного спорта в России, и которым жил и дышал несколько лет его главный «режиссер» Александр Кулаков, осталось позади. «Мы папу иногда целыми днями дома не видели. Чемпионат мира был для него главной целью — он постоянно о нем думал. Все силы уходило на разные встречи, переговоры... и на трассу, которую они делали по несколько раз в неделю, а ведь помимо этого была еще и основная работа...», — поделился впечатлениями от папиной свистопляски старший сын Рома. Но старания Александра Львовича, а также старания всех тех людей, которые вынашивали идею проведения чемпионата мира, как собственного ребенка, не прошли бесследно: ребенок вырос, окреп и не преминул порадовать своих «родителей».

«По уровню организации Россия вошла в пятерку лучших стран, которые когда-либо принимали у себя чемпионаты мира мастеров по лыжным гонкам». Этот «приговор» руководителей международной Федерации, прозвучавший на последней пресс-конференции в здании новенького стадиона, в котором еще не до конца выветрился запах краски, поставил достойную жирную точку в четырехлетней работе оргкомитета и РЛЛС. Краснотгорск, который еще в начале года вызывал столько недовольств, в дни чемпионата был неузнаваем. Вымеренная по линейке лыжня на широченном полотне из белого блестящего снега, на спусках — пошире, на подъемах — поуже. Что это? Неужели это та трасса, которая в начале сезона выслушивала в свой адрес тысячи упреков? Здесь нельзя не вспомнить слова Александра Львовича, произнесенные за несколько недель до

Барбара ЛЕВИС, слепая негритянка из США, которая, помимо всего прочего, участвовала в соревнованиях со сломанной рукой:

Я ЧУТЬ БЫЛО НЕ ОСТАЛАСЬ ДОМА ИЗ-ЗА СЛОМАННОЙ РУКИ, НО ВЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАК Я РАДА, ЧТО ВСЕ-ТАКИ ПРИЕХАЛА!



— Когда и при каких обстоятельствах вы начали заниматься лыжами?

— В 1978 году. Я живу в штате Канадика и двадцать семь лет назад там была организована специальная программа

помощи слепым, которые хотят заниматься лыжами. Эта идея зародилась в Норвегии и пришла к нам, в США.

— В США много таких же, как вы?

— Да, больше трехсот человек.

— Где вы родились? Скорее всего, в этом месте никогда не бывает снега, не правда ли?

— Я родилась в южном штате Джорджия. Там, действительно, совсем нет снега. Когда Норвегия преподнесла нам такой подарок — организаторы этой программы искали в США слепых черных людей, которые хотели бы кататься на лыжах — то я сразу согласилась участвовать в этой акции. До этого я активно занималась другими видами спорта.

— Что вам нравится в лыжах? Почему вы выбрали именно это вид спорта?

— Свобода! Я обожаю кататься на лыжах, люблю находиться на свежем воздухе в лесу, и я очень люблю снег. К тому же мне очень нравятся люди, которые занимаются этим видом спорта: они какие-то особенные...

— Это не первый ваш чемпионат мира?

— Я участвую в этих соревнованиях уже шестой раз.

— У вас есть семья или близкие люди?

— Мои родители умерли, а детей у меня нет. Но у нас в семье есть сестер и три брата... Я живу отдельно от них, в колледже.

— Где вы сломали руку? Случайно не в Краснотгорске?

— Нет, я сломала руку месяц назад, когда каталась на коньках у колледжа в нашем штате. Неудачно шагнула вперед и упала.

— Чем вы занимаетесь помимо спорта?

— Раньше была учителем математики, но сейчас уже ушла на пенсию. В данный момент добровольно устроилась преподавателем информатики, за что мне не дают зарплату. Я помогаю слепым людям научиться пользоваться компьютером.

— А помогает ли вам государство выезжать на международные соревнования?

— Нет, мне не дали ни одного цента. Государство, бывает, дает мне на соревнования экипировку. И компьютеры, на которых мы занимаемся, тоже принадлежат государству (улыбается).

— Вам нравится здесь?

— Здесь?! В России был лучший чемпионат мира, в котором я когда-либо участвовала! Краснотгорск — это чудесный город и здесь чудесные люди. Я считаю, что у меня теперь много друзей в России... Меня постоянно поддерживали на трассе и после финиша целовали и обнимали — это очень приятно. Так, как болели за меня здесь, не болели еще нигде. Спасибо.

— Вы бы знали, как это приятно слышать...

— Да, да, это правда! Я чуть было не осталась дома из-за сломанной руки, но вы не представляете, как я рада, что все-таки приехала. Это было незабываемо...

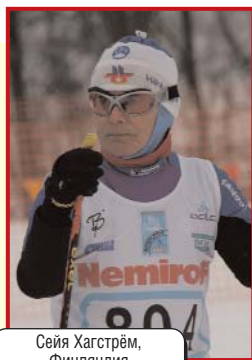
— Барбара, как вам удается, не зная на все жизненные обстоятельства, постоянно выходить на лыжню? Может быть, вы знаете секрет вашего успеха?

— Секрет успеха? Даже не знаю... Я просто люблю спорт и люблю кататься на лыжах — наверное, в этом весь секрет... И еще у меня очень хороший гид (улыбается)!

ДИКТОФОН



Ханна Лаурилла, Финляндия



Сейя Хагстрём, Финляндия



Татьяна Курбатова, Россия



Роза Кириченко, Россия



Александра Доброскова, Россия



ДИКТОФОН

● **Майя ЧЕРНЕНЬКАЯ,**
вице-президент международной
федерации мастеров (WMA),
ответственная за визовую поддержку:

**МОСКВА — ДОРОГОЙ ГОРОД.
ЭТИМ ВСЕ ОБЪЯСНЯЕТСЯ.**



— С какими пробле-
мами вы столкну-
лись во время разме-
щения участников
соревнований?

— Одна из проблем — это отдаленность лыжных трасс. Все приезжающие спортсмены высказывают пожелания жить ближе к месту соревнований, но у нас, к сожалению, такой инфраструктуры, как, например, в альпийских городах, нет. В Зефельде некоторые ходили до трассы пешком, а здесь — на автобусах. Но Москва — это не единственное место, где организаторы столкнулись с такой проблемой. Например, в Квебеке, между прочим, столице большого штата, мы тоже ездили до трассы десять-двадцать километров. Здесь, в Красногорске, мы долго искали места, в которых можно разместить гостей и которые в то же время находились бы не очень далеко от стадиона, и нашли несколько хороших домов отдыха и санаториев. Благо, что расписание движения автобусов транспортной компании «Севтур» составлено очень грамотно. Кстати, расписание лично рассматривал президент международной Федерации Дитер Хекманн и остался им доволен. Например, санаторий «Отрадное»... Это закрытое учреждение, и раньше оно было в ведении ЦК КПСС. Цены там достаточно высокие, но зато условия хорошие. Что касается денег, то у иностранцев это вообще насущная проблема. Да, да, не удивляйтесь... именно у иностранцев. Просто в отличие от России, за границей нигде нет организованной спонсорской помощи лыжникам-мастерам, какая есть у нас в стране. В России многие предприятия и заводы берут под свою опеку спортсменов и стараются хоть как-то им помочь в финансовом плане. За границей нам по этому поводу всегда говорят: «У вас есть спонсоры, у вас есть нефть... А у нас нет...» (улыбается).

Второе место размещения — это дом отдыха «Снегири». Здесь все в порядке, цены, как говорится, не кусаются и условия неплохие. Французы жили в доме отдыха 1-го Автокомбината, англичане — в пансионате «Искра». Они большой делегацией приезжали к нам в Красногорск в прошлом году на чемпионат России и жили как раз в «Искре». Им очень понравилось, и сразу поступила просьба разместить их там и на чемпионате мира.

— Вы уже не первый раз принимаете участие в чемпионате мира мастеров... Как считаете, не дорогое ли у нас проживание?

— Вы знаете, нет. На моей памяти самое дорогое проживание было в прошлом году в Норвегии — семьдесят евро в день! Только благодаря нашим спонсорам сборная команда России тогда смогла выехать на соревнования. Тем, кто не проходил в состав, конечно, это было не по карману. На нынешнем чемпионате мира мы тоже имеем такие дорогие места размещения: например, швейцарцы и американцы живут в пятизвездочном отеле «Moscow Country Club», где сутки стоят более ста долларов. В основном же цены приемлемые. По всей Европе дешевле 35 евро жилье найти очень сложно и, надо сказать, мы вышли на этот европейский уровень. Москва — дорогой город. Этим все объясняется...

— А где живут наши, российские, гости?

— В пионерлагере «Зоркий», в «Искре» и в доме отдыха 1-го Автокомбината. Кстати, вместе с нашими спортсменами в «Зорком» разместились и представители Белоруссии и Украины.

старта первой гонки: «Вы можете быть уверены, что к уровню подготовки дистанции не возникнет никаких претензий. Я вам это гарантирую. То, что вы видите сейчас, не идет ни в какое сравнение с тем, что вы увидите на чемпионате».

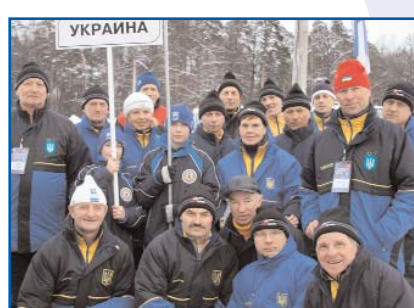
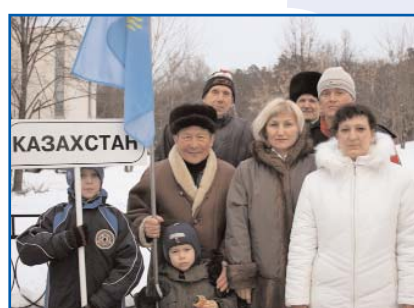
Повезло и с погодой. Помнится, январь в Москве выдался не на шутку весенним, и из-за этого, наверное, организаторы провели не одну бессонную ночь. Заходила уже речь о том, что надо срочно приобретать снежные пушки, что изначально не планировалось, ведь их стоимость соразмерна со всем бюджетом соревнований. Но все-таки небо смилостивилось и опрокинуло на столицу месячную норму осадков. Столько снега в Москве не было давно... За последние сто лет февральская зима заняла второе место по количеству снежных сугробов, что, безусловно, не могло не радовать участников и зрителей чемпионата мира-2005, многие из которых впервые увидели настоящий заснеженный лес, а не «пенопластовые» искусственные дорожки на голой земле.

Завершился спортивный праздник в красивом банкетном зале выставочного центра «Крокус-Экспо», на котором присутствовало более тысячи человек. Спортсмены — еще вчерашние соперники — делились впечатлениями за красивыми столами, покрытыми белой скатертью, которую с трудом можно было разглядеть под разнообразием блюд и напитков, предоставленных генеральным спонсором. В такой не-

формальной обстановке уже никто не смотрел на таблички с названием стран и все находили между собой общий язык. Мне, например, запомнился русско-итальянский «ансамбль», который, пританцовывая, исполнял песни вроде «Выходила на берег Катюша...» и «Эх, мороз, мороз...». Постепенно к ним начали присоединяться и французы, и немцы, и англичане. Но они, так или иначе, не могли перекричать огромные динамики на сцене, из которых доносились то те же русские фольклорные песни, то композиции зарубежных групп вроде «Boney M» и «Beatles».

Среди огромного количества народа я еле-еле нашел афроамериканку Барбару Левис — возможно, главную героиню этого чемпионата мира. Можете себе представить, что она преодолела и марафон, и десять километров (все — классическим стилем) со сломанной рукой, будучи абсолютно слепой?! Не говоря уж о том, что ей почти семьдесят лет и она черная, что, согласитесь, весьма нетипично для лыжников!..

Ни за одним столом с надписью «USA» Барбары не было... Но ее доброжелательный товарищ по команде сразу согласился проводить меня к ней. Оказалось, что она сидела за столом для важных персон, который, как и все остальные с табличками «VIP», расположился на первом ряду банкетного зала рядом со всеми высокопоставленными гостями «World Masters Championship-2005».



Bjørn Dæhlie®
technical wear





Традиционное фото на память с Бьорном и Александром победителей одной из самых старших возрастных групп.



Ай да матрёшки! (Во время открытия чемпионата).

— Барбара, можно с вами побеседовать? — с опаской спросил я. Ведь тема нашего разговора была заранее понятна: что можно спрашивать у человека, на которого обрушилось сразу столько превратностей судьбы, кроме как именно о них и о том, как она с ними справляется? И далеко не каждый на месте Барбары улыбнулся бы и ответил: «Да. Конечно! Я вас слушаю».

Она сидела вместе со своим гидом, помогающим ей ориентироваться на трассе, и с его супругой. Лица и у мистера, и у миссис

Кейпл были счастливые и заинтересованные. Позднее они признаются, что это лучший чемпионат мира, в котором они когда-либо участвовали вместе с Барбарой... А сама «королева бала» скажет, что так тепло ее не встречали ни в одной другой стране: «Красногорск — это чудесный город, и здесь чудесные люди. Я считаю, что теперь у меня много друзей в России, потому что и до старта, и на трассе мне все постоянно помогали, а после финиша меня целовали и обнимали — это очень приятно... Так, как поддер-

живали меня здесь, не поддерживали еще нигде. Спасибо вам большое».

Я, и без того окрыленный хорошим настроением (до этого уже успел поговорить со многими людьми, которые сходились в одном мнении: чемпионат мира удался!), чуть было не взлетел от счастья и, попрощавшись со своими необычными собеседниками, ринулся к себе за стол «переваривать» информацию. Но вдруг супруга мистера Кейпла, которая во время интервью сидела рядом и через шум колонок всячески пыталась услышать наш разговор, приподнялась со стула и на ломанном русском языке крикнула мне вдогонку: «О-бал-дье-но! Все было организовано как нельзя лучше! Мы обязательно приедем к вам еще раз»...

POST SCRIPTUM

В дни чемпионата мне довелось общаться в Интернете с одним норвежским лыжником из Осло, и для меня стало приятной неожиданностью узнать о том, что отношение к России и к российским спортсменам в последнее время меняется в лучшую сторону. Вот фрагмент из его письма:

«Раньше норвежские СМИ совсем не лестно отзывались о лыжниках из России или уделяли им слишком мало внимания. Теперь ситуация меняется... О ваших спортсменах больше не говорят «эти русские», а называют их по именам и всячески интересуются биографией. Ваши «звезды» постепенно становятся кумирами и нашей молодежи. Например, комментаторы на телевидении теперь всегда рассказывают про ваших лыжников и биатлонистов, а после гонок берут у них интервью. Такие спортсмены, как Юлия Чепалова, Василий Рочев, Ольга Зайцева, Ольга Пылева, Сергей Рожков вообще пользуются особой популярностью сре-

Иван УТРОБИН,
бронзовый призер Олимпийских игр и чемпионата мира,
многократный чемпион СССР,
«хозяин» красногорских трасс,
которые фактически носят его имя:

СОРОК ЛЕТ НАЗАД Я НАЧАЛ ЗДЕСЬ КОПАТЬ, РУБИТЬ, КОСИТЬ. С ТЕХ ПОР РАБОТА ЭТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ И ПО СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ...



— Иван Степанович, вас называют легендой красногорских трасс... Вы помните, когда впервые вышли на эдские просеки с топором или, может быть, первый раз нарезали лыжню?

Диктофон

— Я приехал сюда в 1961 году из Томска, где работал на секретном заводе. Мне не разрешалось выезжать за границу, и поэтому меня не взяли на Олимпийские Игры в Скво-Вэлли. После этого я решил переехать в Красногорск... Тогда я только начинал спортивную карьеру, но уже был чемпионом Союза. Нужно было где-то тренироваться, а трасс здесь не существовало в принципе, и поэтому я начал заниматься их созданием и подготовкой. Копал, вырубал, косил по десять часов в день. С тех пор работа продолжается и по сегодняшний день — как говорится, предела совершенству нет.

— На этом чемпионате мира вы, как обычно, взяли на себя всю работу, или у вас есть все-таки помощники?

— Объем работы, конечно, колоссальный из-за того, что большой километраж. У меня есть один помощник, и мы вдвоем занимаемся подготовкой трасс. А вообще все время справляюсь сам в одиночку.

— На эти дни был взят в аренду ретрак...

— Да, но он довольно слабенький, и на трассе пользы пока не приносит. Мы используем его для подготовки стартовой поляны. В основном работаем на «Буранах». В случае, если пройдет сильный снегопад, возможно, задействуем и ретрак.

— Всем известно, как вы хорошо режете лыжню... Как вам удается делать это так легко и так качественно?

— Наверное, просто играет свою роль трудолюбие. Надо любить свое дело и посвящать ему много годы жизни — тогда будет результат. Сам я не бегал по хорошей лыжне и сейчас стараюсь, чтобы эта возможность была у других.

— Я слышал, что вы самостоятельно занимаетесь разработкой и усовершенствованием «Буранов» и резаков, это действительно так?

— Да, аналогов используемой мною техники нет во всем мире.

— У вас, наверное, есть техническое образование?

— Образование здесь не очень важно. Я слесарь-ремонтник, в свое время окончил семь классов общеобразовательной школы. Просто я считаю, что голова должна не только носить шапку, но и какую-то другую функцию выполнять.

— Почему вы отказались от участия в «Тонке звезд»? Без хозяина трассы она будет немножко неполноценной...

— Последний раз на лыжах я стоял в 1974 году, когда неудачно выступил на чемпионате СССР и был девятым. После этого я ни разу не выходил на лыжню. Просто я решил, что если бросить, то никаких возвратов не может быть. К тому же я попал в аварию и бегал практически на одной ноге. Транспорт у меня сейчас один — «буран». Иногда бывает, что выйду покатаюсь на велосипеде, но не больше.

ди норвежских болельщиков».

Кто знает? Возможно, чемпионат мира тоже сыграл свою



Тамара Дунина, Россия



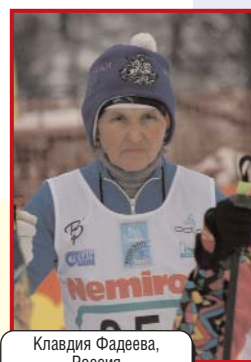
Людмила Новосельцева, Россия



Мэри Колдвелл, США



Тамара Мардарейкина, Россия



Клавдия Фадеева, Россия



ДИКТОФОН

Павел БЕЛИКОВ,
один из энтузиастов, принимавших
участие в подготовке трасс
к чемпионату мира мастеров-2005:

ИТАЛЬЯНЦЫ ПО ПОВОДУ ТРАССЫ ГОВОРИЛИ: «BELISSIMO»! ЭТО БЫЛО МНЕ КАК БАЛЬЗАМ НА ДУШУ...



— Павел Алексеевич, как часто вы собирались с товарищами в лесу?

— Работы велось три раза в неделю: в выходные и в среду. Меня все время удивлял тот неподдель-

ный интерес моих коллег, с которым они трудились на трассах порой с самого утра и до четырех-пяти часов вечера. Их всех нужно назвать поименно, но на это уйдет много времени. Возможно, кто-то поскромничает, но я должен сказать, что это колоссальный труд, и на это были затрачены большие средства. Спасибо всем энтузиастам и, в особенности, Сергею и Александру (Сергей Борисович Кондратов — начальник трасс, Александр Львович Кулаков — глава оргкомитета, — ред.), благодаря которым удалось все воплотить в жизнь.

— Вы можете сказать, что заставляло вас и ваших коллег-энтузиастов работать, жертвуя своим свободным временем? Ведь каждый из вас занят на своей основной работе...

— Желание не ударить в грязь лицом перед зарубежными гостями и доказать, что мы тоже можем достойно провести чемпионат мира. Да и потом, может быть, это звучит немного пафосно, но после тебя должно хоть что-нибудь остаться в наследство (улыбается). Прошли соревнования, а трасса еще долго будет служить будущим поколениям. На ней тренируются дети из спортивных школ, и еще не раз выйдут сюда кататься наши дети и внуки.

— А чем вы занимаетесь? Где работаете? Я слышал, что вы полковник милиции...

— Да, я работаю на кафедре боевой физической подготовки Академии Управления МВД России. Также являюсь заслуженным работником физической культуры.

— Вы, наверное, и так редко бываете дома... Как семья отнеслась к тому, что вы столько времени «пропадали» в лесу?

— Иногда говорили шутя: «Ты дома жить собираешься?». А вообще, отнеслись к этому с пониманием... Это второе «я». Когда в спорте уже более тридцати лет, то невозможно не заниматься своим делом. Бывали моменты, что не хотелось идти, но когда представлял себе, что ребята будут работать, а я — нет, то становилось не по себе. Курочка по зернышку клюет — так мы потихоньку и продвигались вперед. Когда я разговаривал с итальянцами по поводу трассы, они восхищались: «Belissimo!» — это как бальзам на душу... Ради этого можно работать.

— Какие места на дистанции вызвали больше всего трудностей?

— Я называю это место «Кулаковские петли» (улыбается). После того, как забираешься в первый подъем, который является стартовым и на «Рождественском марафоне», проезжаешь еще один длинный и два небольших «сторчка», то выходишь на равнину, а так называемые «сады». После этого дистанция уходит на новую трассу, состоящую из трех подъемов, последний из которых самый тяжелый. Так вот здесь была проделана колоссальная работа буквально голыми руками. Тяжелую технику сюда не пукало лесничество, и трассу насыпали лопатами — это героический труд. Фактически на пустом месте появился широкий просторный круг, который в дальнейшем вошел и в сложную, и в легкую «пятнашку».

роль? Ведь его организация ставит на кон авторитет нации. Если все безупречно, то это обязательно способствует поднятию престижа страны как лыжной державы, и дает возможность реабилитироваться в глазах остальных, а если нет, то это клеймо еще долго будет оставаться на лыжной карте мира.

Но беспокоиться нет смысла. Мы не ударили в грязь лицом. Остается надеяться, что проведение чемпионата мира даст новый мощный импульс в популяризации лыжных гонок и привлечет на лыжные новые поклонников этого замечательного национального вида спорта. К тому же соревнования закончились, а стадион стоит на своем месте и еще не раз заполнится участниками уже новых лыжных стартов. Именно это отметил на последней пресс-конференции Томас Хекманн, будущий продолжатель фамильных традиций (на последнем конгрессе WMA сына Дитера Хекмана Томаса избрали президентом этой организации). Так вот, Томас сказал, что одно из главных преимуществ Красногорска перед другими лыжными центрами Европы и мира заключается в том, что стадион здесь не собранный, а стационарный — а это хороший прицел на будущее.

Что ж, удачи тебе, Красногорск, и до следующих стартов на твоей лыжне.

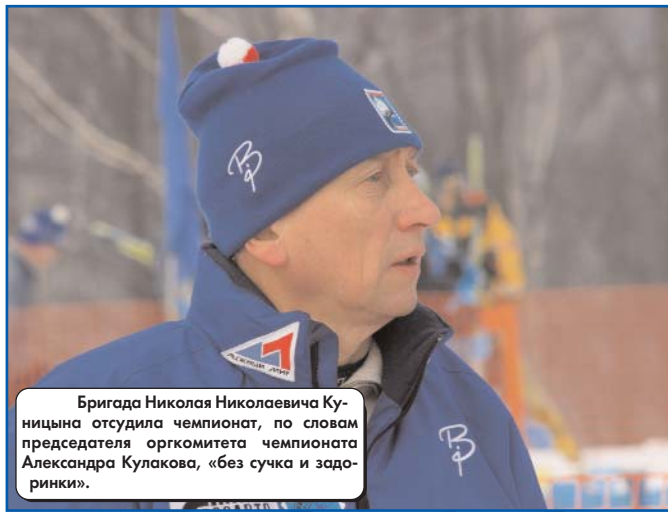


Андрей АРИХ,
студент 2 курса
факультета журналистики МГУ,
член сборной команды МГУ
по лыжным гонкам.

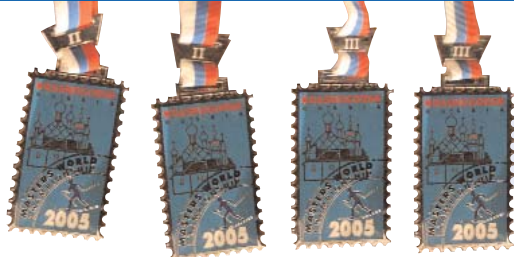
Фото Н.РЯЗАНСКОЙ и И.ИСАЕВА



Фото на память за кулисами праздника со старейшиной журналистского цеха России Ниной Васильевной Чижовой.



Бригада Николая Николаевича Кунитына отсудила чемпионат, по словам председателя оргкомитета чемпионата Александра Кулакова, «без сучка и задоринки».



 **alpina**



Rottefella



КРАСНОГОРСКИЙ 2005

КРАСНОГОРСКИЙ 2005



Бьорн ДАЛИ:

МЕЧТАЮ ПРОВЕСТИ ДЕТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

НА КРАСНОЙ
ПЛОЩАДИ



— Бьорн, вы не раз бывали в России, но с тех пор, как закончили спортивную карьеру, давно не приезжали к нам в гости. Какие впечатления?

— Мне очень приятно здесь находиться. Я действительно не первый раз приехал в Россию и бывал здесь постоянно, начиная с 1987 года. Я также однажды соревновался в Москве, когда в олимпийском центре «Крылатское» проходил этап Кубка мира. Тогда победу одержал Гунде Сван. Было очень холодно — минус двадцать четыре градуса — хотя по стадиону объявляли, что на улице минус девятнадцать (смеется). Также я не раз бывал в Санкт-Петербурге.

Что касается Красногорска, то я здесь впервые и мне очень нравятся здешние трассы: они подготовлены великолепно. Возможно, есть некоторые недоработки на равнинной части дистанции для того, чтобы принять Кубок мира, но, в общем, трасса широкая и местами очень сложная. Хотелось бы добавить, что проведение таких соревнований, как чемпионат мира мастеров — очень важное и полезное дело. Это захватывающее зрелище и, помимо того, такие мероприятия развивают лыжный спорт на международном уровне и помогают избавиться от негативных тенденций, назревающих в современном обществе, когда люди сидят дома, смотрят целыми днями телевизор и ведут нездоровый образ жизни.

Мне также приятно, что мои достижения не забыты российскими болельщиками. У меня было много встреч с публикой, и я рад, что мои заслуги оценивают здесь по достоинству.

— Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово «Россия»?

— Когда я слышу слово «Россия», я представляю себе огромную страну с фантастически красивой природой, лесами, полями, реками. Она настолько большая, что нельзя сравнивать ее южные области с северными. Для меня Россия — это страна с воинственными людьми, имеющая славную историю и победные традиции. Это страна с невероятно большим потенциалом в спорте, которая также способна быть лучше во всех других сферах жизни. Норвегия, Швеция не имеют таких возможностей, а у России они есть.

Русские люди — очень открытые и гостеприимные. Как я уже говорил, я не первый раз в вашей стране и мне всегда очень приятно, что меня здесь не забывают. Мой папа приезжал в Москву в молодости, когда я еще не появился на свет, и он был заинтересован Россией и ее историей. Возможно, этот интерес передался в какой-то степени и мне...

К тому же Россия представляет для меня и профессиональный интерес: на сегодняшний день это наиболее перспективный лыжный рынок в мире, что особенно важно для меня, так как я занимаюсь производством одежды. Надеюсь, что я еще много раз буду посещать вашу страну как по работе, так и, возможно, для участия в различных лыжных соревнованиях.

— Но я слышал, что вы продали свою фирму. Это действительно так?

— Я не продавал свою фирму. Я продал только марку «Bjorn Daehlie» компании «ODLO» в Швейцарии для того, чтобы мы могли работать в тесном сотрудничестве. Я до сих пор провожу много времени над разработкой линии одежды и думаю над ее усовершенствованием.

— А почему именно «линии одежды»? А лыжи... Почему вы не занимаетесь производством инвентаря?

— Надо просто взвесить все «за» и «против» и понять, где ты действительно можешь преуспеть. Я считаю, что производство одежды — это наиболее выгодный вариант завоевания рынка. Я предпочитаю изготавливать качественные вещи, а такие фирмы, как, например, «Fischer» и «Madshus», делают прекрасные лыжи. Я сомневаюсь, что смог бы составить им достойную конкуренцию.

— В вашей одежде выступает и тренируется вся мировая элита лыжных гонок и биатлона... Как вы думаете, вам удалось завоевать рынок благодаря своим достижениям в спорте или вы такой же выдающийся бизнесмен, как и спортсмен?

— Надеюсь, и то, и другое. Я начал заниматься своей коллекцией одежды почти десять лет назад, когда еще соревновался. Я работал над ней очень много времени в тесном сотрудничестве с командой разработчиков, и наши труды привели к тем результатам, которые мы сейчас видим. Я думаю, что в первую очередь одежда «Bjorn Daehlie» пользуется популярностью, потому что она имеет хорошее качество. Но, надеюсь, что и мои олимпийские заслуги тоже играют свою роль...

— Как вашей стране постоянно удается занимать лидирующие позиции в лыжном спорте? Уходят одни спортсме-

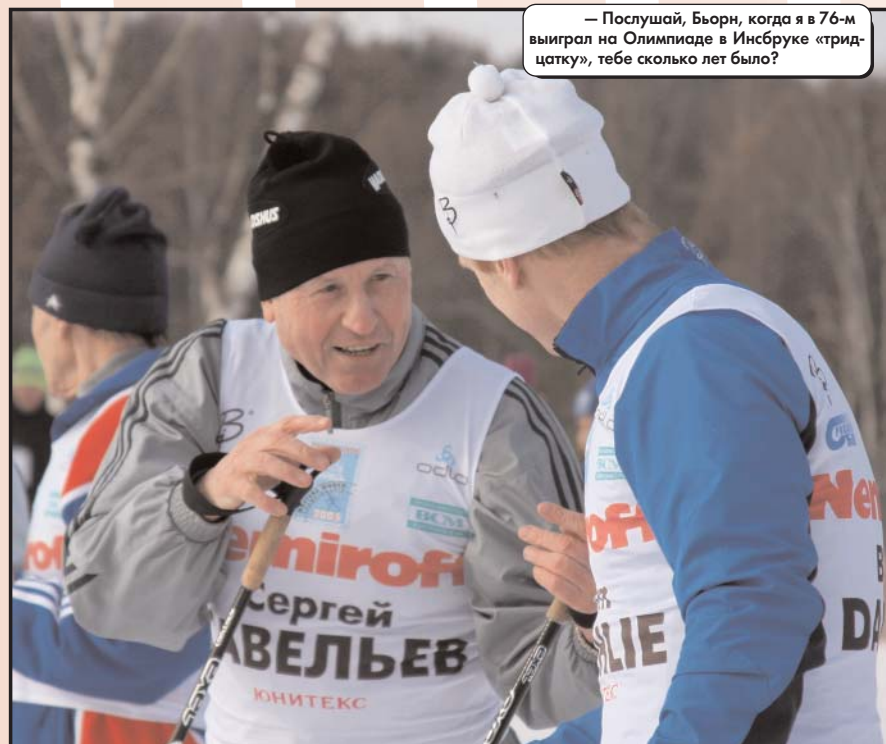
ны, и на смену им приходят другие, не менее сильные...

— Ответ простой... Несмотря на то, что Норвегия — это достаточно маленькая страна, лыжным спортом в ней занимаются очень многие. Наверное, самое большое количество людей во всем мире... К тому же в Норвегии есть много молодых и перспективных спортсменов. В них вкладываются большие деньги, создаются отдельные программы тренировок, позволяющие профессионально работать на будущий результат. Например, в следующее воскресенье в моем родном городе пройдут детские соревнования, в которых примет участие более чем три тысячи ребят-шек. Помимо того, лыжный спорт у нас в стране пользуется необыкновенной популярностью на телевидении. Известные лыжники по количеству болельщиков могут соперничать с эстрадными звездами и их всех знают в лицо.

Но надо сказать, что Россия — это страна с самым большим потенциалом. Учитывая беспрерывный экономический рост, который мы видим в вашей стране, а также в Китае, очевидно, что у российских спортсменов есть хорошая перспектива. У вас в стране замечательные условия для тренировок: трассы, снег, экипировка... Система меняется, и, я думаю, пройдет еще десять лет, и вы увидите результат. Через десять лет Россия должна стать лидером мировых лыж.

— Как вы считаете, можно ли в наши дни побеждать без запрещенных препаратов? Быть на высоте, используя одни резервы человеческого организма?

— Конечно, быть лучшим лыжником-гонщиком, не применяя запрещенные препараты, возможно. Разговоры о том, что допинг вскоре могут разрешить, бессмысленны. На сегодняшний день очень хорошая работа ве-



— Послушай, Бьорн, когда я в 76-м выиграл на Олимпиаде в Инсбруке «тридцатку», тебе сколько лет было?



И снова - фотосессии, фотосессии, фотосессии... Все хотят сфотографироваться с Бьорном на память.

дется международным антидопинговым агентством, и люди, применяющие запрещенные препараты, беспощадно наказываются. Все это обязательно приведет в дальнейшем к установлению принципов честной борьбы. Это особенно важно понять молодым спортсменам, иначе спорт окажется в туиковой ситуации. Завоевать олимпийскую медаль можно своими силами, благодаря многим годам усердных тренировок.

— Правда ли, что у вас в Норвегии есть фонд для поддержки молодых талантов?

— Нет, я просто иногда помогаю небольшим местным клубам, чтобы они развивались. Но, как я уже говорил, у нас в стране много средств тратится на то, чтобы сделать норвежских лыжников лучшими в мире. В этом принимает участие как само государство, так и крупные норвежские частные компании.

— Как...

— ...Подождите, я хочу еще кое-что вам сказать.... У меня есть одна сумасшедшая мечта. Как я вам уже говорил, в Норвегии мною организованы соревнования, в которых скоро поучаствуют несколько тысяч детей... Так вот, я хочу осуществить то же самое у вас в России... на Красной площади!

— Бьорн, а вы не думали, что осуществить это будет довольно проблематично?

— Я понимаю... Наверное, мне придется писать письмо Владимиру Путину (смеется). Сегодня я также буду встречаться с норвежским послом в России, чтобы узнать, насколько это возможно.

— А эти соревнования будут международными или только для российских детей?

— Я предполагаю, что они будут только для российских детей.

— Можете сказать чуть подробнее — в какие сроки, каков будет формат?

— Я планирую провести эти соревнования в символические сроки: за неделю до Олимпиады в Турине в 2006 году, и дистанция не будет длинной: возможно, километр или два. Это поможет показать всю красоту лыжных гонок и даст толчок в развитии этого прекрасного вида спорта в России. Также хочу сказать, что золотую медаль получит каждый участник, поэтому в гонке не будет побе-

дителей и проигравших.

— Очень интересно... А почему именно в России? Может быть, у вас есть желание провести такие соревнования в других странах?

— В этом году я уже проводил такие соревнования и в Швейцарии, и в Германии, и в Норвегии, но я просто люблю Россию и считаю, что у этой страны самый большой потенциал в лыжных гонках. Я думаю, что этой стране требуется небольшая помощь, и такого рода мероприятия помогут россиянам сфокусироваться на таком прекрасном виде спорта, как лыжные гонки. Люди потянутся на трассы, на природу, которая у вас в стране удивительно красивая, и начнут записывать своих детей в спортивные школы.

— Есть ли у вас еще какие-нибудь мечты и цели в жизни?

— Нет, я не стремлюсь ни к чему сверхъестественному. Мне не нужно больше золотых медалей — мне достаточно находиться со своей семьей, ведь, как я уже сказал, у меня есть два замечательных мальчика. Я люблю общаться с разными интересными людьми и заниматься своим делом.

— Как у вас складываются отношения с вашим давним конкурентом, который тогда еще выступал за СССР, Владимиром Смирновым? Вы все еще ходите вместе на рыбалку?

— Я встречал Владимира в Холменколлене несколько месяцев назад. Мы поддерживаем с ним отношения и видимся, наверное, раз в год.

— Вы достаточно хорошо разговариваете по-английски. Как вам удалось так быстро его выучить? Ведь, насколько я понимаю, во время спортивной карьеры у вас абсолютно не было времени?

— Я думаю, что смогу сказать пару слов и на русском, и на английском, и на шведском, и на немецком, но, на самом деле, ни один из этих языков я не знаю хорошо. Я просто много путешествовал (смеется).

— У вас есть необыкновенный опыт в спорте... Вы хотели когда-нибудь стать тренером?

— Нет, никогда. Я был на сборах по двести дней в году на протяжении десяти лет. Когда начинаешь путешествовать с восемнадцатилетним, и это продолжается до тридцати пяти, а потом еще работаешь тренером до пятидесяти, то ты возвращаешься в одном и том же кругу людей. После окончания карьеры я решил, что изменю свой образ жизни, и у меня будет новый круг знакомств.

— Я слышал, что вы любите охоту... Это действительно так?

— Да, это так. Но не потому что я люблю убивать зверей... Просто находиться в лесу, в гармонии с природой, изучать нравы животных — это удивительное занятие. В этом году я охотился на быков, медведей и на северных оленей. У меня также есть охотничьи собаки,

которые охотятся вместе со мной.

— «Охота на золото»... — это книга, которую вы написали... Сколько времени понадобилось для этого?

— Я начал работать над книгой в 1997 году и мне понадобился год, чтобы ее написать. Я планирую выпустить «Охоту на золото» в России и, надеюсь, она будет пользоваться здесь популярностью, потому что у вас в стране любят лыжные гонки.

— Кроме охоты у вас есть еще какое-нибудь хобби?

— Конечно, есть. Но, в основном, мои увлечения — это охота и рыбалка. Кстати, последние два года летом я приезжал в Россию на Курильские острова, чтобы порыбачить. Да и потом, о каких увлечениях может идти речь, если у меня в семье два маленьких сына?

— Расскажите нам подробнее о своей семье. Чем занимаются ваши дети?

— Одному ребенку семь лет, а другому — десять. Оба любят футбол и хотят играть в команде «Манчестер Юнайтед».

— А почему они не пошли по стопам отца? Разве они не любят лыжные гонки?

— Нет, они любят кататься на лыжах, но в футбол играть им нравится больше.

— Многие из известных спортсменов не хотят открывать своих секретов во время карьеры. Вы уже закончили выступать на международной арене... Можете сказать, как вам удалось стать лучшим лыжником всех времен и народов?

— Все дело в том, что нельзя искать легкие пути для достижения успеха. Важно понять, что я не просто так добился высоких результатов. Самое главное — любить свое дело. Мне было семь лет, когда я начал тренироваться с родителями, но у меня выигрывали сверстники и в пятнадцать, и в шестнадцать... И, кстати, в двадцать лет Гунде Сван был намного впереди меня. Тем не менее, я трудился круглый год, и мое терпение было, в конце концов, вознаграждено. Победы на чемпионатах мира и на Олимпийских играх — это только одна сторона медали, а другая сторона — это преданность лыжным гонкам и многолетние тренировки. Спорт должен стать образом жизни.

— Сейчас вы уже не тренируетесь?

— Я никогда не закончу тренироваться. Наверное, я когда-нибудь умру на лыжне (смеется).

— И как часто вам сейчас удастся выйти на лыжню?

— Сейчас я тренируюсь около четырех раз в неделю и, конечно, уже потерял свою былую форму. Но мне достаточно пяти дней хороших тренировок, чтобы чувствовать себя уверенно.



Андрей АРХ,
студент 2 курса факультета журналистики МГУ,
член сборной команды МГУ
по лыжным гонкам.

ВЫ АКТИВНЫ. ВЫ УМЕЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ
ЖИЗНЬЮ. ТОГДА ЭТИ ЛЫЖИ ДЛЯ ВАС!

SHORT CUT



Зачем выбирать длинные лыжи, если Вы можете укатиться так же далеко на лыжах, которые на 7 см короче? Именно поэтому мы разработали дизайн ShortCut от FISCHER.

Вы катаетесь повсюду – спуски и подъемы не представляют для Вас никаких трудностей.

Ваши лыжи стали короче, надежнее и проще в управлении.

Невероятные ощущения! Скользишь как перышко, почти беззвучно. Как будто отрываешься от земли!

Попробуйте! Никогда катание еще не было таким легким!

ENJOY INNOVATION



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4
Тел.: +7 (095) 937 3193 Факс: +7 (095) 189 9197
sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

www.fischer.ru

FISCHER 
ENJOY INNOVATION



За всю историю лыжной секции московского университета на моей памяти к нам в МГУ приходило только четыре чемпиона области. Одним из них как раз и был чемпион Ярославской области среди юношей Александр Кулаков, появившийся в университетской лыжной секции в начале 80-х. Саша сразу же удивил нас какой-то отточенной, абсолютно академичной техникой классического хода (тренеры тогда сказали — «из хороших рук парнишка») и... открытым характером, широкой улыбкой на тогда ещё безусом румянном лице новоиспечённого юниора.

АЛЕКСАНДР КУЛАКОВ:

ПРИЗНАЮСЬ, ОЧЕНЬ УДИВИЛСЯ, КОГДА УСЛЫШАЛ, ЧТО РОССИЙСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА БЫЛ ПРИЗНАН

ЛУЧШИМ
ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ WMA



Поступил Саня на один из самых сложных университетских факультетов — механико-математический, среди сверстников сразу же заработал репутацию «умненького» (учёба по сравнению со многими другими однокурсниками ему давалась на удивление легко), но наши университетские «старики» поставили ему, как и другим лыжникам-мехматянам, беспощадный диагноз: «мехмат и не таких ломал». «Ломал» — имелось в виду, что не позволял сочетать успешную учёбу на одном из сложнейших факультетов головного ВУЗа страны с более или менее адекватными выступлениями на лыжне.

Но Саня устоял. С учёбой — справлялся, и при этом, будучи студентом, довольно легко стал мастером спорта по лыжным гонкам. Более того, был даже членом экспериментальной сборной команды СССР, осваивавшей под руководством В.И.Маджуги и В.П.Воронкова тьянь-шаньские глетчеры на каких-то совершенно запредельных для лыжников высотах — что-то около 3.000 – 3.500 метров над уровнем моря. Саня рассказывал, что их забрасывали на трёхосных вездеходах «Урал» по руслам ручьёв (других дорог там практически и не было) куда-то к линии снегов, и там они жили то ли в палатках, то ли в вагончиках, сами себе готовили, стирали, а врачи, тренеры и биохимики пристрасстно фиксировали всё, что происходит с организмом лыжника на таких высотах. Мы, конечно, втайне завидовали Сашке — он единственный из университетских лыжников сумел добраться пусть до экспериментальной, но сборной страны.

Потом наши пути разошлись — я закончил факультет журналистики и ушёл работать в газету, а Саня поступил в аспирантуру и... Через несколько лет я вдруг узнал, что Кулаков превратился в преуспевающего банкира, который даже начал проводить в Москве свою лыжную гонку под названием «На призы «Росавтобанка». Гонка эта очень быстро заработала репутацию одной из лучших в Москве, но Сане этого показалось мало. Где-то в 2002 году я услышал, что он стал председателем оргкомитета чемпионата мира мастеров, который должен будет состояться в подмосковном Красногорске в феврале 2005 года. И ещё тогда, в 2002 году, я твёрдо решил, что обязательно встречу с Сашей весной 2005-го после чемпионата для того, чтобы порасспросить его обо всей этой истории. Уж очень соблазнительно было выяснить из первых уст, как вся эта история развивалась, и чем в итоге закончилась.

Иван Исаев

— Саш, извини за, может быть, странный вопрос — а какое отношение ты имеешь к РЛЛС?*

— Я член исполкома РЛЛС.

— И когда ты стал членом исполкома РЛЛС?

— Да уже достаточно давно — лет шесть назад. Я стал проводить весеннюю гонку на призы «Росавтобанка», с ними со всеми познакомился, стал членом РЛЛС. Меня пригласили работать в отделе, который занимается связями с регионами, внешним миром. И тут как раз во время чемпионата России в Санкт-Петербурге в 2000 году нам пришла идея представить Красногорск в качестве кандидата на проведение чемпионата мира.

— Прости, пожалуйста, а кому это — «нам»?

— Если честно, то моей же-

не — Юле. Мы сидели, пили чай, там были: президент РЛЛС Виталий Михайлович Курочкин, Виктор Семенович Попов, а Юля возьми, и предложи. Как раз мы должны были вскоре ехать в Мариацелль на очередной чемпионат мира в Австрии. Я сказал, что за оставшиеся две недели сделаю фильм для того, чтобы представить на чемпионате мира Красногорск в качестве возможного кандидата. И мы сделали этот фильм — сняли трассы, места размещения. Поскольку я уже проводил гонку на призы «РОСАВТОБАНКА», то у меня был фильм и о наших стартах — детишки, любители, одновременный старт по возрастным группам... Я понял, что на чемпионате мира всё примерно по той же схеме происходит — старт по возрастным группам, как и на нашей гонке. В общем, ничего сложного и невозможного нет.

Но, если честно, фильм этот тогда в Мариацелле так и не был показан. И всё же некий зук

«Красногорск» возник, иностранцы тогда впервые услышали это слово. После этого были соревнования в Новоуральске, на которые вместе с немецкой командой приехал Президент WMA (Всемирная Ассоциация Лыжников-Мастеров) Дитер Хекманн. И вот там меня Виталий Михайлович Курочкин познакомил с Дитером, и я рассказал ему о том, что есть идея провести чемпионат мира в Красногорске. Все ему рассказал, отдал фильм, Дитер заинтересовался. Потом пригласили его в Красногорск на Рождественский марафон. Всё показали, рассказали... Президент ФЛГР А.Акентьев написал письмо, что он не возражает, администрация Красногорского района тоже подписала, что не возражает. В общем, в 2002 году в Канаде был тендер между США и Россией, мы свою презентацию подготовили, американцы — свою. И в присутствии 24 национальных директоров тайным голосованием за Россию проголосовало 18 человек, за

США — 6. Мы победили.

— А что вы такое показали, что смогли убедить такое количество национальных директоров в своём преимуществе?

— Сделали фильм. Показали все возможности размещения. Андрей Кондрашов дал мне сюжет, как раз в конце 2001 года в Красногорске состоялся отбор на Олимпиаду 2002 года, очень хороший фильм мне сделали друзья. Такой, я бы сказал... проникновенный. Ну, и в конце мы вставили такой момент — Сева Соловьёв брал интервью у Дитера Хекманна для НТВ и задал ему вопрос: что вы думаете о Москве, о Красногорске? Дитер ответил: очень хорошие трассы, инфраструктура, близость к крупному историческому центру — Москве, аэропорты и т.д. Я думаю, что это хорошее место, у Москвы очень хорошие шансы на проведение чемпионата мира.

Ну, вот это всё мы ему и дру-

*РЛЛС — Российский любительский лыжный союз, объединяющий лыжников-любителей и проводящий соревнования различного уровня в возрастных категориях 30 – 34 года; 35 – 39 и т. д.



Увы, Иван Гаранин — очень редкий участник традиционной «Гонки звёзд» — из Казахстана в Москву не наездился. Так приятно было увидеть его подтянутым, бодрым, в прекрасной спортивной форме.

гим директорам и показали. Ну и куда им было деваться, если президент сказал, что всё очень здорово (смеётся)? Нет, серьёзно, фильм получился очень хороший — лиричный такой, достойный. Мне его мои университетские друзья сделали — Дима Петров с супругой.

— **И что дальше? Из чего складывалась работа оргкомитета?**

— Начали сколачивать команду. Я начал искать людей, которые смогли бы реально чем-то помочь — не словами, а реальными поступками. Потому что я понимал, что я один ничего не сделаю. Тем более, что я понимал — провести такой чемпионат в России будет намного сложнее, чем в любой другой стране, потому что иностранцы — это необходимость визовой поддержки, это размещение в соответствии с теми стандартами, к которым они привыкли у себя.

Или взять проблему размещения. За рубежом в зимнее время, если не сезон, все отели обычно идут навстречу по ценам при проведении таких крупных мероприятий. А у нас, например, с московским санаторно-курортным объединением «Отрадное»

пришлось два года воевать по поводу их пресловутого коэффициента «2» для иностранцев. То есть по сравнению с россиянами иностранцы должны были за те же самые номера, за те же самые котлеты платить вдвое больше! И это при том, что в зимнее время этот санаторий почти всегда пустует. Настолько негибкое и нерыночное отношение, я был очень удивлён всему этому... И, вот, представь, этот вопрос я пытался решить в течение двух лет!

Потом о трассе. У нас в Красногорске были очень узкие трассы, для такого мероприятия совершенно неподходящие. Мне очень повезло, что Сергей Кондратков — наш университетский товарищ — возглавил службу подготовки трасс — он колоссальную работу провёл в этом направлении. И мы реально два года работали на трассе. С Иваном Степановичем Утробиним, с Сергеем Кондратковым, с другими ребятами мы сделали несколько совершенно новых петель. Два года с мая по декабрь мы все выходные там работали. Так что основное для меня было — найти таких вот людей, на которых можно было бы опереться. С Иваном Степановичем вместе мы всё спланировали, всё сделали. Колоссальная работа была проведена.

— **А что, нельзя было бульдозер загнать на трассу?**

— Да загоняли. Но, к сожалению, его очень быстро потребовали убрать, потому что там возникли сложности с оформлением документов, с работой на этих землях. Не смогли это дело нормальным образом оформить, и 90 процентов объёма работы в итоге было сделано вручную — топорами и лопатами.

— **Как сорок лет назад это делал Иван Степанович?**

— Да, к сожалению, в точности как сорок лет назад. Под руководством всё того же Утробина, всё так же руками.

— **Неужели с лесниками никак нельзя было решить вопрос полюбовно — деньгами, или ещё как-то иначе?**

— Нет, не получилось.

— **И администрация района так и не помогла в этом вопросе?**

— Они пытались, но не смогли. Или, может быть, не очень хотели, не знаю. Вопросов много, может быть, просто руки не дошли, не знаю. Я не хочу никого ни в чём обвинять — мы сделали сами, и всё, вопрос закрыли. Но работа была проведена колоссальная.

— **Сколько народа работало на подготовке трасс?**

— Обычно нас приходило человек шесть — десять. Работали с 9 утра до 4 часов вечера, потом жарили шашлык, сосиски, пили вино, чай, если было холодно — то готовили глинтвейн, немножко отдыхали. Но всё добровольно, никаких денег никому не платилось. При этом были люди, которые приходили практически всегда — Сергей Кондратков всегда был, Иван Степанович Утробин приходил.

— **Что, Иван Степанович сам работал?**

— Да, особенно в первый год. Во второй год он работал в основном в районе стадиона, потому что там делались новые петли подхода к стадиону и ухода с него, и он там проводил всё своё время. Юра Азаркевич, Андрей Серфенко, Володя Попов из Красногорска. Часто люди из Балашихи приезжали под руководством Виктора Мухина.

— **Ну, хорошо, начался чемпионат. Вам удалось всё-таки победить это санаторно-**

курортное управление, или нет?

— Да, мы договорились в итоге, что для иностранцев коэффициент будет не 2, а 1,5. Просто если бы нам удалось сразу договориться, то у них была бы 100-процентная заполняемость. А так мне пришлось искать другие варианты. В итоге 80 процентов иностранцев, которые могли бы жить в «Отрадном», жили в доме отдыха администрации президента «Снегири». Люди из «Отрадного» заняли нерыночную позицию, и сильно недополучили своих денег, я нашёл более удобный для наших гостей пансионат, и они жили там. Решение всё равно, как видите, нашлось. Там ведь ещё был любопытный момент. Нам надо было иметь двухразовое питание, а не пятиразовое, как они нам предлагали. А они мне говорят: у нас путёвки, поэтому — только так. Но нам-то столько раз питаться не надо было. Так что в данном случае рынок сработал на 100 процентов: мы нашли более подходящие условия — более дешёвые, более удобные для участников, и все поехали в «Снегири».

— **И вот начался чемпионат. Стадион, как я понимаю, достроить непосредственно к чемпионату не успели. Вообще, очень интересно, как родилась идея строительства здесь стадиона? Ведь можно было, наверное, провести чемпионат и без стадиона?**

— Конечно, можно было провести и на старом стадионе, и мы все документы готовили именно к проведению на старом стадионе. Но с нами на чемпионаты мира в Квебек, Зеефельд ездила делегация из Красногорска во главе с заместителем главы администрации Красногорского района — Хаткевичем Николаем Тимофеевичем. Он был с нами и в Квебеке, где мы одержали победу в борьбе за право проведения чемпионата. В Лиллехаммере с нами был и глава администрации Красногорского района Борис Егорович Рассказов. Приехал, посмотрел, и вот в мае 2004 года они и говорят: давайте строить к чемпионату стадион.

— **То есть идея построить в Красногорске лыжный стадион принадлежала людям из администрации?**

— Да, идея принадлежала руководителям района. Они ре-



ДИКТОФОН

Дитер ХЕКМАНН,
президент WMA
(Всемирной Ассоциации Мастеров):



— Вы рассчитывали на то, что Россия станет хозяйкой чемпионата мира?

— Для меня это не было сюрпризом, потому что все вполне закономерно. России, как стране с богатыми лыжными традициями, уже давно пора принимать соревнования самого высокого уровня, и я очень рад, что нашлись люди, которые оказались способными это осуществить. Я хорошо помню 2002 год, когда стало известно, что соревнования пройдут на российской земле. Тогда за право проведения чемпионата мира Россия боролась с США, и я был рад, что она одержала победу.

— Вы уже несколько раз катались по замечательным трассам... Сколько именно, и нравятся ли они вам?

— Первый раз я приехал в Красноярск в прошлом году на Рождественский марафон и уже тогда остался доволен их состоянием. Они разнообразны по профилю и полностью подходят для проведения чемпионата мира мастеров. С тех пор трассы стали значительно шире, и это не может не радовать. Работа проделана просто колоссальная, и остается только поздравить организаторов. Помимо этого, построенный за рекордно короткие сроки стадион отвечает всем требованиям: в нем есть раздевалки, душевые кабины, комнаты для подготовки лыж. Не все лыжные центры располагают такими условиями для спортсменов.

— Если Россия, и в частности Красноярск, будет вновь претендовать на проведение мирового первенства среди мастеров, вы поддержите его кандидатуру?

— А почему бы и нет? Еще тогда, три года назад, я несколько не сомневался в успехе чемпионата мира-2005, и российские организаторы полностью оправдали мои ожидания... Я считаю, что Россия входит в пятерку лучших стран по уровню организации чемпионата мира среди лыжников-мастеров, и вам впору теперь замануться на проведение здесь, в Красногорске, чемпионата мира или этапа Кубка мира FIS.

шили, что поскольку Красногорск является всероссийски известным лыжным центром на протяжении уже очень многих лет, стадион всё равно должен быть. И решение окончательное было принято, как я понимаю, в мае 2004 года. Быстро провели проектировочные работы, в июле начались непосредственно строительные работы, и в сентябре 2004 года во время презентации чемпионата мира на исполкоме WMA я уже показывал первые фотографии с объекта. Это, правда, были фотографии, по сути, большой ямы на

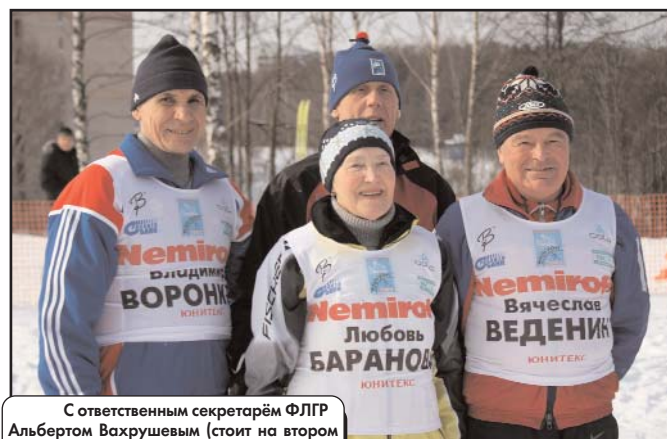
месте будущего стадиона. По совести говоря, из иностранцев мало кто верил, что стадион будет построен. И вообще, до самого последнего момента стоял вопрос — использовать новый стадион, или проводить старты на старом стадионе. И тут решающее слово сказал Томас Хекманн, тогда он был ещё вице-президентом WMA. Мы с ним летом посоветовались, и он мне сказал:

— Саш, делайте старт в любом случае наверху. Потому что будет построен стадион, не будет, а поляна стартовая хорошая, широкая. И, несмотря на то, что в начале трассы там достаточно серьёзный спуск, опыт проведения чемпионата в Зеефельде подсказывает: сложный спуск в начале трассы не является такой уж непреодолимой преградой.

И действительно, мы провели чемпионат, и никаких нареканий по поводу этого спуска не возникло. Было несколько падений, но при массовых стартах такого рода падений невозможно избежать даже на равнине.

Хочу отметить, что курировал строительство стадиона вице-глава Красногорского района Виктор Валентинович Кругликов, и под его руководством для спортсменов-участников чемпионата на новом стадионе были созданы идеальные условия. Каждая команда имела свою просторную раздевалку с душем и туалетом, свое помещение для подготовки лыж. Были готовы камеры хранения, пресс-центр, трибуны для зрителей.

— А правда, что стадион был запланирован больших размеров по сравнению с тем,



С ответственным секретарём ФЛГР Альбертом Вахрушевым (стоит во втором плане) — прославленные чемпионы прошлых лет Владимир Воронков, Любовь Баранова и Вячеслав Веденин.

что был реально построен?

— По внутренним площадям стадион остался неизменным. Были, правда, запланированы большие площади трибун. Сначала они были запланированы на 5.000 человек, сейчас же реально построено на 2.000. Но решили, что при проведении масштабных соревнований можно будет под уже существующим козырьком возводить временные трибуны. Так, в принципе, во всём мире и делается, ничего страшного в этом нет.

— **Руководители WMA дали какое-то своё заключение, оценку прошедшему чемпионату?**

— Они, мягко говоря, очень удивились тому, как всё было организовано и проведено. И Дитер Хекманн на одной из первых пресс-конференций сказал:

— Если бы мне ещё каких-нибудь полгода назад кто-нибудь сказал, что в России можно что-то организовать на таком уров-

не, я бы просто рассмеялся и не поверил. На пресс-конференции, которая состоялась после открытия, после первого дня соревнований, Дитер сказал, что Красногорск, видимо, войдёт в пятерку лучших чемпионатов за всю историю. А я перед этим обсуждал этот вопрос с друзьями и сделал предположение, что ближе третьего места оценку мы всё равно в итоге не получим, потому что один раз Дитер проводил чемпионат сам, в другой раз два года назад чемпионат проводил его сын Томас, поэтому нам непривычно было бы оказаться выше третьего места. И когда он на заключительном банкете во всеулышание сказал, что этот чемпионат был лучшим за всю 25-летнюю историю WMA, я, скажу честно, очень удивился — я не ожидал услышать такую оценку.

Но были, конечно, и проблемы. Мне стоило больших трудов убедить оргкомитет в том, что обслуживать чемпионат должна именно судейская бригада Николая Николаевича Куницына. Поэтому что, откровенно говоря,

ELPEX®

ROLLER SKIS

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ





Звёздным часом Игоря Ворончихина стали Олимпийские игры 1964 года в Инсбруке: там он дважды поднимался на пьедестал почёта за бронзовой медалью — после 30-километровой гонки и эстафеты.

ФЛГР навязывала мне совсем другую судейскую бригаду. Но я настоял на своём, и бригада Куницына отсудила весь чемпионат без сучка и задоринки, не было никаких проблем.

— **А что значит «Федерация лыжных гонок навязывала», она же не имеет никакого отношения к этому чемпионату?**

— Ну, как не имеет? Вообще, довольно интересный момент в связи с этим возник. Президент Российского Любительского Лыжного Союза Виталий Михайлович Курочкин до чемпионата всегда отмечал, что РЛЛС — это совершенно независимая организация, такая же, как и ФЛГР. После того, как мы получили право проводить этот чемпионат, и Виталий Михайлович был избран в президиум ФЛГР, он неожиданно занял совсем другую позицию: мы теперь подразделение ФЛГР, и мы должны подчиняться федерации. Но федерация, по большому счёту, интерес к чемпионату проявила очень небольшой. Той же Елене Валерьевне Вяльбе я в своё время предлагал стать почётным президентом оргкомитета. А ведь она не просто прославленная спортсменка, она — советник по спорту гу-

бернатора Московской области Бориса Всеволодовича Громова, на территории которой и проходил чемпионат. Но Вяльбе отказалась категорически. Единственное, от ФЛГР на чемпионате техническим делегатом был Альберт Леонидович Вахрушев. А другой какой-то помощи я не почувствовал.

— **А какова вообще роль РЛЛС в проведении этого чемпионата?**

— Майя Михайловна Чёрненко, вице-президент WMA и вице-президент РЛЛС, взяла на себя всю работу по визовой поддержке — она лично и её команда, которую она создала, в этом направлении огромную работу проделали. Кроме того, РЛЛС сформировал большую российскую команду, и в этом направлении была тоже проведена очень хорошая работа. И всё-таки основная часть исполкома РЛЛС заняла довольно пассивную позицию по отношению к чемпионату. Я понимаю, что многие из членов исполкома были далеко от происходящего чисто географически, что-то делать им было не с руки. И всё же некоторые обещали вполне конкретную помощь, но либо сделали далеко не полностью то, что обещали, либо вообще ничего не сделали. Как-то...

Разговоров много было, но какой-то конкретики от членов исполкома мы, я считаю, увидели недостаточно.

— **А каков сейчас твой статус в РЛЛС?**

— Всё тот же — член исполкома. У меня есть начальница из Якутии — госпожа Никитина, я в её отдел вхожу.

— **А какой это отдел?**

— Да я даже и не знаю.

— **Саш, а тебя ещё не собираются увольнять из банка из-за этого чемпионата? Ты всё ещё работаешь в «Росавтобанке»? Например, в дни чемпионата ты работал на своём основном месте работы?**

— Во время проведения чемпионата я, конечно, на работу в течение месяца просто не ходил.

— **А в течение этих трёх лет?**

— Ну как... Я еженедельно проводил заседания оргкомитета в Красnogорске. Мы обсуждали вопросы, готовили те или иные мероприятия. К сожалению, очень много было борьбы на этих оргкомитетах по поводу того, какая судейская бригада будет обслуживать чемпионат. Виталий Михайлович Курочкин всё никак не хотел уступать в этом вопросе. Не знаю, может быть, по-своему он тоже был прав, но мне пришлось настаивать на своём видении вопроса. Поскольку я подписывал контракт с WMA на проведение этого чемпионата, то я, в конечном итоге, отвечал за всё. И вообще, во всех странах, где мне доводилось бывать на чемпионатах, оргкомитет и национальная лыжная ассоциация мастеров всегда работали совершенно раздельно. Ассоциация отвечает за формирование и выступление на чемпионате команды, а оргкомитет занимается проведением соревнований. У нас, к сожалению, было несколько иначе: Виталий Михайлович постоянно настаивал на своём видении тех или иных вопросов. Поэтому мне приходилось довольно часто жёстко с ним полемизировать. И очень много сил и времени ушло на эти выяснения отношений. В конечном итоге всё сложилось так, как я это видел и хотел провести, и в принципе, всё получилось. Я не хочу сказать, что возьмись за это дело сам Виталий Михайлович, он сделал бы это хуже. Очень может быть, что если бы он сам проводил этот чемпионат, он сделал бы всё

даже лучше, не буду спорить. Но мы провели всю эту работу в соответствии со своими взглядами, и заслужили лучшей за 25 лет истории WMA оценки президента.

— **А кто Бьорна Дали пригласил в Москву?**

— Я с ним встретился на чемпионате мира в Зеефельде, и мы с ним там говорили о том, чтобы его компания как-то поддержала московский чемпионат. Он сказал: давайте мы вам форму для обслуживающего персонала чемпионата предоставим. И потом Торговый дом «Лыжный мир», эксклюзивный представитель компании «BJORN DAHLIE» в России, подключился к этому процессу. И, надо честно сказать, приезд Бьорна в Россию стал очень серьёзным информационным поводом — о нём написали многие газеты, было снято множество сюжетов, то есть приезд этого человека сыграл огромную роль в раскрутке чемпионата.

— **Спонсоры чемпионата. Кого удалось привлечь? Кто дал деньги, кто услуги, транспорт, одежду?**

— Естественно, в первую очередь хочу сказать о генеральном спонсоре чемпионата — компании «NEMIROFF». Но, должен заметить, такие компании, как «NEMIROFF», просто так невязываются в подобные проекты. Нам удалось подписать соглашение с первым каналом о том, что они обязательно нас будут показывать, и именно через телевидение нам удалось выйти на «NEMIROFF». Эта компания оказала самую существенную помощь в проведении чемпионата.

Не могу не сказать и о «Росавтобанке». Я пользовался всей инфраструктурой банка: на оргкомитет чемпионата работали переводчики, водители, программисты, секретари, повара-сотрудники банка и т.д.

Бьорн Дали совместно с Торговым домом «Лыжный мир» дали 150 комплектов формы, вы об этом уже знаете. Кроме того, Торговый дом «Лыжный мир», помимо одежды «BJORN DAHLIE», предоставил и многочисленные другие призы для победителей и призёров, для лотереи, которую мы проводили среди участников каждый день. Кроме того, ТД «Лыжный мир» помог чемпионату ещё и финансово.

Потом, наши с тобой общие университетские друзья — Ники-

Антонина АНИКИНА, российский тренер, ныне живущий и работающий в США, член делегации этой страны на чемпионате мира мастеров в Красногорске:

ОЧЕНЬ МНОГИЕ ХОТЕЛИ ПРИЕХАТЬ В РОССИЮ, НО ПОМЕШАЛИ СЛОЖНОСТИ С ВИЗАМИ



— Антонина Акимовна, ну как вам на родине? Рады встрече с отечеством?

— Конечно, столько встреч, столько старых знакомых, я очень, очень рада.

— А ваша команда?

Как себя чувствуют американцы на российской земле?

— Честно? Не все смогли сюда добраться — слишком дорого, слишком мутно с визами. Люди, которые со мной общались, например, из Канады, не годовали по поводу того, что так долго и трудно оформляется российская въездная виза.

— Но они, видимо, привыкли ездить по всему миру безо всяких виз, а тут такое...

— Ну да, они обычно покупают билет туда, куда хотят, и едут...

— А вы представляете себе, мы-то как мучаемся — в любую страну надо брать въездную визу? А каких титанических усилий россиянам стоит получить ту же американскую визу?!! Пусть уж и они разок помучаются (смеётся Аня)?

— Ну, смейся, смейся!

— А сколько людей вообще захотело бы сюда приехать из Америки?

— Не знаю... На первенстве Америки выступало около 250–300 человек, и я знаю, что практически все хотели обязательно приехать в Россию...

— А сколько приехало?

— 19 человек.

— Так может быть, они и не захотели в таком количестве приехать сюда — далеко, дорого?

— Да нет, они именно в таком количестве и ездят на чемпионаты мира, которые проводятся в Европе, в странах Скандинавии. А тут, видите, не пробилось...

— Антонина Акимовна, но с того момента, как мы с вами общались в Солт-Лейк-Сити в 2002 году, что-то в вашей жизни изменилось? Машину «Субару» купили?

— О, да! К своему 70-летию. «Субару-Легаси» — такая машина! Сын сказал, что сам заработает себе денег на продолжение учёбы, и я тогда спросила своих мужчин: ну что, я могу на своё 70-летие купить себе новую машину? Они сказали — да. Сын неделю провёл в Интернете и нашёл очень выгодное предложение. В общем, я теперь езжу на новеньком «Субару»!

та Тамм и Юрий Кирьянов из компании «Биохиммак». «Биохиммак» оказал очень существенную поддержку чемпионату, по большому счёту, ничего не требуя взамен. Мы, насколько это было возможно, пиарили их компанию. Уж не знаю, насколько это было им нужно, потому что у них очень специфичный бизнес, для широкого потребителя не предназначенный, просто они поддержали нас из-за того, что это не посторонние нашему виду спорта люди.

Компания «Юнитекс», производящая мебель для офисов. Юрий Никонов — глава этой компании и президент федерации спортивного ориентирования России — они нас тоже здорово поддержали.

Очень помогла администрация Красногорского района. Денег, конечно, оргкомитет от района никаких не получал, да это было и ни к чему. Но они взяли на себя организацию заключительного банкета в комплексе

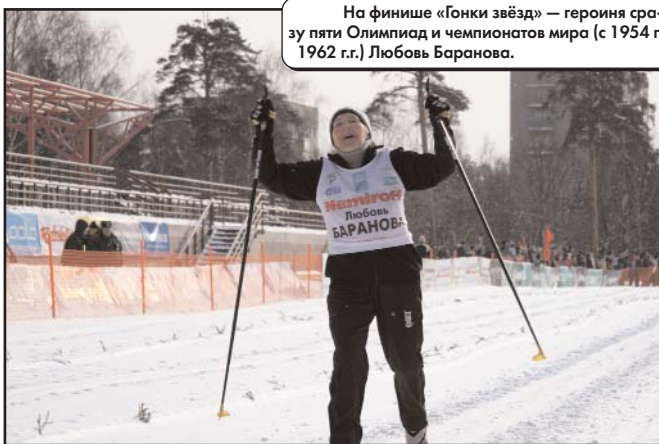
«Крокус-Экспо», что оказалось весьма дорогим удовольствием. И этот банкет прозвучал очень внушительным, очень эффектным заключительным аккордом чемпионата. Кроме того, администрация района предоставила Красногорский Дворец Культуры на все церемонии награждения, открытия и закрытия чемпионата. Бесплатно предоставила в аренду стадион. Это всё ресурсы, предоставление которых району почти ничего не стоило, но если бы мы арендовали это всё на рыночных условиях, то это всё вылилось бы для оргкомитета в громадные деньги. Прекрасная культурная программа была подготовлена силами Красногорской администрации. Так что помощь района в проведении чемпионата была очень и очень существенной.

И, наконец, не могу не сказать об администрации Московской области в лице губернатора Громова. Например, областью был полностью закрыт транспортный вопрос — они предоставили нам компанию, благодаря которой мы решили все вопросы по перемещениям участников на всё время чемпионата.

— А чемпионат оказался убыточным или прибыльным? Вот интересно, сколько денег на чемпионате заработал конкретно председатель оргкомитета Александр Кулаков?

— Да, конечно, очень много заработал (смеётся)! Но если серьёзно, то для меня это был первый такого рода проект. Крупный, международный... Хотя, нет, международный для меня это не первый проект, но с таким количеством стран-участников — 21 страна — всё же впервые. И длительность мероприятия тоже имеет значение — провести чемпионат, который длится десять дней, это совсем не то же самое, что провести марафон в один день, правда?

Конечно, чтобы решиться на реализацию такого проекта, надо быть постоянно готовым к финансовым рискам. То есть ты что-то делаешь, и до последнего момента не понимаешь, покроешь ты в итоге расходы, или нет? Я всегда понимал, и это придавало мне какие-то силы, уверенность, что если что-то не получится, я смогу профинансировать это из собственного кармана. На сегодняшний день, хотя все финансовые расчёты окончательно ещё не закончены, я могу твёрдо сказать,



На финише «Гонки звёзд» — героиня сразу пяти Олимпиад и чемпионатов мира (с 1954 по 1962 г.г.) Любовь Баранова.

что в убытке оргкомитет не будет. У нас, правда, есть сейчас, уже после завершения чемпионата, определенные финансовые вопросы во взаимоотношениях со спонсорами, в том числе и с компанией «NEMIROFF». Не знаю, как мне до конца удастся всё это разрулить, но я думаю, что оргкомитет в итоге в убытке не будет.

Но я хочу сказать, что спонсоры к нам не упали с потолка — со всеми надо работать, всем надо было предложить адекватные условия сотрудничества. Ту же компанию «NEMI-ROFF», которая оказала чемпионату очень существенную поддержку, нам удалось найти в самый последний момент — эта компания появилась в поле зрения у нас только 3 января 2005 года. Когда все нормальные люди пили и гуляли, я мучительно искал, где же взять деньги? Встретился с их представителем. Первый разговор состоялся, пошла работа, и так вот вплоть до самого последнего момента согласовывалось количество эфиров, место развешивания банеров, буклеты, пригласительные билеты, вся информационная часть. То есть работа велась очень большая, и велась она просто в авральном режиме. Если бы нам так и не удалось подтянуть к чемпионату «NEMIROFF», мне пришлось бы весь дефицит бюджета покрывать из своего кармана. Я не говорю, что весь бюджет, потому что источники финансирования было много. Но всё же мне пришлось бы достаточно сильно потратиться.

Кстати, я забыл сказать, что нам определенную помощь ещё и Госкомспорт России оказал, Вячеслав Александрович Фетисов нас тоже поддержал.

— А ты не мог бы хотя бы порядок суммы назвать — во что обошлось проведение чемпионата?

— Бюджет всего чемпионата — около 600.000 евро.

— Ты как-то неопределённо ответил на вопрос о своей работе в банке. Каков твой статус в банке? Почему тебя руководители банка до сих пор не уволили из-за этого чемпионата?

— Меня не могут уволить из банка по вполне определённым причинам (смеётся).

— Но всё же, много вообще ты отдал времени чемпионату, оторвав его от основной работы?

— Очень много. Но, во-первых, с Вадимом Игоревичем Пешковым, председателем правления «Росавтобанка», где я работаю, мы давние друзья, аж со студенческих времён. Ещё на вступительных экзаменах в МГУ мы жили с ним в общежитии в одной комнате, потом — все годы учёбы в университете. Так что мы с ним друзья, он понимал, что для меня это важно, и поэтому не мешал мне реализовывать в жизнь этот проект. Но в основном-то я отнимал время всё же не у работы, а у семьи — у детей, жены, отца. Мой отец живёт в Ярославле, и мне в последние годы очень редко удавалось туда съездить. Но, с другой стороны, я и очень большую работу всё равно проводил в банке, и в командировки ездил. Я вёл все свои проекты, которые у меня здесь есть, и достаточно успешно вёл. Если бы я не имел возможности в эти годы продолжать свою работу в банке, я бы никогда не решился на проведение этого чемпионата, потому что проект этот изначально был финансово очень рискованным. А так я понимал, что в любой момент всё равно найду деньги для того, чтобы заткнуть те или иные дыры. Я думаю, что только при та-



ком ощущении можно нормально делать событие, когда ты не экономишь на всём и вся, даёшь людям нормально работать, и они уверены, что получат оговорённые контрактами деньги за свою работу. Правда, я говорю о тех участках работы, где без оплаты было не обойтись. Но очень многое при проведении чемпионата делалось на волонтерских, общественных началах, и я сам участвовал в таких работах — с пилой, с топором и с лопатой.

— **Кстати, если возвращаться к чемпионату, вам удалось в итоге подтянуть телевидение, прессу?**

— Да, и у нас есть даже отчёт с перечнем всех телевизионных, радиоэфиров, публикаций в газетах и т.д. Вообще, я хотел бы очень поблагодарить Андрея Кондрашова, потому что реализация этого проекта оказалась возможной только после того, как я проконсультировался с ним. Я с ним встречался за 3 — 4 месяца до чемпионата, и напрямую спросил: Андрей, а что вообще надо делать? Потому что я относительно журналистики имею очень слабое представление. Какие мероприятия надо провести, чтобы чемпионат получил нормальное освещение, нормальную прессу? Мы с ним вдвоём сели и проработали план мероприятий, необходимых для того, чтобы привлечь внимание медиа к этому событию. Практически я полностью сделал то, что мне рекомендовал Андрей, и мне кажется, более профессионально, чем он, мне об этом никто не рассказал бы. Поэтому, пользуясь случаем, хочу сказать ему большое спасибо. Мне кажется, без понимания того, что нужно очень плотно работать со средствами массовой информации, предоставлять журналистам все возможные условия для нормальной работы, без этого ни одно событие не сможет стать успешным. Хотя бы потому, что без нормальной медиа-поддержки ты банально даже спонсоров никогда не подтянешь. А ведь всем твоим партнёрам это очень важно. И администрации района, и администрации области, и Госкомспорту, и всем-всем, кто поверил тебе, вложил свои деньги, время, силы в событие. Всем им важно, чтобы это максимально прозвучало, чтобы об этом знали не только участники мероприятия, но и как можно

большой круг читателей, зрителей, радиослушателей. Я думаю, что в итоге высокая резонансность чемпионата послужила хорошим толчком для развития лыжного спорта не только в Красногорске, области... Так что спасибо Кондрашову, спасибо всем журналистам, кто откликнулся на наше приглашение поработать над освещением чемпионата.

— **Не хотел задавать провокационные вопросы, и всё же... После чемпионата неоднократно приходилось слышать от самых различных людей о том, что вот такого человека, как Кулаков, как раз и надо бы двигать в президенты РЛЛС или в президенты ФЛГР. Молодой, коммуникабельный, обаятельный, знает языки, мастер спорта по лыжным гонкам. Кроме того — банкир, а значит, сумеет подтянуть в наш вид спорта деньги, на деле доказал, что умеет воплощать в жизнь самые громкие, резонансные проекты, что, собственно, и показал этот чемпионат. Нет желания поработать на благо российского спорта в более крупном проекте?**

— Не знаю, не знаю... Я ведь понимаю, что если там работать, то придётся заниматься этим в режиме постоянной борьбы. Я вот, например, в процессе подготовки чемпионата неоднократно обращался к Виталию Михайловичу: я провожу чемпионат, трачу очень много времени, приходится решать большое количество вопросов, у меня много контактов с чиновниками, руководителями различного ранга в администрациях Красногорского района, Московской области, повысьте мой статус в РЛЛС до вице-президента. Мне же это надо не для удовлетворения собственных амбиций, а для более успешной работы! Но всё было как-то замолчано, заиграно. Люди не хотят со мной работать. Ну и зачем? А ведь это общественная работа. Зачем я буду общественную работу вести в режиме борьбы с ветряными мельницами? Например, на одном из последних оргкомитетов Виталий Михайлович сказал — лучше бы мы всё это мероприятие проводили без Кулакова. Да нет вопросов, я не против, возможностей много, проводите. Но не говорите о том, что проведёте, а берите и делайте.

— **Ты, похоже, стал плохим?**

— Да, после этого чемпионата я однозначно стал плохим.

— **Вслед за Кондрашовым, Грушиным, Чепаловым?**

— Да, похоже на то. Но раз плохой, то делайте сами, о чём разговоры? А то почему-то многие люди из РЛЛС из числа тех, что обещали помочь, почти ничем реально при проведении даже этого чемпионата так и не помогли. Тот же Виталий Михайлович обещал, что мы судей разместим в пансионате Минатома, и они будут жить там бесплатно, что это будет спонсорская помощь Минатома чемпионату. Этого ничего не было сделано.

— **А как ты думаешь, реально в Красногорске провести этап Кубка мира, чемпионат мира FIS по лыжным гонкам?**

— Я думаю, что более чем реально.

— **А что для этого надо?**

— Да ничего не надо. Веришь? Ни-че-го! Надо, чтобы не мешали, и всё. Хотя, нет, для проведения чемпионата мира надо будет сначала построить трамплин. А вот этап Кубка мира — без вопросов — стадион вскоре будет достроен, а вся необходимая инфраструктура там имеется.

— **А по перепаду высот какая там ситуация? По гомологации Красногорская трасса укладывается в требования FIS?**

— Нет, не укладывается. Но это всё исправляется за два летних месяца элементарно, там почти ничего и делать-то не надо. Привезти земли, да немного поработать бульдозером. Сущие пустяки, было бы желание что-то сделать.

— **А чего именно не хватает в Красногорске, длины подъёмов, перепада?**

— Так как лыжный стадион сейчас построен выше старого, то и основные подъёмы трассы как бы отодвинулись от стадиона. Для проведения этапа Кубка мира требуется круг не более 5 км — таковы сейчас требования FIS из-за необходимости организовывать телевизионные трансляции, повышать зрелищность. То есть, нужен круг в 1,5 км для спринта, 3,3 км — чтобы «десятку» проводить, и 5-километровый круг для

проведения более длинных гонок. И вот на этой «пятёрке», которая расположена в непосредственной близости от стадиона (я сейчас не говорю про дальние петли трассы), нужно иметь два подъёма с непрерывным перепадом высоты в 30 метров. Сейчас их там нет, но сделать их, повторю, пара пустяков — Ивану Степановичу Утробину дать бульдозер на неделю, да пару машин, которые землю подвезут, и всё. Но нужны люди, которые возьмутся всё это реально сделать, а не будут балаболить и разводить руками.

— **Что дальше? Закончился большой период жизни. Ты привык за эти три года к большому объёму общественной работы, привык что-то решать, спасать, вытаскивать. Что теперь? У тебя нет ощущения пустоты? Устал ты от этого проекта?**

— Вообще-то устал. Я даже смотрю на свои фотографии в конце чемпионата — никакой, просто никакой. Когда в последний день Дитера Хекманна провожал на самолёт, думал только о том, как бы мне его до аэропорта довести и вернуться домой, потому что я прямо за рулём засыпал. Устал колоссально. Но сейчас я отхожу, оттаиваю, осмысливаю. Наверное, надо в ближайшее время заняться своим здоровьем, потому что раньше я и на лыжах получше бегал, а сейчас даже вес лишний набрал — совершенно не мог в последние годы уделять спорту какое-то время.

— **А ты сам — из лыжной семьи?**

— У нас в семье к лыжам особое отношение — у меня дядя и тётя мастера спорта по лыжным гонкам. Отец у меня тоже сильный лыжник. Жена, Юля, ориентированием занималась, да и сейчас в лыжных соревнованиях принимает участие. Дети достаточно серьёзно уже занимаются, и тоже лыжными гонками. Дед в своё время в 65 лет на охотничьих лыжах умудрялся участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. Так что традиции семейные в этом смысле у нас очень крепкие.

Москва, май 2005 г.

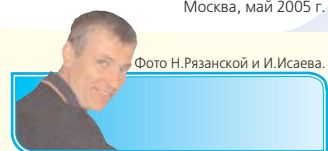


Фото Н.Рязанской и И.Исаева.

SWIX – лидер в производстве лыжных мазей и парафинов, инструментов для обработки и ухода за лыжами, палок для беговых и горных лыж и спортивной одежды.

Более 70% участников Кубка Мира выступают с палками SWIX, а мази и парафины используют ведущие спортсмены всего мира.



Палки SWIX Star – самое легкое композитное древко, материал – 100% композитное углеволокно, запатентованная пробковая рукоятка SWIX, маленькая гоночная лапка и закаленный металлический наконечник. Палки Star – выбор ведущих спортсменов всего мира.

SWIX Cera Nova – лучшая в мире система гоночных мазей.

SWIX Cera F – 100% фторорганические ускорители помогут лидировать в гонке.

Сергей Чепиков – Олимпийский чемпион, двукратный обладатель Кубка Мира, Чемпион Мира

Сергей Рожков – чемпион мира, победитель и призёр этапов Кубка Мира



Представительство в Москве:

Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 937 3193
Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru

Мелкооптовый отдел Cash&Carry:

Тел.: +7 (095) 410 0014

Сервисный центр:

Тел.: +7 (095) 510 1909

www.swix.ru

www.fischer.ru

SWIX®

КТО?

ЭКИПИРУЕТ СБОРНУЮ И «БЫТОВЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ»

Кто такой «бытовой профессионал»?

Если вдруг ваш старинный знакомый, далеко не профессионал в лыжах, но такой же любитель «на всю голову», стал сыпать техническими знаниями по геометрии лыж, разбираться в жидких фторуглеродных смазках, давать грамотные рекомендации, а по внешнему виду тянуть на «сборника», скорее всего он стал одним из так называемых «бытовых профессионалов». Называемых так, правда, в своем кругу работниками Торгового Дома «Лыжный Мир». То есть одним из людей не равнодушных к лыжному спорту, а для таких с нынешнего года в Торговом Доме создана система клубных карт. И ваш сведущий знакомый, скорее всего, уже отнес туда зачетную книжку, зарегистрировался, и получил вместе с карточкой еще и пакет услуг.



Юлия Чепалова в гостях у ТД «Лыжный мир».

MADSHUS

с 1906 года

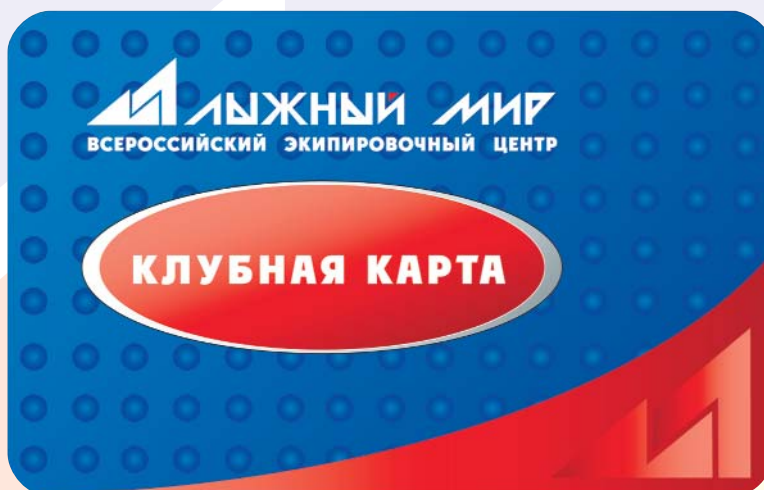
www.madshus.com



Сегодня Торговый Дом готов обеспечить лыжника любого уровня самым качественным лыжным снаряжением.

Клубная карта для лыжника

Причем, даже если зачетной книжки нет, для оформления карты подойдет итоговый протокол с тех самых памятных соревнований, где вы-таки поставили на место знакомых, упорно не хотевших вставить, куда следует, весь прошлый сезон. По системе клубных карт, любой человек (совсем не обязательно лыжник) в соответствии со своими достижениями, может получить в Торговом доме соответствующую скидку. Кроме того, консультацию сервисмена в любое время года и новости на электронный ящик: новинки в торговом зале и распродажи, итоговые протоколы с лыжных соревнований, анонсы предстоящих стартов и даже рекомендации о выборе смазки на эти старты с прилагающимся прогнозом погоды. Держитесь, соперники! Уложить окончательно которых, можно, выйдя на соревнования в новых разработках от Madshus, Bjorn Daehlie, Odlo, Toko, Rottefella, Alpina, Sinisalo и Wild Force. Потому как дистрибьютером всех этих брендов мирового уровня и является «Лыжный мир». Внушительный боекомплект, да?



ЛЫЖИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Зачем нужны ионы серебра, революция в креплениях и клееные швы

В бой и просто на тренировку идем именем революции! Революции в креплениях! На умы конструкторов фирмы Rottefella совместно с Rossignol и Madshus в нынешнем сезоне снизошло озарение в виде новой системы креплений, названной NIS. Это даже уже не «сварка — взрывом, клепка — газом, сборка — трезвым». Отныне при установке крепления шурупы не нужно использовать вообще. Состоит оно из двух частей: одна еще на фабрике приклеивается к лицевой поверхности лыжи. Другая — защелкивается на получившейся платформе. Преимущества: вес лыжи меньше, крепление можно свободно передвигать до оптимального положения, и вместе с лыжей и ботинком оно становится единым целым. Катерина Нойманова и Бьорндален в революцию уже поверили. И победы прошедшей зимой одерживали на креплениях системы NIS.

Впрочем, разработчики одежды Björn Dæhlie тоже не лыком шиты. Они теперь вообще предпочитают не шить. А клеить. Гонимые комбинезоны Bodytec IV созданы по технологии склеенных швов «boding». Клеят их не моментом и не клейстером, а специальным составом. В итоге получается максимально плоское соединение, которое тянется, как единое целое: так же хорошо, как и сам материал.

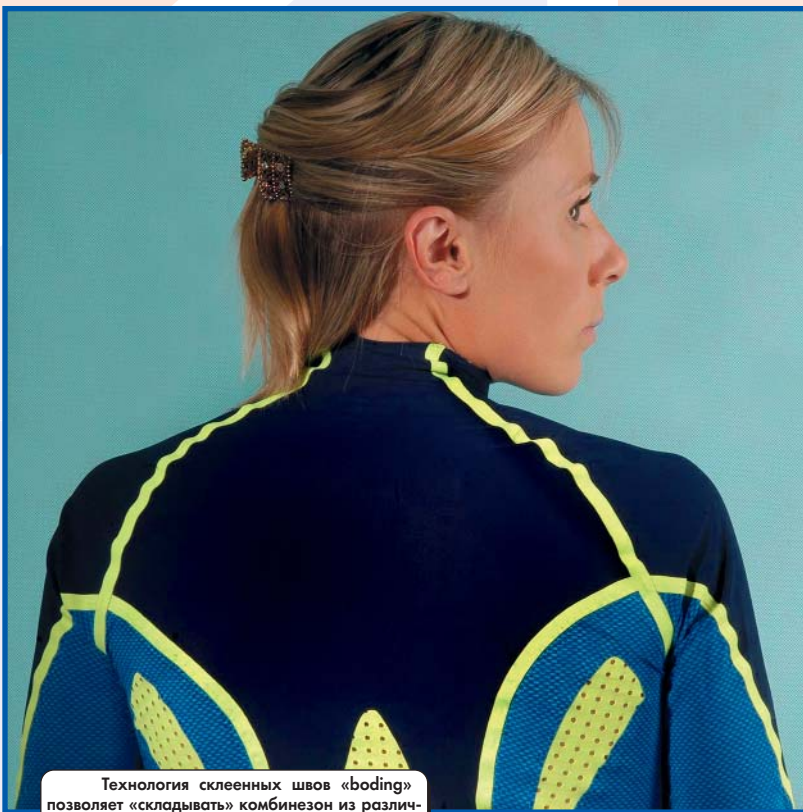
Все комбинезоны Bodytec IV с двойным слоем ткани на коленях, а для биатлонистов созданы специальные, на рукава которых с внешней стороны нанесены силиконовые валики, чтобы локоть не скользил при стрельбе. Если же необходимо укоротить чересчур длинные рукава и высокую горловину, берем ножницы и обрезаем их по необходимости: специальная проклеенная ткань на манжетах таких комбинезонов не сыпется и не ползет.

Причем во всем этом великолепии можно не только цвести, но и не пахнуть. Потому что фирма «Odlo» тоже отличилась и выпустила термобелье с ионами серебра в ткани, которые не позволяют появиться запаху. Запах этот известен, и хоть ассоциируется с активным занятием спортом, но, как и песню, его «не задушишь, не убьешь». Душить его, а точнее микробов, которые тому виной, теперь и поручено ионам серебра.

Хотя лыжникам отныне можно не только смело прижимать к своей разгоряченной груди не менее разгоряченных болельщиц, но и смело создавать собственную линию одежды. Только эта программа уже называется «Клубной».



Преимущества крепления системы NIS: вес лыжи меньше, крепление можно свободно передвигать до оптимального положения, и вместе с лыжей и ботинком оно становится единым целым.

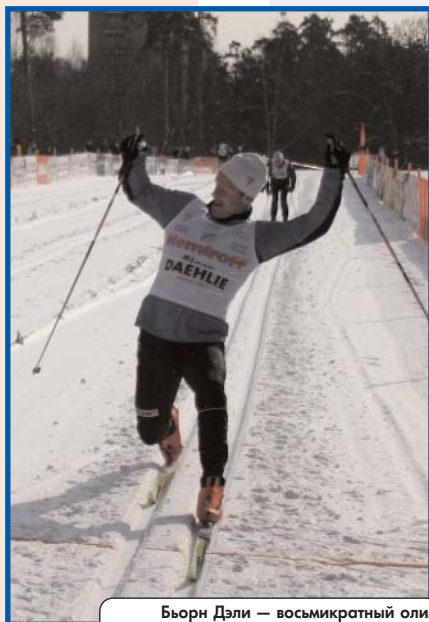


Технология склеенных швов «boding» позволяет «складывать» комбинезон из различных кусочков ткани. Спина гоночного комбинезона Bodytec IV состоит из кусков «дышащей» ткани.

Клубная программа

Если у вас есть как минимум 50 знакомых, которые захотят носить одежду от Bjorn Daehlie, но сшитую по вашему индивидуальному заказу, вам сюда. В компанию к Роснефти, СК «Сатурн», Федерациям лыжных гонок республики Коми и Пермской области, которые клубной программой от торгового дома «Лыжный Мир» уже воспользовались. Принцип: «модели — наши, цвета и надписи — ваши». Цена комплекта при этом не увеличивается.

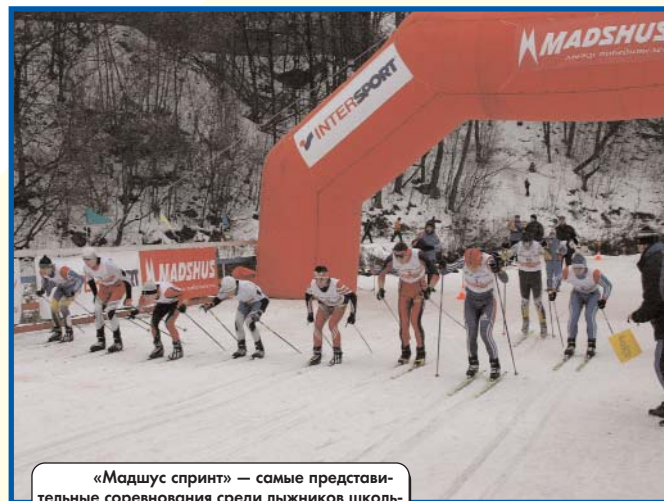
А в следующем сезоне торговый дом продолжит выпуск моделей клубной одежды в цветах российского Флага. Такую можно было увидеть на прошедшем в Красногорске Чемпионате мира по лыжным гонкам среди ветеранов.



Бьорн Дæли — восьмикратный олимпийский чемпион и владелец марки спортивной одежды «Bjorn Daehlie» на лыжне чемпионата мира мастеров 2005 в Красногорске.



Бронзовый призер Чемпионата мира в Валь ди Фиемме, член сборной команды России Наталья Коростелёва. Как и все ее одноклубники из СК «Сатурн» Наталья экипирована одеждой «Bjorn Daehlie» по индивидуальному заказу.



«Мадшус спринт» — самые представительные соревнования среди лыжников школьного возраста, которые ежегодно в декабре проводит ТД «Лыжный мир».

Во что же одевается сборная?

А во все то, во что можете одеваться и вы. К примеру, Юлия Чепалова выступает как раз в полном боекомплекте от ТД «Лыжный мир»: клееный комбинезон Bodytec IV от Bjorn Daehlie, белье «Odlo», крепления Rottefella, ботинки Alpina. Все эти модели есть в торговом зале. И совсем не обязательно прибегать к высокому исключительно ради профессиональных побед. Комфортное катание – само по себе удовольствие.

Катерина Нойманова и Бьерндален, как уже говорилось, выступают на лыжах Madshus и креплениях Rottefella новой системы NIS. А с экипировочным центром Торгового дома «Лыжный мир» сотрудничает половина сборной страны по биатлону: Ольга Зайцева и Иван Черезов, ставшие в этом году чемпионами мира, а также Наталья Гусева, Юлия Макарова, Максим Чудов и Андрей Макаров. Все они выступают на Madshus. В нынешнем сезоне на лыжи этой марки перешла еще одна представительница команды России Светлана Черноусова. Впрочем, прошедшей зимой Madshus сам стал победителем... в неофициальном «кубке конструкторов». Почему, смотрите сами.

	золото	серебро	бронза
ЧМ по лыжным гонкам	5	5	3
ЧМ по биатлону	8	5	3
ЧМ по ориентированию	12	—	—
	(из 13-ти возможных)		
ЧМ по двоеборью	1	3	—

Адрес ТД «Лыжный мир»:

Москва, ул. Дорогобужская, 14.

Проезд: м. Кунцевская, авт. 610, 612 до остановки «завод КИМ».

Телефон: (095) 778 7311



Александра КОНТОРИНА
спортивный обозреватель
телеканала ТНТ

Материал публикуется на правах рекламы



Боекомплект Юлии Чепаловой.



Ольга Зайцева многократный победитель Кубка Мира по биатлону с сервисменом международной команды Madshus Олегом Меркушиным (слева) и директором Все-российского экипировочного центра ТД Лыжный мир Николаем Припусковым (справа).



ПО ПРАВИЛАМ, А НЕ ПО ПОНЯТИЯМ



**ПРИЗЫВАЕТ ЖИТЬ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ ТЕЛЕКАНАЛА «СПОРТ»,
ЧЛЕН РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА «Л.С.» АНДРЕЙ КОНДРАШОВ**

Готов поспорить с 99-процентной вероятностью выигрыша, что у нас в стране не найдется специалиста, знающего азбуку лыжных гонок — их Правила. Представляю, как оскорбились, прочитав эту фразу, многие тренеры, и особенно те люди, которые посвятили много лет судейству соревнований. Но буду стоять на своём, и почти не сомневаюсь, что смогу убедить любого, кто не согласится признать в некомпетентности в этой области лыжной теории и практики. Кстати, степень собственной осведомлённости в этой области ставлю в ряд абсолютного большинства, что является для меня, конечно, весьма слабым утешением.

Правила соревнований — второй основной документ в работе любой спортивной федерации после Устава. Но если даже десятистраничный документ под названием «Устав ФЛГР», являющийся, по сути, лыжной Конституцией, руководители федерации открывают только после получения повестки в суд, то гораздо более объёмные «Правила» просматриваются ответственными лицами в лучшем случае в спорных ситуациях. Как, например, на чемпионате России в марте 2005 года в Сыктывкаре. Кто-то возмутится: хватит ковыряться в давнем-давно исчерпанном конфликте. Однако в том-то и дело, что беспрецедентный случай в отечественном спорте ещё не имеет своего окончательного финала. Мы помним огромную волну общественного возмущения после дисквалификации почти всей женской сборной команды России в 30-километровом марафоне за неправильное прохождение дистанции. Потом после долгих и скандальных разбирательств справедливость вроде бы была восстановлена, и пострадавшие лыжницы получили свои заработанные награды и места в протоколах той злополучной гонки. Так нам тогда разъяснили. А на самом деле в официальном протоколе соревнований, который находится в международной лыжной федерации (FIS), дисквалификацию никто не отменил. Кому или чему верить? Думаю, верить надо документам. И потому истинными результатами женского марафона на чемпионате России 2005 года являются те, что хранятся в архивах FIS, поскольку именно эти документы посылаются в международную федерацию в качестве официального отчета.

К практике двойных стандартов деятельности ФЛГР мы, к великому сожалению, успе-

ли привыкнуть. Но речь сейчас не о том. Кроме громкого конфликта в женском марафоне там же, на сыктывкарском чемпионате, был и другой спорный случай — в мужской эстафете. И в этом споре о дисквалификации команд остались обиженные и неудовлетворённые решением жюри. А вспомните другой чемпионат России в 2004 году в Ханты-Мансийске, который показывался по ТВ на всю страну в прямом эфире. Все наблюдали полную неразбериху в комплектовании спринтерских забегов и недоумевали по поводу дисквалификаций спортсменов. А Континентальный Кубок в декабре 2005 года в Рыбинске, после которого появились две версии итоговых протоколов?!? Поверьте, такого рода примеры можно продолжить. Но ведь судейство и проведение национальных чемпионатов доверяется ведущим специалистам и самым квалифицированным судьям.

Нельзя все беды валить на некомпетентных судей. Хотя факт слабой подготовленности верхнего судейского корпуса ФЛГР очевиден. Не в меньшей степени ответственны за знание и выполнение Правил соревнований сами спортсмены. Даже члены сборной страны, призванные быть примером и эталоном, весьма поверхностно осведомлены о своих правах и обязанностях. Между тем, сборники не раз подписывались под разными документами (декларация FIS или так называемые контракты с ФЛГР), обязующими хорошо знать правила соревнований. Если бы сборники знали свои права, то не повели бы себя неумело, неуклюже в той же самой ситуации с дисквалификацией на сыктывкарском чемпионате России. Если бы они проштудировали Правила, то ни за что не осмелились бы финишировать, дружно взявшись за руки на декабрьском 2004 г. Континентальном Кубке в Рыбинске (см. обложку «Лыжного спорта» №31, на которой три известные лыжницы вместе пересекают линию финиша). Спортсменкам повезло, что судьи оказались так же, как и они, не в ладах с регламентом проведения соревнований. В противном случае, лыжниц могли за просто снять за неспортивное поведение. Чемпионат России, носивший ещё и статус отборочных соревнований к чемпионату мира — не место для показательных выступлений. Не надо путать правила «fair play» (справедливой игры) с ложной в данном случае солидар-

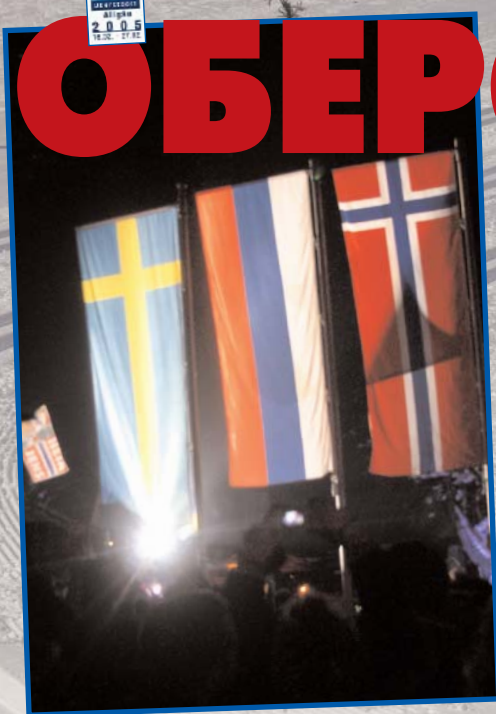
ностью. Авторитет национального первенства подобными поступками не укрепляется.

С удовольствием приведу противоположный пример, чтобы не создалось впечатление абсолютного «пофигизма» и безграмотности нашей спортивной элиты. На чемпионате мира в Оберstdорфе В.Рочев показал тонкое знание правил старта в спринте, спровоцировав несколько раз фальстарт. Играл он, конечно, «на грани фола», но не дал судьям повода для наказания. Правда, его предстартовые манёвры стали предметом обстоятельных обсуждений на весеннем совещании лыжегоночного комитета FIS, в результате которых правила старта в спринте теперь скорректированы в более жёстком направлении. Не знаю точно, что больше помогло Василию Рочеву в те ответственные мгновенья: интуиция или хорошее знание правил. Скорее всего, и то и другое. Но убежден, что свои права он детально изучил благодаря знанию иностранного языка.

Вот вам ещё одна наша общая проблема, нет — беда. Российские правила, как и любые другие национальные, должны базироваться на международных. И если сравнить последнюю редакцию отечественного регламента с версией FIS, то покажется: всё в порядке. В самом деле, аккуратный перевод с некоторыми национальными особенностями и добавлениями. Однако русский перевод, который является юридическим документом, руководством к действию на территории РФ, почему-то раз в 5 беднее оригинала по объёму. Другими словами, наши специалисты из ФЛГР перевели примерно пятую часть правил. Вероятно, на большее не хватило денег.

В 2005 году закончился очередной срок действия российских Правил проведения соревнований по лыжным гонкам. Какими будут новые? Хотелось бы — своевременными, исправленными, дополненными, расширенными, грамотно переведёнными, вовремя обновляющимися и главное — доступными и востребованными, то есть дошедшими до потребителя. Выпуск, издание Правил — прерогатива ФЛГР. А деятельность нашей любимой федерации трудно прогнозируема, и потому мы можем только громко протрубить про наши пожелания.

Ребята! Давайте жить по правилам, и вот тогда будем жить дружно...



ОБЕРСТДОРФ...

НУ ПОЧЕМУ ГОСПОДЬ СОЗДАЁТ ДЛЯ НИХ ТАКИЕ МЕСТА НА ЗЕМЛЕ, А ПРО НАС ЗАБЫВАЕТ?..

Впервые я попал в этот рай за месяц до чемпионата мира 2005 года. Мы тихонько ползали с Сергеем Петровым по здешним долинам, не раз проезжая мимо пустынного отеля, в котором (кто бы знал тогда?) через месяц поселится российская сборная во время чемпионата мира. Мы лазили в этот знаменитый сумасшедший подъём, представляя себе, какие через месяц развернутся здесь баталии, уезжали к старому трамплину, делали большую петлю по самому Оберстдорфу, и катались, катались, катались. В жизни бы отсюда не уезжал...

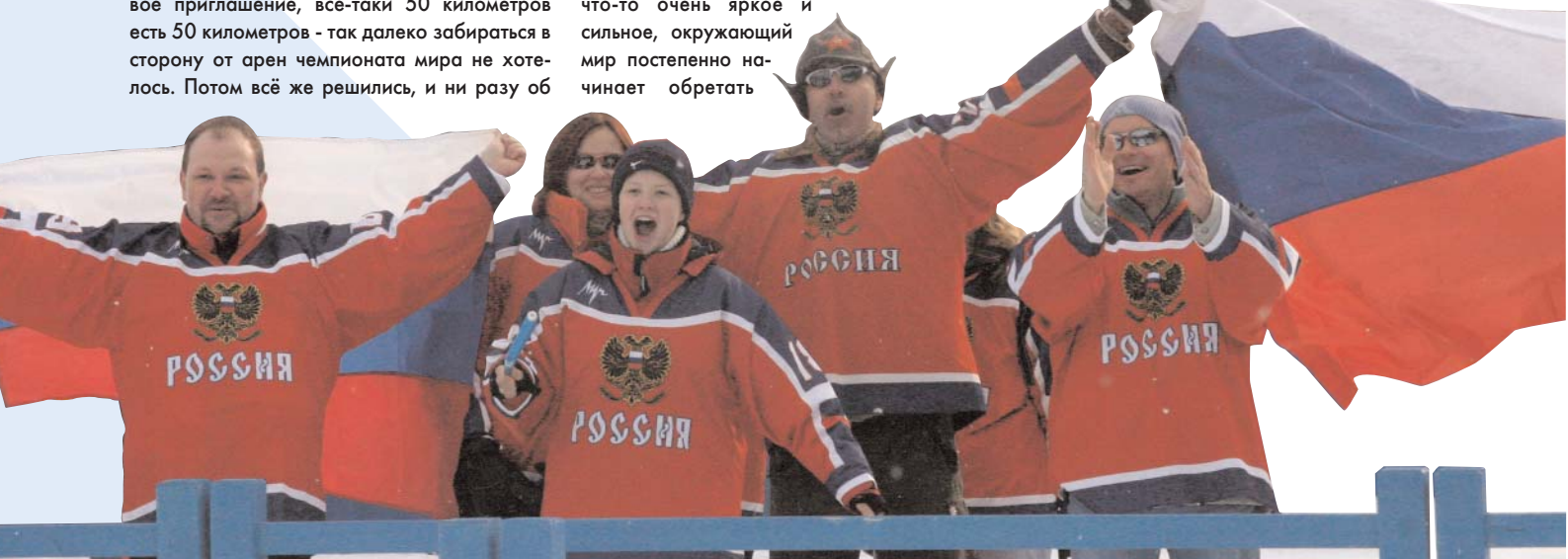
Но... Через месяц Германия преподнесла ещё более удивительный сюрприз. Дело в том, что на период проведения чемпионата мира журналистов «Лыжного спорта» пригласил к себе владелец отеля «Rosen Alp» Бернд Шадлер (Bernd Schadler), расположенного в 50 километрах от Оберстдорфа в городе Оберштауфен. Поначалу мы сильно колебались, принимать ли это весьма заманчивое приглашение, всё-таки 50 километров есть 50 километров - так далеко забираться в сторону от арен чемпионата мира не хотелось. Потом всё же решились, и ни разу об

этом не пожалели. 50 километров, даже с учётом плотного трафика, присущего всем чемпионатам мира, мы без труда покрывали за час. Зато...

...Знаете ли вы, помните ли, что по приходу телевидения все старты в Оберстдорфе начинались в 12-13 часов? Признаюсь, я впервые получил столь царский подарок от организаторов чемпионатов мира и Олимпиад. Естественно, грех было упустить возможность покататься с утра на лыжах, коль скоро старты чемпионата мира давались так поздно. Вставал я в 5 утра (по московскому времени это было 7 часов, так что столь ранние подъёмы были совершенно необременительны) и уходил в долины — каждый раз всё в новые и в новые, всё по новым и новым маршрутам, всякий раз встречая рассвет по-иному. Интересно, вам когда-нибудь доводилось встречать рассвет на лыжне? Абсолютная, непроглядная чернота ночи начинает вдруг слабеть, из-за гор, откуда-то снизу начинает давить и давить что-то очень яркое и сильное, окружающий мир постепенно начинает обретать

свои силуэты, формы, очертания, и всё равно — всё это по-прежнему серо, уныло, размыто. И вдруг эту серость, эту утреннюю промозглую муть прошивает первый луч солнца, и всё вокруг преображается, в колеях лыжни появляются ярко очерченные тени, и горе вам, если у вас не окажется в такой вот лыжной прогулке с собою солнечных очков — за пару часов катания можно будет едва ли не ослепнуть...

К 9-00 — 9.30, проведя на лыжне три с половиной — четыре часа, я возвращался обычно в отель, стараясь успеть к окончанию завтрака (он заканчивался в 10-00), сметал в ресторане всё, что мог найти на тарелках, прыгал в машину и отправлялся в часовую дорогу к Оберстдорфу. Там я как раз успевал взять в представительстве Кэнон самую последнюю навороченную цифровую камеру вместе с супер-пупер-навороченной оптикой в аренду, добраться до пресс-центра,



бросить вещи, взять стартовые протоколы и уйти на трассу. Усталый, сытый, чуть хмельной от этого воздуха, от этих гор, солнца и только что пережитого, я устраивался сбоку от лыжни, выбирая оптимальную точку для съёмки, понимая, что это был мой рассвет, моя лыжня, моя долина, и вряд ли я смогу с кем-то из всех этих тысяч людей, окружающих меня, поделиться этой тихой своей радостью.

...На третий день в Оберstdорфе мне по-встречался Кондрашов:

— Слушай, пошли завтра после гонки поелозим на лыжах хотя бы часок, а то мы

так с тобой можем здесь на лыжи и не встать?

— Я уже поелозил сегодня четыре часика.

— Врёшь?!!

— Точно говорю.

Когда же Кондрашов узнал, что точно так же я успел поелозить и вчера, и позавчера, возмущению его не было предела:

— Умеют же люди устроиться! Ты сюда работать, или на лыжах кататься приехал?

Хороший во-

прос задал этот парень — зачем я сюда приехал? Впрочем, одно я вам скажу абсолютно уверенно: не занеси меня судьба в совершенно заштатный по лыжным меркам немецкий городок Оберштауфен, где не то что этапы Кубка мира, но и какие-то другие более или менее крупные соревнования не проводятся, я так и не узнал бы, что чуть ли не вокруг любого немецкого городка, а не то, что в Оберstdорфе, есть прекрасно подготовленные лыжные трассы. От Оберштауфена в разные стороны расходятся долины, во всех долинах — посёлки и хуторочки (наверняка у них это как-то иначе называется), а в посёлках и хуторочках — отели и отельчики, горнолыжные спуски, подъёмники, ресторанчики и... подготовленные ретраком лыж-

ные трассы. Их так много, что однажды я заблудился (это имея на руках схему лыжных трасс!) и едва-едва успел вернуться в отель к окончанию завтрака. И уж что я могу сказать вам совершенно точно, так это то, что за семь дней моего пребывания в Оберштауфене я ни разу не катался одним и тем же маршрутом. И, знаете, терзает меня смутная догадка, что таким образом дело обстоит у них не только в Оберstdорфе и Оберштауфене...



Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»,
ваш специальный корреспондент
в Оберstdорфе.

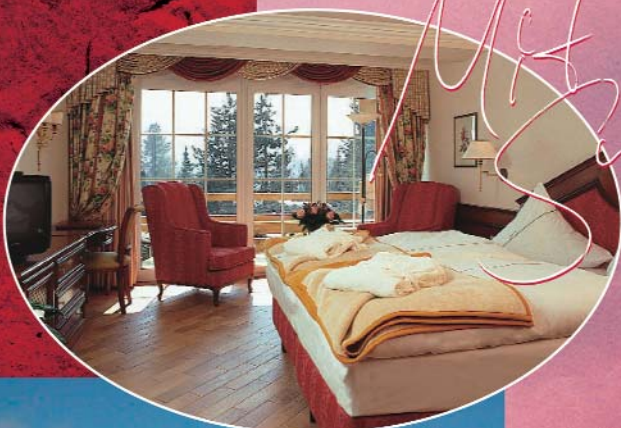


Германия

Национальный туристический офис Германии в России и СНГ

129110, Москва, Олимпийский проспект, 18/1
Отель «Ренессанс»

Тел.: (095) 931-98-36; факс: (095) 931-98-37
dztmow@germanyclub.ru
www.germanyclub.ru



*Jetzt allein
im Sommer*

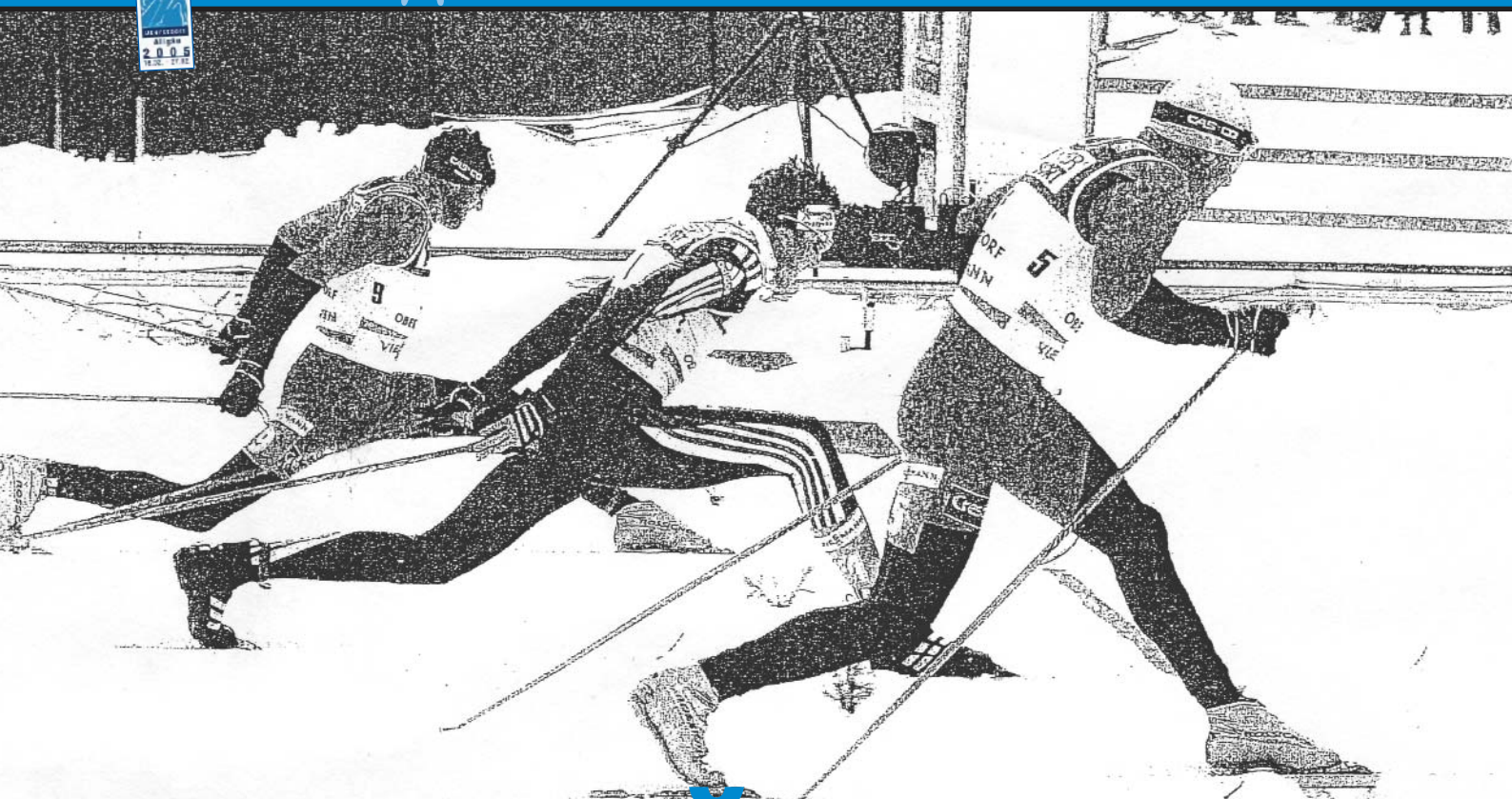
*Allgäuer
Rosen Alp*

OBERSTAUFEN

Kur- & Sporthotel **** Superior

Postfach 13 20 · 87529 Oberstaufen/Allgäu · Am Lohacker 5 · DE-87534 Oberstaufen/Allgäu
Tel. +49(0)83 86-7 06-0 · Fax +49(0)83 86-7 06-435 · info@rosenalp.de · www.rosenalp.de





ЗОЛОТОЙ ШПАГАТ

**ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ
ЧЕМПИОН МИРА ПО
СПРИНТУ РАССКАЗЫВАЕТ О
ТОМ, ПОЧЕМУ ОНИ С
ИВАНОМ АЛЫПОВЫМ НЕ
ВЫИГРАЛИ В ОБЕРСТДОРФЕ
СПРИНТЕРСКУЮ ЭСТАФЕТУ,
ОБ ОТНОШЕНИЯХ
ЮРИЯ БОРОДАВКО И
ВАЛИСИЯ РОЧЕВА-СТАРШЕГО,
О СВЕЖЕПРОЦИКЛЕННЫХ
ЛЫЖАХ, О ДЕВУШКЕ
МАШЕ, О СКАЗОЧНОМ
ПОДАРКЕ А.ПРОКУРОРОВА
И О СВОИХ ПЛАНАХ НА
ОЛИМПИЙСКИЙ СЕЗОН**

РОССИИ

— Василий, ну расскажите, как вы так взяли, да и дунули тут в Оберstdорфе, и «надули» аж золотую медаль? Вроде бы всё, что происходило в сезоне, не говорило о том, чтобы к этому дело шло.

— Да от страха! У страха глаза велики!

— Нет, ну ладно, серьёзно. Вы вот, например, когда показали первый результат в квалификации, не удивились?

— Скорее нет, чем да. В квалификации я видел, как шёл народ по кругу, видел того же Хельмесета, видел, что догоняю его по ходу. Можно было предположить, что буду где-то до 5 места, не ниже.

— А первый номер в четвертьфинале даёт какое-то преимущество?

— Конечно. Есть же определенная сетка, по которой участники распределяются после квалификации по забегам. И первый номер всегда стартует в одном забеге с шестнадцатым. И к ним добавляются ещё двое из середины — 7-й и 8-й. Получается, как бы двое середнячков и один — слабейший из числа тех, кто пробился в четвертьфиналы. Здесь шестнадцатый в квалификации проиграл первому

около 5 секунд, и для такого короткого круга это довольно много. Так что, если у тебя лучший результат, больше шансов, легче проходишь в полуфинал. А если ты в квалификации показываешь какой-нибудь 12-й, 13-й, 14-й результат, то в четвертьфинале сразу выходишь на лидеров, и там тебя уже колбасит по полной программе, оттуда пробиться в полуфинал гораздо сложнее.

— В четвертьфинале вы с кем вышли?

— С Хельмесетом...

— Ах да, вы с ним вместе из четвертьфинала вышли в полуфинал, и так красиво обнимались на финише. Похоже, он тогда ещё не знал, что его ждёт впереди, в полуфинале?..

— Похоже на то (улыбается).

— А дальше, полуфинал? Это было что-то вроде забега смерти?

— Что-то вроде того.

— А вы вообще понимали, стоя на старте, что вам предстоит в этом забеге?

— Конечно, понимал, я же видел, с кем стартовал.

— **Мандраж был?**

— Да не было никакого мандража. Это у них был мандраж — стоило мне одно движение сделать с фальстартом, и они уже дёргаться начали...

— **А этот фальстарт вы сделали в полуфинале?**

— Да. Я только в финале и не делал фальстарта. Да и то, как сказать... Я же и в финале сделал небольшой фальстарт. И нас должны были по логике вещей вернуть. Но мне потом менеджер фирмы «FISCHER» рассказал, как было дело. Он подходил к судье, который стоял с пистолетом на старте и давал старт финальному забегу. Так вот этот судья и рассказал потом, что в финале у меня тоже был фальстарт. Но для того, чтобы остановить забег, ему надо было ещё раз выстрелить. А у него что-то там заклинило в пистолете, и мы, естественно, убежали. Не знаю, правда это или нет, может, это шутка, но вот такую историю мне рассказали.

— **Ёлки-палки, так вы чемпионом мира стали благодаря фальстарту (опять смеется)?**

— Получается, что так. Но если серьёзно, то там было такое ничтожно малое мгновение, абсолютно не выраженное, что его, подозреваю, со стороны было и не видно. Увидел я, судья, ну, и, может быть, соперники. Зрители ничего не увидели, не поняли.

— **Но давайте вернёмся к полуфиналу — что там произошло на подъёме, там очень интересный эпизод случился между вами и норвежцами. Давайте вспомнить — вот вы вошли в поворот...**

— Нет, там до поворота ещё масса событий происходила. Первый подъём мы прошли в таком порядке — я первый, за мной Хельмесет и Хетланд. И вот на втором подъёме всё начало происходить по классической норвежской системе: я занял среднюю лыжню, а они с двух сторон начали меня обходить. Хельмесет прошёл по маленькому радиусу и ушёл на спуск первым, я за ним, а Хетланд с большого радиуса сел за мной. И вот на спуске левый поворот, Хельмесет проходит его, страхуясь, посередине, а я пошёл по малому, внутреннему радиусу. Естественно, я его начал догонять, а он увидел, что я его догоняю, и перед поворотом начал сдвигаться влево, чтобы закрыть мне радиус. А с другой стороны, по большому радиусу, на него начал наезжать Хетланд, и тут, естественно, началось бодание локтями.

— **Вы его начали локтем толкать, или он вас?**

— Он начал на меня наезжать, прижимать к штакетнику, и, естественно, чтобы он меня к штакетнику не приплюснул, мне пришлось поработать локтем.

— **А он, что, ответил?**

— Конечно, ответил, и ещё как. Да ну а что вы так удивляетесь-то? Это же абсолютно рабочая ситуация. Кстати, в прошлом году на этапе Кубка мира в спринтерской эстафете был в точности такой же эпизод. Я бежал по-

следний этап, и мы пошли уже на финиш. С Вальбусой мы бились за второе место, а так как он шёл чуть-чуть впереди, то точно так же начал в повороте прижимать меня, подталкивать. Я вообще тогда чудом устоял, мне, естественно, тоже пришлось поработать локтем, и через мгновение уже Вальбуса едва устоял на ногах.

— **А вас среди зарубежных гонщиков не называют грубияном?**

— Да что вы, я в этой компании самый тихий! То есть я работаю локтем только в самых вынужденных ситуациях. Кстати, в этом случае с Хельмесетом в полуфинале, если бы он упал, то я не был бы виноват.

— **Но вы его всё-таки тогда вытолкали и ушли на спуск вторым?**

— Нет, это столкновение было фактически перед выходом на финишную прямую, прямо перед мостиком.

— **А я этого эпизода не видел!**

— А вы и не могли его видеть, там же мостик, там не видно было. Потом мы вместе вылетели на финишную прямую, он немного начал меня отталкивать, но я уже пошёл за Хетландом на финиш.

— **Ну хорошо, он потом из-за вашей спины выпрыгнул на боковую лыжню. То есть фактически в начале финишной прямой он проигрывал вам минимум два метра. И он так сильно растолкался, что сумел почти накрыть вас в этом финишном ускорении?**

— Не только меня. Я, например, наезжал на Хетланда, а он наезжал уже на нас обоих. Так что в итоге он нас обоих чуть не обул как детей (смеётся).

— **Но вы видели фотографии этого забега?**

— Да. И могу сказать, что запас там у меня был нормальный. Иногда в спринте полсантиметра всё решают, а тут было существенно больше.

— **А вы, когда ногу вытягивали, видели, что она у вас дальше, чем у Хельмесета?**

— Конечно, боковым зрением видишь такие вещи. Видишь, что происходит впереди, и стараешься контролировать то, что происходит сбоку.

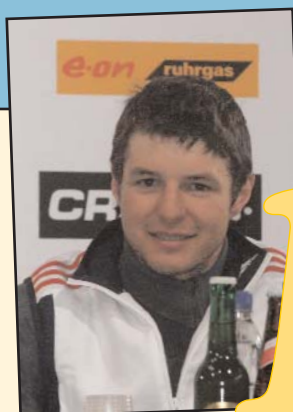
— **Вы каким-то образом тренировали этот шпагат? Уж очень красиво всё получилось!**

— Да вы что? Это же моё самое любимое дело — тренировать шпагат (снова смеётся). Постоянно с Ваней Алыповым отработываем в тренировках...

— **Не пробовали анализировать — не проще ли ещё раз успеть толкнуться? Или эффективнее вытянуть ногу, и на ней проскользить несколько мгновений?**

— Нет, в этот шпагат имеет смысл садиться за два, иногда даже за три метра до финишной черты, когда скорость уже максимальная. А если ты ещё раз попробуешь толкнуться, то ты должен будешь подняться, рас-





Николай ПАНКРАТОВ:

С ЮРИЕМ ВИКТОРОВИЧЕМ БОРОДАВКО КО МНЕ ПРИШЛИ ПЕРВЫЕ СЕРЬЁЗНЫЕ УСПЕХИ

— Пожалуйста, расскажите в двух словах о себе: откуда вы родом, кто ваш первый тренер, какие до сих пор у вас были высшие достижения в спорте?

— Панкратов Николай, Свердловская область, город Верхняя Пышма, это рядом с Екатеринбург, спортклуб "Урал-Электромет", Российская Армия. Первым тренером по-настоящему, конечно же, был отец, а официальным — Бектагиров Николай Ревкатович и Рыжков Георгий Анатольевич, которому Николай Ревкатович потом меня пере-

дал, и который буквально позавчера сюда приехал. Первым международным стартом были Европейские Юношеские Олимпийские игры 1999 года в Штрёбске Плесе. Там я был вторым в личной гонке на 10 км классикой, и вместе с Евгением Кравцовым, Анастасией Казакул и Евгением Дементьевым мы выиграли эстафету.

— Это была смешанная эстафета?

— Да, все этапы — свободным стилем, я бежал 4-й этап. Мне передали эстафету первому, в 16 секундах за мной был норвежец, который меня очень быстро достал, и вся борьба у нас с ним шла на финише. И выиграл я, думаю, за счет лыж, потому что финишный поворот я пошёл по большому радиусу, а он шёл по малому радиусу, и всё равно я его обогнал — на финише у него просто не было шансов.

В 2000-м году я попал в юниорскую сборную России, в команду Юрия Викторовича Бородавко, с которым мы работаем уже пятый год. И с ним ко мне в том же году пришёл первый заметный ус-

пех. Это было на юниорском чемпионате мира в Польше в 2001 году — там мы выиграли эстафету, а в личной гонке я был седьмым. В 2002 году у нас на юниорском чемпионате случился небольшой провал, а в 2003 году я защищал честь страны на всемирной Универсиаде в Италии — там я выиграл "десятку" классическим стилем, и мы были первыми в эстафете.

— А вы пробовали так делать?

— Да.

— А почему здесь не использовали этот приём?

— А здесь не было такой необходимости, потому что в финале был запас в 50 сантиметров.

— Ну, финал-то вы выиграли, скажем прямо, как-то неинтересно, не подарили нам никакой интриги. Было обидно смотреть на лицо олимпийского чемпиона, чемпиона мира именно в спринте норвежца Хетланда на финише финального забега, уж очень он выглядел разочарованным, раздавленным.

— Ну, и согласитесь, зачем там прыгать было, если невооружённым глазом было видно, что и так выигрываю? А вот в полуфинале, согласен, битва была достойная. Два норвежца: Хетланд — олимпийский чемпион, чемпион мира именно в спринте. Хельмесет — вообще очень сильный спринтер, он частенько и в Норвегии, и на международных соревнованиях выигрывает спринты. То есть во всех отношениях достойная компания. И пройти в такой компании в следующий круг было почётно.

— А вы с Бородавко как-то отдельно тренируетесь? Откуда эти качества спринтера взялись? Ну, понятно, что-то досталось от природы. Но с тренером вы что-то специальное делаете?

— Летом-осенью ничего специального не делали, в подготовительный период все делают одно и то же, тренируются одинаково. А зимой, когда выезжаем на этапы Кубка мира, начинаем относиться к этому более или менее

внимательно. Обычно мы это делаем втроём — я, Егосин и Алыпов. И мы втроём там нормально спринтовали, у нас были такие тренировки, мы «дёргались», разыгрывали финиш между собой. А так... Может быть, опыт накопился какой-то? И спринт я не первый год бегаю. Естественно, сам иногда на вечерних тренировках что-нибудь поделаешь, попадаешь.

— Как считаете, ваша чемпионская медаль — это следствие в большей степени тренировочного процесса или природной предрасположенности?

— Да не знаю... Просто у меня получается это. А тренировать спринтерские качества специально — сразу же все остальные гонки выпадут. Невозможно будет что-то другое бегать. Если начать наращивать мышечную массу, резкость тренировать, анаэробные качества сразу уйдут. Даже спринтерские эстафеты не сможешь бегать.

— У нас среди журналистов здесь, в Оберстдорфе, родилась такая присказка — у России есть медали в спринте, но у нас нет внятной работы со спринтерами...

— Я даже слышал, что журналисты только здесь, в Оберстдорфе, узнали, что у нас есть старший тренер по спринту...

— Да, это было открытием для многих.

— Тем не менее, у нас есть человек, который официально занимает этот пост, и при этом у нас нет спринтерской команды.

— А как можно быть старшим тренером по спринту, если нет спринтерской команды?

— Получается, что можно. Там ведь, знаете, какой любопытный эпизод случился? Мы с Ваней Алыповым тогда в Берне выиграли спринтерскую эстафету. Но там были только спринтеры, основная команда была в Тауплицальме на сборе. И после этого, когда мы встретились все в Валь ди Фиемме, нас Геннадий Михайлович Раменский всех собрал и говорит:

— Ну что, у нас, у спринтеров, уже есть

вроде бы с Алыповым выиграл эту эстафету?

— Это они выиграли в этом году, а я говорю про прошлый сезон. Мы с ним выиграли эстафету классикой, а они с Ваней выиграли коньком.

— А вам больше классика нравится?

— Да, у меня лучше получается классика. Хотя вот здесь, в принципе, неплохо получилось и в дуэльном, то есть коньковую часть дистанции я тоже отработал хорошо.

— Как получилось, что вы оказались лучшим среди наших спортсменов в этой гонке?

— На самом деле я думал, что мы будем идти вместе с Евгением Дементьевым, потому что он в этом сезоне довольно неплохо себя чувствовал в этой дисциплине — например, был шестым в Валь ди Фиемме. Там он показал очень хорошую скорость именно на первой, классической части дистанции. И поначалу здесь, в Оберстдорфе, так и было. Но круг здесь очень тяжелый, и Жене, может быть, чуть-чуть не хватило технического мастерства, или, может, что-то у него с лыжами было,



Именно полуфинальный забег подарил нам наиболее яркие переживания за россиянина Василия Рочева.

золотая медаль! А у стайеров — только «серебро» и «бронза». А это, представьте себе, как раз мои были «серебро» и «бронза» с первого и второго этапов (смеётся)! То есть там я стайер, а здесь я автоматически становлюсь спринтером, и к той команде никакого отношения, получается, не имею. Не знаю, может, что-то придумают на следующий год.

— А надо придумывать?

— Придумывать надо, но не знаю, надо ли держать отдельную команду с отдельным тренером.

— А как в других странах? У тех же норвежцев?

— Да, у них есть свой тренер и ребята, которые бегают только одни спринты. Такие, как Хетланд, как Иверсен. А в Германии это Дильф Клинтон, который вообще ни одной обычной гонки в сезоне не пробежал. Даже когда чемпионат страны в Германии проходил перед Новым годом, он ни в одной нормальной гонке не принял участия, он бежал только спринт. То есть он обычные гонки вообще перестал бегать. При этом результаты в спринте у него как были на одном уровне, так и остались. За сезон из 8 спринтов, в которых он участвовал, он, по-моему, только один раз квалификацию прошёл, вышел в четвертьфинал.

— То есть не нужны, получается, отдельные команды?

— Мне кажется, что нет. Как Юрий Викторович Бородавко нам всё время говорит? Нам чистые спринтеры или стайеры не нужны, нам нужны универсалы, то есть люди, которые могут бежать и то, и это. Естественно, абсолютно всё бегать, например, и спринты, и марафоны — вряд ли реально. А сочетать участие в спринтах и в коротких гонках, вот как у меня это получается, видимо, можно.

— А как вы думаете, нуждается Юрий Викторович в услугах какого-то специалиста по спринту? С тем же Геннадием Михайловичем они в союзе работают, Раменский помогает Бородавко?

— Нет, Геннадий Михайлович к тренировочному процессу в нашей команде никакого отношения не имеет. Да и смотрите: если смотреть по сезону, то первое место на этапе Кубка мира в спринтерской эстафете у нас есть, золотая медаль в спринте на чемпионате мира — есть. То есть если посмотреть по результатам, то можно смело и серьезно сказать, что Юрий Викторович — сам хороший тренер по спринту. То есть у него есть опыт, он на самом деле подготовил победителей. А с другой стороны, как он к тренировочному процессу подходил в этом году? Мы с ним постоянно советовались, ведь у него нет опыта подготовки именно спринтеров. Но это естественно, потому что он плотно спринтом не

занимался никогда, опыта мало, и он советовался со мной, с другими ребятами, мы с ним обсуждали эти вопросы, и к какому-то общему мнению приходили. А иногда бывало даже так, что я спрашивал: Юрий Викторович, до спринта осталось несколько дней, что будем делать, как тренироваться? Он говорит: честно говоря, не знаю. Но он говорил это откровенно, не так что — гуляйте, ребята, не до вас. Просто видно было, что человек сомневается, думает, ищет. И мы искали, приходили к общему мнению, и с ребятами советовались, искали. Ребята ведь, хоть ещё и молодые, но всё равно, уже немало и погонялись, и потолкались, и попадали. И вот так вот подготовились в итоге на золотую медаль.

— В общем, Юрий Викторович подготовил чемпиона мира по спринту?

— Получается, что так. И бронзовых призёров чемпионата мира в эстафете, между прочим, тоже.

— Раньше довольно часто говорили, что Василия Рочева тренирует его отец — Василий Рочев-старший.

— Он и сейчас меня тренирует.

— Он имеет какое-то отношение к тренировочному процессу, они консультируются с Бородавко?

— С Юрием Викторовичем они общаются

возможно, они чуть похуже держали, поэтому он отстал от меня на классической части дистанции где-то на 30 секунд. И уже на коньковой половине я попал в группу с довольно сильными спортсменами и старался держаться с ними, а на последнем подъёме даже от них и убежал.

— А я слышал иную версию — что Дементьев более рослый, более крупный спортсмен по сравнению с Панкратовым, и ему Цахкадзор дался тяжелее. А вы парень легкий, горы переносите легче, и вы после Цахкадзора, образно говоря, меньше провалились в «яму», и вам легче дались эти отборы в Цахкадзоре.

— Может быть. Хотя я в Цахкадзоре бежал и коньковую гонку, и классическую «тридцатку», а Жёна выступил только в свободном стиле. Может быть, вы и правы, и горы действительно повлияли на него сильнее. Но я думаю, что с каждым стартом он будет сейчас прибавлять, и мы сегодня с вами видели, что он постепенно набирает форму.

— Николай, а перед этой эстафетой Юрий Викторович ставил перед вами какие-то конкретные задачи?

— Чтобы непременно завоевать медаль, такую задачу, я думаю, ни один здравомыслящий тренер ставить не будет. Конечно, где-то в душе очень

хотелось сегодня попасть в тройку призёров. Потому что так долго Россия в мужских эстафетах не была на пьедестале. Но на самом деле немного и побаивался. Всё-таки первый чемпионат мира, первая эстафета на чемпионате мира, и такой ответственный — первый этап.

— Когда вы узнали, что вам предстоит бегать первый этап?

— Да, в общем-то, я знал об этом заранее. Потому что на этапах Кубка мира я только первый этап и бегаю. Хотя раньше постоянно бежал второй этап, у нас в Свердловской области стартером всегда был Иван Алыпов. Но так получилось, что сейчас в команде — я стартер. Конечно, небольшое волнение было и вчера, и сегодня перед гонкой. То есть боялся именно не пропустить рывок, ждал, когда будет атаковать норвежец, думал, что, скорее всего, именно норвежец будет в этот тяжелый подъем атаковать. Так, в принципе, всё и получилось.

— А как именно сложились для вас эта гонка?

— Первый круг все прошли довольно спокойно, потому что экономили силы, знали, что ещё два раза идти в этот километровый подъём, а это очень тяжело. Поэтому после первого круга, как все могли видеть, на стадион первым выкатился канадец. Конечно, его после этого сразу же обо-

гнали, и уже со второго круга резко повысили темп. И сразу же организовалась группа в 5 — 6 человек — норвежец, россиянин, итальянец, немец и, по-моему, американец. На третьем круге я уже примерно представлял силу соперников, даже сам на некоторое время вышел вперед, на подъёме немного повысил темп. Потом уже инициативу перехватил итальянец, и мы в таком довольно хорошем темпе закончили свой этап, и четвергом, получается, создали неплохой задел от тех же французов, шведов... А дальше надо было надеяться на Василия и других ребят.

— А что вы делали после того, как закончили свой этап?

— Одесю и пошёл в комментаторскую кабину к Кондрашову.

— О чём рассказывали?

— Рассказал, как бежал сам и комментировал бег Василия.

— Вы комментировали картинку на экране телевизора, или смотрели на стадион?

— Нет, комментировал, глядя на монитор.

— Когда вы поняли, что «серебро» потеряно?

— Так только на финишной прямой и понял. Мы следили за гонкой на стадионе по экрану, и было видно, что когда Большаков уходил на спуск, у не-

го было четыре, или даже пять секунд преимущества перед Тайхманом, а на стадион они выкатились вместе. То есть или лыжи ему пригодились их сервисная группа не лучшим образом, или уж не знаю...

— А Коле отдельно от вас готовили лыжи?

— Да, Грушин готовил.

— Думаете, они промахнулись со смазкой?

— Я думаю, что дело не только в смазке. Было видно, что у Коли сегодня состояние не такое хорошее, как в начале чемпионата. Но я считаю, нам всё равно повезло, что Зорзи не так уж силен был сегодня, а то, если бы он приехал с Тайхманом, мы бы точно остались сегодня без медалей — было бы очень обидно.

— Какие планы на оставшуюся часть чемпионата?

— Мы с Дементьевым хотели выступить в спринтерской эстафете — думали, что можно будет, как на этапах Кубка мира, выставить по две команды от каждой страны. Но на чемпионате мира, как оказалось, от каждой страны может участвовать только одна команда, а у нас есть вполне боевой первый состав — Алыпов и Рочев. Будем за них завтра болеть и готовиться к пятидесяти.



Интереснейший кадр! Полуфинальный забег, вершина подъёма, гонщики уходят на последний спуск. Буквально через несколько мгновений начнётся "бодание" локтями в исполнении Рочева и Хельмеса.

ся, и мой отец даёт ему какие-то полезные советы. Может быть, и Юрий Викторович отцу даёт какие-то советы, не знаю. Но они приходят к общему мнению, склоняются к чему-то, что-то исключают. С отцом я тоже часто разговариваю, консультируюсь у него. И иногда он что-то запрещает мне делать. Даже иногда я выполняю его советы за спиной у Бородавко, чтобы, естественно, он не знал.

— Ну, например?

— Иногда вечером у нас равномерная тренировка, а я выхожу, подёргаюсь отрезков 6 — 8, где-нибудь в лесу, на роликах, или где-нибудь еще.

— А Юрий Викторович при этом ничего не знает?

— Юрий Викторович не знает. Он, естественно очень был недоволен, когда эту поляну просек, говорит: давай заниматься чем-нибудь одним — или делай то, что ты хочешь, или давай тренироваться под моим руководством. Было такое, случались такие мини-конфликты у нас. Но, естественно, Юрий Викторович со своим напором держит всех нас в ежовых рукавицах. Сколько раз я приходил к нему с распросами: а зачем, Юрий Викторович, нам вот такая тренировка, а вот такая, а вот такая? Я, например, считаю, что вот такую тренировку сегодня делать нам не надо, ну и так далее. В итоге все эти разговоры заканчиваются, естественно, под давлением его авторитета. Заканчиваются тем, что делать тренировки надо именно такие, результат достигается только так... Но всё это правильно, я согласен, что тренер должен быть один. То есть, если ты тренируешься у него, то, пожалуйста, выполняй все его задания. Но отец, естественно, для меня имеет тоже очень большой вес... Поэтому я прислушиваюсь, советуюсь, и... я стараюсь (хитро улыбается)!

— Этой победой вы обогнали отца по высшим своим достижениям?

— Нет. Он был двенадцатикратный чемпион СССР, чемпион мира и чемпион Олимпийских игр.

— Простите, он чемпион мира в эстафете?

— Да.

— А вы чемпион мира в индивидуальной гонке. Получается, обогнали отца?

— Ну, значит, получается, что обогнал. Но он ещё олимпийский чемпион в эстафете и серебряный призер Олимпиады в индивидуальной гонке. И не забывайте — ещё до кучи и двенадцатикратный чемпион СССР. А у меня пока таких медалей — только семь.

— Но вы еще молодой.

— Ну, в общем, да, время ещё есть.

— А что произошло с вами и с Ваней Алыповым в спринтерской эстафете?

— Ничего, все в порядке. Мы спим с ним вместе, на одной кровати, живем в 105 номере.

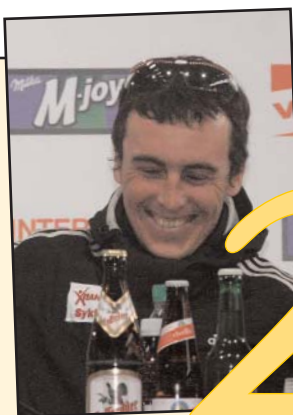
— Ну-ну-ну, хорош ёрничать, давайте говорите, что произошло с ножками («Л.С.» мы повстречались с Василием на стадионе сразу после квалификационного забега, и он уже тогда посетовал, что ноги какие-то не такие, свежести нет и в помине).

— Ну, мне не хочется, конечно, о Ване что-то плохое говорить, потому что человек старался, мы с ним готовились именно к этому старту. Но мне позвонил отец и сказал, что он смотрел отсечки по кругам, и Ваня мне на каждом отрезке по 7 секунд проигрывал. То есть я-то чувствовал себя не очень. Если бы, скажем, в этот день я оказался на финишной прямой с тремя-четырьмя спортсменами, и

Василий РОЧЕВ:

...НОРВЕЖЕЦ «ПОДЁРГАЛ»? НЕ ТО СЛОВО! МЫ СПРИНТОВАЛИ С ЭСТИЛОМ ВЕСЬ ПОДЪЁМ С НИЗА ДО САМОГО ВЕРХА, ТО ЕСТЬ ПОЧТИ ПОЛТОРА КИЛОМЕТРА ВВЕРХ! И ПОСЛЕ ЭТОГО

ФРОДЕ НАЧАЛ ЗАГРЕБАТЬ РОГАМИ СНЕГ



— Василий, признаюсь, не ожидал увидеть вас сегодня на старте эстафеты.

— Сегодня? Да вы что?!

— Серьёзно, я был уверен, что Рочева побегут для спринтерской эстафеты, где у России есть неплохие шансы, а в мужской эстафете, как мне казалось после первых двух дней чемпионата, нам ловить просто нечего, так что не было смысла зазря "сжигать" лидера...

— Нет, так и планировалось: спринт, эстафета и спринтерская эстафета. Все были в курсе, и никаких других вариантов и не рассматривалось.

— Ну, значит это мои личные домыслы. Хорошо, а почему второй этап? Вы сейчас сильный, лидер, не было ощущения, что нужно бежать четвертый этап?

— Были такие мысли и у тренеров — поставить меня на 4-й этап, потому что в ситуации, когда надо разбираться на финишной прямой, сильный спринтер может и место, и даже два отыграть. Но я спросил у тренеров: а вы не забыли, что до финишной прямой надо ещё 9.800 метров гонки

пробежать? А я в коньке не настолько силен, 22 место в первой гонке мне каким-то чудом удалось занять. Так что пришли к единому мнению, что мне надо бежать второй этап классикой. Но сегодня расстановка по этапам, мне кажется, была правильной. То есть эстафета была просчитана идеально. Минутный запас после второго этапа — я такого ещё ни разу не видел. И если бы наших конькистов — Колю и Женю — сегодня поменять местами, то мы могли запросто остаться вообще без медалей. А так, Женя Дементьев тоже выдержал, хорошо прошёл свой этап, Коле оставалось только доехать... Но мне кажется, уж что сегодня больше всех отработал — так это Коля Большаков, потому что на самом деле он просто рухнул после финиша, и мы его откатывали потом минут 15.

— А что случилось с Колей — лыжи, или самочувствие — в "яму" попал?

— Мне кажется, самочувствие. Хотя, наверное, и психология немного сыграла свою роль. Плюс лыжи. То есть всё вместе навалилось.

— А лыжи у него неудачно сегодня работали?

— Если сравнивать с теми, с кем он бежал на этапе, то лыжи работали немного хуже, чем у Ховстада или того же Тайхмана.

— А как вы с Эстилом бежали свой этап? Пытались он уйти от вас, совершал какие-то рывки, выходили ли вы вперёд?

— Первый круг мы шли вчетвером, ещё шли немец и итальянец. Но мы его прошли, честно говоря, почти шагом. И хотя мы двигались еле-еле, мне, во всяком случае, так казалось, я где-то к концу первого круга перед спуском на стадион повернул голову назад и увидел перекошенные лица немца и итальянца. Ещё подумал: эге, ребята, ещё два круга бежать, вы что (смеется)? И, естественно, в начале второго круга они начали потихонечку отваливаться, и где-то в самой высшей точке на втором круге я ещё раз повернул голову и увидел, что сзади никого уже нет. Второй круг более или менее спокойно, без рывков, мы с Фроде докатились, а вот на третьем круге — тут оно и началось. Эстил думал, что он такой гигант классики, и что ему нет равных...

— Но он подёргал вас?

— Подёргал?! Не то слово! Мы спринтовали весь подъём с низа до самого верха, то есть почти полтора километра вверх!

— То есть он "мочил" на полную катушку?

— Да, вот там основной разрыв от остальных мы с ним и сделали. И после подъёма он, естественно, начал, как у нас, у лыжников, говорят, загребать рогами снег (смеется).

— То есть наелся?

— Ну да. А потом уже и я дёрнулся разок — перед финишным спуском там есть небольшой подъёмчик, и вот на этом подъёмчике я дёрнулся, попробовал от него уйти, он даже немного подот-

стал, но на спуске потом наехал всё равно. То есть так вот мы и прошли третий круг — сначала он молотил весь подъем, потом я несколько раз дёрнулся, и в итоге мы с ним двух этапов привезли минутный отрыв от третьей команды.

— Отработали на равных?

— В общем, да. Хотя, справедливости ради надо сказать, что большую часть я шёл, конечно, за ним.

— А какие чувства вы испытывали на 4-м этапе?

— Конец третьего и начало четвертого этапов я просидел в коммандаторской кабине, у Андрея Кондрашова, и оттуда и следил за происходящим. Коля Большаков сначала пошёл вполне нормально, я бы не сказал, что там был какой-то повод для волнения, а вот потом началось: после первого круга на стадионе уже был отрыв, и потом пошло, пошло, пошло, и я тоже, как и вы, с замиранием сердца следил за этим финишным спринтом Тайхмана. Ну, обидно, конечно, очень обидно. Но ничего не поделаешь, мы ведь, честно говоря, в этот момент уже начали следить за итальянцами, как бы ещё и они нас не накрыли, а то бы вообще остались без медалей. Но было видно, что Коля сегодня терпел, он терпел больше всех, перетерпел всё, и мне кажется, последние 7 или даже 8 километров дистанции он шёл уже не знаю на чем, уже через себя, через не могу.

бился, предположим, за место в тройке призеров, то я был бы среди них четвертым, такое у меня было в этот день состояние. А Ваня, получается, чувствовал себя ещё хуже.

— **Вы так плохо себя чувствовали в этот день?**

— Да может, чувствовал я себя и неплохо, но, по-видимому, усталость накопилась, особенно это чувствовалось на бёдрах. Спина была очень забитая. Типичное недовосстановление... Но в итоге Ваня бежал ещё хуже меня.

— **А почему, как он это объяснил?**

— Я считаю, что Ване простительно, это первый чемпионат мира у него. Я вот с ребятами разговаривал, тот же Женя Дементьев говорил, что давление первого чемпионата мира сказывается очень сильно. Но любому спортсмену приходится через это когда-то проходить. Это уже не этап Кубка мира, ты выходишь на старт очень значительных соревнований, и ты должен быть психологически готов к этому. Ребята оказались здесь впервые и переживают сильнейший стресс, чувствуют волнение такое, какого на этапах Кубка мира не было и в помине. Мне кажется, что Ваню это всё и постигло.

— **Перегорел?**

— Не только перегорел. Может быть, ему нужны были старты до этого. Может быть, он действительно загрузился и не восстановился, может быть, всё-таки от волнения — мандраж сыграл свою роль. Но мы оба были в этой эстафете «тёплые», и когда мы бежали еще только пролог, я про себя подумал, что сегодня нам никаких медалей не видать.

— **Много вам приходится возить с собой лыж?**

— У меня в этом смысле ситуация — одна из лучших, у меня сейчас сложился такой хороший боекомплект и классических и коньковых лыж, и все, в общем, рабочие. Не то, что раньше — возишь с собой 6 пар коньковых лыж, 7 пар классических. При этом из них одна пара коньковых и одна пара классических из числа тех, что едут везде, а остальные — просто багаж. Сейчас всё не так, сейчас у меня набор штайншлифов, разных лыж, разной жёсткости, на разную погоду, просто не угадаешь, какие лыжи поедут. Я не стал возить лыж меньше, но теперь я вожу с собой хорошие лыжи, а не мусор. Запас хороших лыж собрался очень приличный.

— **А как у вас появился такой хороший запас лыж?**

— Эти лыжи накапливались годами, отбились, тестировались, пробовались в тех или иных условиях год за годом. Ненужные отцеплялись, менялись на новые, новые опять тестировались. Делали структуры по несколько раз. То есть год за годом лыжи отбирались, и у меня определился такой вот боекомплект, у меня есть сейчас 5 пар классических лыж, которые можно в любых условиях в любом месте реально брать, ехать, тестировать и одна из них будет действительно лучшей, будет даже получше, чем у... например, Хельмеса.

— **А есть у вас в этой коллекции лыжи**

очень старые, например, двух-трёхлетней давности?

— Да, у меня, кстати, есть одна очень интересная пара, о которой стоило бы написать. Напишите, что я выиграл медаль чемпионата мира на лыжах, на которых Алексей Алексеевич Прокуроров, тот самый Прокуроров, который принес России последнюю золотую медаль с чемпионата мира аж в 1997 году, бежал 2 гонки на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити. То есть это были его лыжи, и они перешли ко мне как бы по наследству. Отличные классические лыжи, превосходные. Естественно, я немного поработал с ними... Но лыжи — необыкновенно удачные. Вы же понимаете, когда у «FISCHER» идёт конвейер, они штампуют лыжи одну за одной, казалось бы — все условия абсолютно одинаковые. Но вот эта пара — не поедет никогда, хотя она с того же конвейера. А вот эта пара — идеальна, то есть она может ехать везде, по работе отличная. Но следом за ней с того же конвейера сойдёт пара — опять никакая, что ты с ней ни делай, она никогда не поедет. Такой нюанс не только у «FISCHER» — это присуще абсолютно всем производителям, свою пару лыж надо искать, ждать её... В год, может, попадётся одна-две пары таких вот отличных лыж, которые подходят хоть куда, хоть для чего. И вот эти старые лыжи из-под Прокуророва — они необыкновенно удачны, я на них и гоняюсь. И еще три пары таких же старых лыж трёхгодового выпуска. Даже, наверное, четырёхлетние они теперь уже? Да, им четыре сезона — Прокуроров бежал на них в Солт-Лейк-Сити в 2002 году, а сейчас — 2005-й. Для лыж это большой срок. Есть у меня ещё три пары таких вот «трёхлеток» — лыжи надёжные, зарекомендовавшие себя. На этих лыжах я как раз в Галлеваре в мороз бежал, и в Куусамо в переметёнку бежал. Но при этом, естественно, есть и новые хорошие лыжи. То есть набор есть, и я в этом смысле доволен. С лыжами надо работать, лыжи надо беречь и их надо любить. Не то что — пробежал, бросил лыжи в чехол, переехал, парафин снял, откатал, опять бросил в чехол.

— **А вы на хороших лыжах тренируетесь, или тренируетесь на тех, что похуже, а боевые бережёте только для соревнований?**

— Конечно, есть и боевые лыжи, и одна или две пары лыж в чехле — чисто тренировочные, которые даже и на откатку никогда не готовятся. Чтобы на них можно было тренироваться без оглядки, чтобы можно было поцарапать и не сильно переживать из-за этого. А боевые лыжи лучше вообще из чехла лишний раз не вытаскивать. Естественно, надо их иногда чистить, надо иногда подрезать канты, надо иногда переделывать структуру... Структуру, кстати, на боевых лыжах по нормальному надо минимум два раза в сезон обновлять. Но если на боевых лыжах дважды в сезон менять структуру, то толщины пластика реально хватит только на полтора — два сезона, после этого уже ничего не останется. Поэтому хорошие лыжи приходится беречь.



Взгляните на лицо олимпийского чемпиона, чемпиона мира именно в спринте норвежца Тора Арне Хетланда - на финише финального забега он выглядит не просто разочарованным, он выглядит раздавленным. Откуда взялся этот русский, так легко, так бесцеремонно разделившийся с норвежцами в полуфинале и финале? Впрочем, надо отдать должное норвежскому чемпиону - уже через несколько мгновений он подойдет к Василию и поздравит его с яркой победой.

— **А вот было бы очень интересно узнать ваше мнение по поводу одной очень бурной дискуссии, развернувшейся на страницах журнала «Лыжный спорт» и сайта www.skisport.ru. Речь идёт о циклёвке лыж.**

— Да, читал.

— **Насколько это актуально для элит-**



Живая легенда мировых лыжных гонок швед Томас Вассберг был почётным гостем чемпионата, вручавшим награды гонщикам после эстафетной гонки.

ных спортсменов уровня сборной команды страны? Кто-нибудь из вас бежит на свежепроцикленных лыжах, или вы все используете лыжи только с машинной обработкой скользящей поверхности?

— В России ручная циклёвка актуальна. Во-первых, это просто, не надо везти лыжи куда-то в столицы на обработку. Не надо платить деньги, а надо найти специалиста, у которого хорошая цикля и хорошие руки. В сборной мы циклим лыжи только перед тем, как отдавать их на структуру, чтобы поверхность была идеальная, чтобы структура легла идеально ровно. Но в основном мы используем лыжи с машинной шлифовкой. А почему мы не используем цикленные лыжи?.. Хотя, должен заметить, что такие моменты всё-таки бывали... Как-то в Валь ди Фиемме года три назад, за год до чемпионата мира, бежали мы этап Кубка мира. И там был сильный мороз, такой сильно смёрзшийся искусственный снег. А когда мы приехали — до кучи выпал ещё и свежий снег, и всё это смёрзлось, и вот по этому «песку» ни один штайншлиф, ни одна структура нормально не работали, и там, представьте себе, лучше всего поехали свежечикленные лыжи. Но это был всего один такой момент на моей памяти, а так в основном в Европе везде крупнозернистый искусственный снег. И по такому снегу свежечиклен-

ные лыжи не едут, по нему нужна какая-то структура, насечка, чтобы лыжи работали лучше. А в России, особенно в Сыктывкаре, и особенно весной, когда начинает отпускать, солнышко начинает пригревать, цикленные лыжи на нашем снегу почему-то всегда едут лучше любых других с штайншлифом. Кроме, конечно, уже какой-то откровенной воды, когда нужна реальная структура. А зимой у нас цикленные лыжи всегда либо лучше штайншлифа, либо уж, по крайней мере, не хуже.

— Василий, а если вернуться к тому эпизоду, когда вы на нашем сайте написали об обстановке в команде, ФЛГР, вас ещё тогда на президиум вызывали, пропесочивали. Сейчас к вам, уже к чемпиону мира, отношение изменилось у руководителей? Или вы так и остаётесь «скандалистом»?

— Ну, я не знаю, как говорит Елена Валерьевна Вяльбе, наш главный тренер, она нас всех любит, мы у неё все самые любимые... Но отношение в этом году начало меняться, когда я выиграл в Тее отбор на этап Кубка мира коньковым ходом. Потом на классике занял второе место. Дальше на этапе Кубка мира я занимаю третье место на «пятнашке» классикой, потом мы переехали в Куусамо, и я там занял уже второе место на той же «пятнашке» классикой. Потом до кучи мы с Ваней выиграла в Берне эстафету... И, естественно, тут отношение у всех резко поменялось, начались любовь и дружба. Да и потом в Рыбинске я выиграл две золотые медали, там вообще всё было нормально. Во всяком случае, мне эта история никак не аукнулась. Может быть, потому, что я стал показывать какие-то достойные результаты? Может быть, кто-то осознал свою неправоту... Естественно я тоже много думал над этим и, если бы это всё повторилось, мне кажется, во второй раз я бы не стал это писать.

— Погорячились?

— Ну, не то что погорячился, я не отказываюсь от своих слов. Просто наболело, вот и

возникла потребность высказаться.

— А что именно вы имели в виду, когда написали, что в команде нет сплоченности?

— Понимаете, ребята, хоть они все ещё и молодые люди, но уже вышли из мальчишеской и начали зарабатывать лыжными гонками на жизнь. Финансовый вопрос — очень важный. Причём я сейчас говорю не о каких-то премиальных, а о тех деньгах, которые они зарабатывают как члены сборной команды России по лыжным гонкам. Но почему-то те же зарплаты... Вот смотрите, заполнили мы все анкеты, в следующем месяце должны получать зарплату, а господин главный тренер эти анкеты где-то в поезде потерял, и ребята 2 — 3 месяца зарплату эту не видели. Конечно, это копейки, но если никакой альтернативы нет, людям же надо хоть на что-то жить? А потом с обеспечением команды начались какие-то непонятки, стали возникать вопросы. Когда не всё хорошо, когда есть не одна проблема в команде, а целая куча, то не хватает возможности спокойно и взвешенно всё обсудить, решить. Доктор говорит, что того-то нет. Напитка, например, нет на тренировку. Естественно, появляется недоумение — почему у кого-то это всё есть, а у сборной страны нет? Почему инвентарь не дали на лето, почему мы катаемся на старом инвентаре?

— Ну, речь в данном случае идет, как я понимаю, не о сплоченности команды, а об отношении руководителей к команде...

— Об отношении руководителей — конечно. Но и об умении команды быть в таких ситуациях сплочённой и способной отстаивать свои интересы. А если этой сплочённости нет, то команда начинает расползаться в разные стороны. И кто нас будет слушать, кто с нами будет считаться в этой ситуации?

— Ладно, Василий, давайте оставим эту скорбную тему, уж больно день сегодня хороший.

— Давайте.



Евгений ДЕМЕНТЬЕВ:

...ЧТО-ТО Я БЫЛ В ТАКОМ ВОСТОРГЕ ОТ ТОГО, КАК У НАС ВСЁ СКЛАДЫВАЛОСЬ, КАК БЕЖАЛОСЬ. И ВДРУГ, БАЦ, НА ЭКРАН ГЛЯЖУ —

А КОЛЯН ТЯЖЕЛО ИДЕТ

ты-Мансийском автономном округе, в 400 километрах от самого Ханты-Мансийска, в посёлке Таёжный.

— Какого вы года рождения?

— 1983, 17 января исполнилось 22. Как раз мы летели из Чехии в Цахкадзор, то есть целый день были в дороге, и мой день рождения в дороге и отметили. Первый тренер — Ухов Валерий Павлович, между прочим, сейчас он здесь, в Оберstdорфе. Приехал он вместе с моим отцом и главным тренером округа. Сейчас я постоянно под контролем Юрия Викторовича Бородавко, уже пятый год. Вот как он меня взял старшим юношей в юниорскую команду, так до сих пор я с ним и работаю. В юниорах я был трехкратным чемпионом мира, одна бронзовая медаль, и вот теперь — первая медаль с большого чемпионата мира.

— Насколько я знаю, вы призёр этапов Куб-

ка мира?

— Да, в том году мне повезло один раз (смеётся). — А ему до Нового года вообще везло, он бывал на этапах пятым, шестым, седьмым, — подключается к разговору кто-то из Жениных приятелей, сидящих в комнате. — Просто везло парню, и всё (все смеются).

— И как вы были в той гонке, в которой вам, как вы выражаетесь, повезло?

— Вторым, и это было, как сейчас помню, в Швеции, на родине Перра Элофссона.

— Конёк?

— Нет, как ни странно, классика. Для меня самого удивительно, но все мои лучшие результаты пока классические — чемпионом мира среди юниоров в индивидуальной гонке стал классикой. В мужской спорт пришел, на этапе Кубка мира опять отменился именно классической гонкой.

— А вообще у вас конёк лучше идет?

— Вообще, вроде бы да, считалось, что конёк. Но сейчас для меня, практически, что классика, что конёк — я способен нормально выступить любым стилем. Правда, пока «полтинник» классикой не бегал, у меня всего два «полтинника» в жизни было — в прошлом году я в первый раз в жизни бежал пятьдесят в Холменколлене.

— Жень, я тут слышал (не буду говорить, от кого), что высота в Цахкадзоре очень поразному сказала на спортсменах сборной. Говорят, что Коля Панкратов — парнишка лёгкий, и он очень хорошо переносит высоту. И ему в Цахкадзоре всё было — как с гуся вода. А вот вы человек более крупный, и вам эта высота далась тяжелее. Насколько все это соответствует действительности?

— Не знаю, я бы так не стал говорить, потому что

— **Вы мне вот скажите — чемпион мира женат?**

— Нет, конечно.

— **Завидный жених для многих девушек России?**

— Да, ладно, кому лыжники нужны?

— **Ну, как же, такой высокий, красивый молодой человек. Девушка есть?**

— Нет.

— **Ну, как нет, Вася, а почему? А точно нет?**

— Да точно, реально. Встречался с девушкой шесть лет, и вот этой осенью мы расстались.

— **Она теперь горько жалеет?**

— Не знаю.

— **Как её зовут?**

— Маша.

— **Еще встретитесь?**

— Ну, от судьбы, говорят, не уйдешь.

— **Почему расстались—то?**

— Да, видимо, я повзрослел, она повзрослела, характерами начали не сходиться. Потом эти сплошные сборы, переезды, особенно зимой — приезжаешь всего на пару дней за пару месяцев. Летом максимум на неделю в месяц заедешь. Я понимаю, что ей приходится всё время сидеть дома, ждать. А потом стал замечать: интересы начали расходиться. То есть обычная жизненная ситуация. Бывает...

— **А что у вас за клуб такой — Рочевых? Что это такое?**

— А я и не знаю (смеется).

— **Как это не знаю? Какая-то повязка у вас была интересная на голове с каким-то логотипом здесь на чемпионате мира?**

— Всё это под грифом «секретно» (и опять смеется). Ладно, шутки в сторону. Клуб Рочевых существует, и мой отец является президентом этого клуба. Есть у нас партнеры, есть люди, которые нам помогают, которые делают много клубных дел. И вот один из таких людей — директор магазина «Панорама Спорт

Сыктывкар», нашивка которого как раз и была у меня на голове во время спринта... Но перед чемпионатом катастрофически не было времени, и хорошо, что он успел перед чемпионатом мне три нашивки привезти, да и то — я только на повязку и успел её нашить. У нас ведь сейчас в мужской команде спонсора постоянного нет, и любой член мужской сборной имеет право, естественно, в определенных рамках, в определенных пределах, нести свою рекламу. А клуб у нас уже работает. Отец ищет деньги, деньги на счету клуба уже появляются, и на следующий год я заказал на «FISCHER» для спортсменов-членов нашего клуба по 5 пар лыж каждому. Весной я буду заказывать экипировку на следующий год. Мы разработали свой логотип, он уже вышивается. То есть, может быть, часть экипировки для клуба успеем заказать и получить к чемпионату России в Сыктывкаре.

— **А каковы задачи клуба?**

— Первая задача — развивать лыжный спорт в республике. Помогать детским школам. Правда, пока у нас в клубе детей нет. У нас все профессионалы, 8 спортсменов, вся наша семья, Андрей Нутрихин тоже в нашем клубе, ещё один молодой парень-юниор.

— **Я расскажу вам маленькую историю. Как только вы пересекли линию финиша, буквально через 2-3 минуты у меня блямкнул телефон. Пришла SMS-ка, мой приятель Петя Кузнецов написал — «Вася — монстр, мы все удивлены, потрясены, обязательно найди его и передай наши поздравления». В общем, я хочу сказать, что все мы были, конечно, потрясены вашей победой. Спасибо вам за то, что мы имели возможность гордиться Россией, вами.**

— А вообще-то — привыкайте, пора бы уж! (смеется). На следующий год — Олимпиада, потом снова чемпионат мира.

— **А какие планы у чемпиона мира на олимпийский сезон?**

— О планах на Олимпиаду расскажу в олимпийский сезон. Но, на самом деле... золо-



— Качать его, качать!!! Российские гонщики срываются с места, хватают Василия Рочева в охапку, и вот уже он летает, как птица, под небом счастливого для него Оберстдорфа.

тая медаль — есть золотая медаль. Классно. Жаль, если на Олимпиаде или следующем чемпионате мира будет не «золото», а, скажем, «серебро», это будет уже расцениваться всеми как шаг назад. Но мы сами выбрали этот путь, это дело. Вообще, мне кажется, потенциал у команды огромный, и я уверен, что и на следующий год всё будет нормально. И на следующий год, и через год.

— **В эстафете вы очень уж хорошо выглядели...**

— Было дело... Минута отрыва после второго этапа... Я такого не помню. Будем надеяться, что в Турине всё повторится, только с лучшим для нас исходом.

Беседовал **Иван ИСАЕВ**,
Оберстдорф, февраль 2005 г.

я высоту довольно хорошо переносю. Например, мы контрольную бежали за три дня до отборочных соревнований, и я её выиграл — для меня в этот день подъёмов как будто вообще не существовало. То есть у меня состояние было во время подготовительного периода очень хорошее. Потом Юрий Викторович говорил, что я, может быть, более интенсивно, чем надо, катался после контрольной, то есть в период до первого отборочного старта. Может, это всё наложились, не знаю, но я чувствовал себя в Цаххадзоре хорошо.

— **Но, тем не менее, как вы сами для себя оцениваете выступление здесь на первой дистанции — как провал, успех?**

— По идее, как бы, для моего возраста... Это мой первый чемпионат мира, Прокуроров на своём первом чемпионате мира был 27-м. А на следующий год стал олимпийским чемпионом.

— **Но мы-то знаем, что Дементьев — уже призёр этапов Кубка мира, нас двадцать седьмыми местами не утешит, мы рассчитывали на большее...**

— Да нет, мы и сами очень надеялись на этот чемпионат. Со своими результатами, показанными до Нового года, мы настраивались только на борьбу,

не было никаких других планов. То есть мы все сюда приехали за чем-то, не просто отметить.

— **Жень, ладно, без дураков, положи руку на сердце, вы удовлетворились своим 23-м местом, или всё-таки расценили его как провал?**

— Ну, как бы, да, меня успокаивали в основном. Мы в команде много разговаривали, общались, мы нашли, в чём были наши ошибки, почему провалились на первых дистанциях.

— **И в чём были эти ошибки?**

— Их много, но я не буду сейчас говорить об этом, о таких вещах пусть говорит тренер.

— **Хорошо, а после таких обескураживающих первых дней, когда вы сегодня выходили на эстафету, вы рассчитывали, что будете так красиво лидировать на протяжении трёх этапов, норвежцев дёргать, нервировать?**

— Мы ещё с прошлого года в эстафетах регулярно отмечались, постоянно боролись. Если мы выходили на эстафету, мы знали — бороться будем за медали, потому что надеялись все-таки, что удача к нам повернётся... Сколько нас до Нового года обижали французы, но мы всегда думали — лучше пусть нас на этапах обижает, лишь бы в

Оберстдорфе по-другому было.

— **Но вы очень эффектно выглядели на первых трёх этапах. Было такое ощущение, что команда приехала с высоты, куда-то там упала, а потом — словно бы вы откуда-то выбираетесь, из какой-то ямы. И сейчас — вот она, команда, вот она звенит, ребята все приходят в форму. Есть такое ощущение?**

— Да, есть. Потихоньку выбираемся.

— **А как складывалась на этапе эстафеты ваша борьба с Бергером?**

— Я первый круг шёл за ним, мне казалось, что он идёт тяжело, я за ним шёл очень легко. Думаю, на втором круге на макушке дёрнулся, если он отстанет, то попробую уйти в отрыв. И вот я дёрнулся, натянул, но оторваться так и не сумел, но при этом и себя как бы "подгрузил". А он, видимо, на первом круге специально шёл не очень сильно, с запасом. И вот эту последнюю макушку на последнем круге он прошёл очень сильно, чуть-чуть оторвался. То есть я ничего не прозевал, просто он прошёл её сильнее.

— **А с какими чувствами вы наблюдали за последним, четвертым этапом?**

— Когда я поднялся в комментаторскую кабину...

— **Вас всех, что ли, приглашали в комментаторскую кабину?**

— Да. Когда я надел наушники, и Андрей Кондрашов задал мне несколько вопросов, я ответил на них, и что-то я был в таком восторге от того, как у нас всё складывалось, как бежалось. И вдруг, бац, я на экран гляжу, а Колян тяжело идет. И у меня сразу словно бы дар речи пропал, я говорю, извините, я не могу. И пошел вниз к лацанам, потому что, по правде говоря, я не мог ничего в этой ситуации сказать.

— **Расстроились?**

— Не то, что расстроился, но как бы... Очень хотелось медаль, а тут она у нас на глазах уплывала. Такое чувство было...

— **Но вы молодцы, я наблюдал за вами на финише, вы хоть встретили его.**

— Нет, но он терпел, он же не специально вот так взял и тихо поехал. То есть каждый в команде, как бы мы ни бежали, боролись до конца. А Колян вытерпел, он молодец. Он упал на финише, мы его подняли, он ног под собой не чувствовал, он не мог на них даже опереться.



Юрий БОРОДАВКО:

**ОДИН УМНЫЙ ЧЕЛОВЕК МНЕ КАК-ТО СКАЗАЛ:
ЮРА, ЗА ТАЛАНТ НУЖНО БОРЬСЯ. Я ДУМАЮ,
НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, И ЭТО БЫЛО НЕ СЕКРЕТОМ ЕЩЁ С
ЮНИОРСКИХ ПОР, ЧТО ВАСЯ РОЧЕВ — ИСПОЛНИТЕЛЬ,
КОТОРЫЙ МОЖЕТ ЧТО-ТО ВЫИГРАТЬ. К СОЖАЛЕНИЮ,
В КАЖДОЙ ГОНКЕ ПЕРВОЕ МЕСТО — ТОЛЬКО ОДНО.
БУДЬ ДАЖЕ ДЕСЯТЬ СПОРТСМЕНОВ НЕВЕРОЯТНО БЛИЗКИ ПО
СВОИМ РЕЗУЛЬТАТАМ, ПРОИГРЫВАЙ ОНИ ДРУГ ДРУГУ
ВСЕГО ПО СЕКУНДЕ, ВСЁ РАВНО — В ГОНКЕ ОДИН ИЗ НИХ
БУДЕТ ПЕРВЫМ, А ДРУГОЙ — ДЕСЯТЫМ. ТАК ВОТ,**

ВАСИЛИЙ - ЭТО ЧЕЛОВЕК, СПОСОБНЫЙ ПОБЕЖДАТЬ

— Юрий Викторович, я хочу поздравить вас с золотой медалью в спринте. И не только с золотой медалью, но и с хорошей «бронзой» в эстафете, «бронзой» с таким конкретным серебряным отливом.

— Спасибо.

— А вернуть я вас хочу к нашему разговору, к короткой беседе, которая состоялась весной прошлого года после тренерского совета (см. «Л.С.» №31, стр. 22). Вы, наверное, помните — по поводу Цахкадзора, по поводу отбора на высоте непосредственно перед чемпионатом мира, по поводу целесообразности такого отбора. В той статье по данной проблеме высказались очень многие ведущие российские специалисты — не только Бородавко, но и Лопухов, Грушин, Виктор Александрович Иванов, Зимятов, Чепалов, Бояринов, другие специалисты — то есть мы попытались эту ситуацию осветить с самых разных точек зрения. А сейчас мне

хотелось бы услышать ваше мнение, что называется, постфактум. Чемпионат прошёл, чем вы остались довольны, чем — недовольны, в чем промахнулись, в чем попали в десятку?

— Я считаю, что та цель, которая была поставлена перед Цахкадзором, была выполнена на 100 процентов. Первая задача, которую мы перед собой ставили — подтянуть туда крупнейших российских специалистов, тренеров, показать это место. И все приехали и увидели, что такое Цахкадзор. Тот же самый Рочев, что бы он ни говорил об этой ситуации, сказал: «А мне в Цахкадзор ехать ближе и дешевле, чем на Семинский перевал». И многие другие в Цахкадзоре высказывались очень положительно об этом месте.

Что касается сборной команды, то, естественно, ответственность была очень большая, и задачи ставились самые серьёзные. И такой максимализм, желание сработать на «очень хорошо», и даже на «отлично» меня немножко

подвёл, потому что, скажем так, я переусердствовал с нагрузкой в самом Цахкадзоре. Своей энергией я сумел зажечь спортсменов — в первые 10 — 12 дней они проделали в Цахкадзоре очень большую работу. И подстёгивало нас всех прежде всего желание выступить здесь, на чемпионате мира, достойно. На отборочных соревнованиях в самом Цахкадзоре спортсмены были уставшими, вялыми после той нагрузки, после той работы, что они проделали на высоте. И на чемпионате мира точно так же не было легкости, которой хотелось бы. Но Цахкадзор сделал свое дело. Есть такой термин — выступать на второй волне. То есть у нас всё-таки были дни во время чемпионата, когда спортсмены чувствовали себя превосходно. Допустим, Коля Панкратов занял 10-е место в дуатлоне, а Вася Рочев прекрасно выступил в спринте. Оба блестяще выступили в эстафете. Я считаю, что это было два очень хороших выступления. Такие результаты из ниоткуда не берутся, это плод проделанной

работы, как летней, так и зимней. И плод пребывания в Цахкадзоре. Это все-таки связано между собой. Точно так же по ходу чемпионата постепенно отходил от нагрузок и Евгений Деметьев, было видно, что уже в эстафете он чувствовал себя очень прилично. Поэтому в целом Цахкадзор, я считаю, дал хорошую позитивную волну. Мало того, вслед за нами туда приехали биатлонисты и, проведя там свою программу, и они потом выступали после Цахкадзора блестяще.

Второй момент — это методическое направление, то есть как мы провели этот сбор, какую именно работу проделали, объёмы, интенсивность... Что-то удалось выполнить, что-то не удалось. Но это проблемы чисто методического свойства. А то, что Цахкадзор сделал свое дело, это факт. Возьмите хотя бы даже такой пример: наши девочки, приехав в Райт им Винкль на первый после Цахкадзора этап Кубка мира, выступили очень и очень достойно — Женя Медведева и Оля Завьялова поделили первое место. Наши девушки были одними из самых ярких спортсменов и по ходу всего чемпионата.

Что касается мужской команды, то планка поднята очень и очень высоко, и задачи руководством ставились очень и очень серьезные. И сезон еще не закончился, но уже можно вполне определённо сказать, что в этом году у мужской сборной есть определенные позитивные сдвиги. Прекрасное начало сезона, неплохие, пусть и эпизодические результаты, на чемпионате мира было два прекрасных выступления — это золотая медаль Василия Рочева в спринте и прекрасная «бронза» в эстафете. Я считаю, что потенциал этой команды очень высокий. Другое дело, что есть определенные недоработки, но это наши скрытые резервы. Решив эти моменты, в будущем мы сможем сделать еще один шаг вперед.

К сожалению, спортсмены — не грибы, и я уже много лет говорю именно эту фразу, они не могут вырасти за один год. Результатов нужно ждать, ждать и ждать. Если вы посмотрите в протоколы чемпионата мира, то увидите, что возраст 22 — 23 года доминирует в команде только у нас. Все остальные спортсмены этого возраста выступают пока только на уровне статистов. Это говорит о том, что у нас прекрасная молодая команда, с хорошей перспективой. Но этими людьми нужно постараться распорядиться правильно, то есть все мы вместе — и тренеры, и руководство, и вся лыжная общественность должны запастись терпением и научиться ждать результатов. Наша выдающаяся лыжница Ольга Завьялова шла к своей золотой медали долгих 11 лет. И стала чемпионкой мира. Она бывала призёром этапов Кубка мира, но чтобы выиграть личную золотую медаль, чтобы стать чемпионкой мира, ей понадобилось 11 лет. А ведь она все это время ходила в «подающих надежды». Поэтому я думаю, нам нужно научиться ждать. И вот эти успехи, которые пришли — золотая медаль Василия Рочева, бронзовая эстафета, эти успехи говорят о том, что ребята уже поняли, что они могут, что они не хуже.

— **А трёхтуровый отбор за 10 дней до чемпионата мира на высоте 2.000 метров, не пожалели вы об этом? Есть ли желание внести какие-то коррективы? Или вы счи-**

Только что они рубились в беспощадной "сече", а теперь — мило беседуют. Россиянин Евгений Деметьев и норвежский биатлонист Ларс Бергер обсуждают перипетии только что завершившегося для них третьего этапа мужской эстафеты.



таете, что всё блестяще, точка в точку?

— Нет, естественно, не всё блестяще. Но мы всегда умны задним числом. И, в принципе, тот вариант, который предлагался как альтернативный этому, он был тоже не самым лучшим вариантом.

— **Альтернативный вариант — это отбор за 40 дней на равнине и последующий выезд сформированной сборной команды для заключительного этапа подготовки на высоту?**

— Да. У этого варианта тоже были свои достоинства, и тоже были свои недостатки. Но мы об этом много говорили и писали, зачем повторяться?

— **В общем, да, действительно, и говорили, и писали.**

— Да. Всегда по прошествии какого-то события легко говорить о чём-то задним числом. Выступление на чемпионате мира, если взять всю женскую сборную команду целиком, было блестящим. У мужской сборной в этом году напряженность всех этапов Кубка мира была значительно выше, и ответственность была выше, чем раньше, и цели были поставлены выше. Может быть, именно с этим связаны определенные проблемы, трудности, с которыми нужно прежде всего мне, как тренеру, разобраться. Один человек всегда может ошибиться, нужен взгляд со стороны. И если коллектив заинтересованных людей, действительно профессионалов, любящих свою работу, руководители федерации примут участие в этой работе, я думаю, что это будет правильный шаг, он может дать ещё больший сдвиг. У меня, в принципе, сейчас, по горячим следам, несколько изменились планы на подготовку в олимпийском сезоне. И хорошо, что какие-то ошибки, шероховатости произошли в этом году — в следующем году всё будет ещё более напряженно, идёт подго-

товка к Олимпийским играм, это очень и очень серьезно. Спортсменам надо проявлять себя, завоевывать какие-то места, авторитет в мире. Поэтому многие спортсмены старались показать себя в этом году ещё и на этапах Кубка мира. В принципе, это, может быть, негативно сказалось, в конечном итоге и на подготовке к чемпионату мира. Это, я считаю, хорошая школа, теперь всех этих спортсменов знают в мире лыжных гонок, уважают, и они более уверены в себе.

— **Результат Василия Рочева не был для вас неожиданным?**

— Один умный человек мне как-то сказал: Юра, за талант нужно бороться. Я думаю, что это ни для кого не секрет, и об этом говорили много-много лет, ещё с юниорского возраста, что Вася Рочев — исполнитель, который может что-то завоевать. К сожалению, в каждой гонке первое место — только одно. Будь даже десять спортсменов невероятно близки по своим результатам, проигрывая они друг другу всего по секунде, всё равно — в гонке один из них будет первым, другой — десятым. Василий — это тот человек, который может победить. В принципе, задача перед ним не ставилась — непременно выиграть. Но по подготовке, по настрою было видно, что всё идёт достаточно хорошо. Самое главное — таким спортсменам не мешать. Не мешать готовиться, когда они почувствовали, что уже могут соревноваться, могут обыгрывать. Помогла ещё и дистанция, которая была здесь очень сложной. Если вы посмотрите, то увидите, что ни один спринтер ни в спринте, ни в спринтерской эстафете здесь не смог показать что-то серьёзное. Значит, выиграли те люди, которые выступают на дистанциях.

— **А Хетланд?**

— Хетланд очень много выступает на дистанциях на этапах Кубка мира. Значит, та вы-



После финиша мужской эстафеты россиянин Николай Большаков не мог держаться на ногах — добраться до раздевалок российской сборной ему помогают Евгений Дементьев и Василий Рочев.

носливость, которая есть именно у гонщиков, скоростная выносливость, она здесь им очень и очень пригодилась. И плюс ещё — хорошее состояние. Вся находилась в эти дни в очень хорошей форме, в отличном состоянии, и он смог реализовать это все. Сам он очень много тренировал именно финиш, одновременные ходы. Но даже на сегодняшний день, я считаю, у него ещё есть громадные резервы, за счёт чего он сможет выступать как в спринте, так и в дистанционных видах ещё лучше. Я думаю, что за этот год он и сам многое понял,

многие моменты пересмотрел в работе, и то желание, которое появилось у него перед 50-километровой гонкой — выйти на старт и побороться, говорит о том, что этот человек поверил в свои силы, поверил в свою работу. Поверил, что он может хорошо выступить не только в спринте, но и на 50-километровой дистанции. Я считаю, что это хороший знак.

— А вот то, что он так провалился в первой гонке, в дуэлоне, потом вдруг оттуда, из «ямы», так скакнул, причем скакнул сразу на две гонки — абсолютно блестяще пробежал спринт плюс эстафету, потом опять провал на спринтерской

эстафете?..

— В спринтерской эстафете был не провал. Если посмотреть, какой уровень забега был у нас в квалификации, то следует признать, что, по сути дела, ребятам пришлось два раза бежать финал. Я ещё раз повторю — трасса была очень тяжелой, и ещё в прологе ребятам пришлось вытаскивать место в финале с достаточно большими усилиями. Ясно, что ещё в квалификации стали напрягаться больше, чем необходимо.

— С трудом вышли из квалификации в финал?

— С трудом. Не лучшее состояние Вани Алыпова, а эстафета — это прежде всего команда. Если бы Ваня смог поддержать Василия...

— А что с Иваном случилось? Пересидел на скамейке запасных? Человек ведь специально готовился именно к этой гонке...

— Проблема, я же говорю, в том, что дистанция очень сложная, фактически кто за нами был? За нами были шведы, причем бежали на одном этапе с Бьорном Линдом. А вы знаете, кто такой Линд, сколько спринтерских этапов он выиграл, и этот человек не смог ничего показать в Оберstdорфе. Спринтерская эстафета и спринт здесь, в Оберstdорфе, оказались очень и очень тяжелыми видами программы. Их очень сильно пробежали прежде всего дистанционные гонщики — такие как Василий, как тот же самый Хельмесет, которого отделили считанные сантиметры от финала.

— Означает ли это, что не надо специально культивировать спринт? В том смысле, что не надо создавать отдельную

Николай БОЛЬШАКОВ:

ПЕРВУЮ ГОНКУ БЕЖАЛ, САМОЧУВСТВИЕ БЫЛО ПРЕКРАСНЫМ.

А В ЭСТАФЕТЕ БЫЛ СОВЕРШЕННО РАЗОБРАННЫМ



— Я так понимаю, Николай, у вас это первая взрослая медаль?

— Ну да, первая медаль на взрослом чемпионате мира.

— Призер чемпионата мира, такой хороший штришок в биографии. Теперь — что бы ни случилось, как бы ни закончилась ваша спортивная биография, этот штришок, эта зарубка — останется.

— Да. По юниорам у меня были две серебряных медали, а вот эта — первая взрослая медаль, самая настоящая и самая дорогая. Особенно, имея в виду, что после болезни, имея в виду, через что я прошел.

— Коль, но вы объясните, как получилось, что вы так ярко, лучше всех в российской команде выступили в первой гонке, показали 12-й результат. И что, сегодня совсем другое самочувствие?

— Да я сам не знаю, что со мной...

— Что подвело — лыжи, организм?

— Я, когда стартовал за норвежцем, его быстро

догнал, там между нами 3 секунды было. Хотел вцепиться в него и держаться. Но так как лыжи у меня не очень работали, мне с самого начала пришлось держаться за него как бы с излишним напряжением.

— Что значит — лыжи работали не очень?

— Ну, то есть сами по себе лыжи работали не очень, не то чтобы смазка. Я за ним в подъем ещё мог держаться, а на спусках он от меня уезжал. А когда ты в подъем держишься за человеком с трудом, да он от тебя уезжает ещё и на спуске, то очень трудно оставаться в контакте, трудно не отстать.

— На сколько он уезжал от вас на спусках — на 10 метров, на 15?

— Где-то метров на 5, на 10 он уезжал от меня, по крайней мере — на первом спуске точно. Приходилось догонять. Я не хочу сказать, что тот вариант смазки, который подготовил Анатолий Герасимов, мне не пригодился, я на нём не пошёл. Я бежал на том же варианте, что и Женя Дементьев. И всё же у меня почему-то лыжи сами по себе не очень работали. Но что поделаешь — выбирал из того, что было. Ну, и сыграло свою роль то, что самочувствие у меня в этот день было не очень.

— А что с самочувствием, почему вы вполне достойно выступили в первой гонке, а сейчас провалились?

— А я вот и сам не знаю, почему. Первую гонку бежал, другое было самочувствие. А сегодня — совсем разобранный.

— А в чём дело? Может быть, сказался Цахкадзор, отборы на высоте?

— Я не могу ничего сказать на этот счёт.

— Ладно, Коль, оставим эту тему. Расскажите нам о себе, мы впервые представляем вас на страницах журнала.

— Родился я 11 мая 1977 года в Хакасии, в городе Черногорске, недалеко от вершины Тёя, там, где все вкатываются.

— Так это вам родные места?

— Не то, чтобы родные, но я там жил неподалёку — когда мне было три года, родители переехали в Красноуфимск. Но так как Тёя для меня была самым близким местом, то мы на вкатывание ездили туда с самых малых лет. Мой первый тренер — Фалеев Александр Степанович, и вот он меня и поставил на этот путь, то есть на лыжи.

— А сейчас вы выступаете за какую команду?

— Сейчас я выступаю за спортивный клуб «Сатурн», тренируюсь у Александра Алексеевича Грушина.

— Николай, а не тяжело это — готовиться отдельно от сборной команды?

— Да нет, не сказал бы. Всё в общем, так же, как и в те времена, когда я со сборной командой готовился. Что там, что здесь — не вижу разницы.

— А в «Сатурне» у вас есть нормальные спарринг-партнёры, компания?

— Да, у нас хорошие ребята — Дима Пирогов, Дима Тишкин, Андрей Шлюндиков, Паша Коросте-

лёв. Если бы я один был, то, наверное, тяжело было бы, а когда такая группа — сильная, сплоченная, то здесь можно и работать.

— Вы расстроены сегодняшним результатом?

— Отчасти да. Потому что второе место у нас реально было бы, если бы не моё самочувствие.

— А вам тренеры подсказывали на трассе, говорили, что Тайхман сзади накрывает?

— Мне ничего не говорили, просто кричали — давай, давай, сзади сокращают разрыв. Больше ничего мне не говорили.

— Подождите, я видел на мониторе, что на последнем подъёме вам Вяльбе что-то кричала...

— На последнем подъёме я уже сам увидел, что он рядом. Там уже начали кричать болельщики: давай, давай, Тайхман накрывает! Я тогда оглянулся, а он — вот он...

— Какой между вами и Тайхманом был разрыв перед спуском — секунды 4–5?

— Я так не могу сказать, сколько это было. Но, как говорят, он меня именно на спуске «взял», то есть я через мост на стадионе уже толкался, а он проехал его в стойке. Не знаю, правда это или нет, но так мне сказали.

— Ладно, Николай, желаем вам не расстраиваться, ещё вся жизнь впереди. Пусть эта медаль в вашей жизни будет не последней.

— Спасибо.

команду, отдельную методику, что в спринте и дальше будут побеждать люди именно с общей лыжной подготовкой? И второй вопрос: как оказалось, в России есть старший тренер сборной команды по спринту, он что-то делает вообще? Есть ли команда, методика, планы подготовки, выступлений, проведения спринтерских соревнований в России?

— Первые шаги сделаны. Было определено направление, определен человек, который отвечает за это, были выделены какие-то деньги на «строительство» команды. В любом случае, эта команда нужна, весь смысл существования этой команды — отобрать тех людей, которые **могут**. А методическая линия — это уже второе. Самое главное — научиться находить исполнителей.

— В этом направлении что-то уже сделано?

— Пока только самые первые шаги. Как я уже говорил на тренерском совете, у нас три человека готовились с прицелом на спринт — это Алыпов, Рочев и Егшин, который на отдельных этапах Кубка мира уже показывал достойные результаты. У нас есть ещё один достаточно хороший спринтер — это Михаил Девятьяров. Сейчас важно этих людей выявить, отобрать, начать с ними работать, а методическая линия — это уже второй вопрос. Конечно, здесь, в Оберstdорфе, в спринте победили чистые гонщики. Но если взять общую картину по спринтам, то там ситуация далеко не так однозначна. Яркий пример — сборная Швеции. В финале из четырёх спортсменов выступили три шведки, и они заняли почти весь пьедестал почёта в спринте. А ведь эти девушки в более длинных дисциплинах себя никак не проявляют. Это говорит о том, что в Швеции была всё-таки создана команда, было взято четкое направление, правильная методика, и люди уже выступают очень и очень достойно. Поэтому, я думаю, что и мы должны двигаться в этом направлении, и нам эту команду обязательно надо создавать. Думаю, сборная команда по спринту должна быть единой — и мужской, и женской одновременно. Потому что, как мы видим, не так много исполнителей, которые это могут делать. Раздвигать команду до 8 — 10 человек я не вижу смысла. Спринтерскую сборную вполне могут

Николай Панкратов, Василий Рочев, Евгений Дементьев и Николай Большаков после 12-летнего перерыва возвращают мужскую сборную команду России на пьедестал почёта мужской эстафеты чемпионата мира.



составить 4 — 5 мужчин и 4 — 5 женщин. Больше мы найти не сможем, к сожалению. Точно такую же группу мы можем создать и при молодёжной команде. Потому что, не имея резерва, не имея календаря, мы никогда не сможем развить спринтерские дисциплины до того уровня, который есть у нас в дистанционных видах. Это очень серьезно, над этим надо работать, и это как раз работа старшего тренера по спринту.

— Я так понимаю, что у вас есть желание скорректировать отдельные моменты в планах подготовки к олимпийскому сезону в свете тех ошибок, которые были сделаны в этом году, но общую концепцию вы хотели бы сохранить. То есть это Цахкадзор и окончательный отбор на высоте. Или у вас пока нет готового решения?

— Много дискуссий на эту тему, но сейчас говорить определённо о чём-то преждевременно. Много мыслей и много идей. Но, чтобы четко и однозначно сказать, что будет вот так, и точка — конечно, это сделать нельзя. Потому что следующий год будет ещё сложнее. Вспомните хотя бы даже такой нюанс — в следующем году, отобравшись на высоте, нужно будет ехать выступать опять на высоту. А все мы знаем, что это такое — сверхдлительное пребывание на высоте, и чем это чревато.

— Это плохо?

— Это плохо. Поэтому здесь большое ко-

личество вопросов, на которые нужно найти ответ, и ответ нужно найти правильный, потому что ошибаться мы уже не имеем права. Если в этом году мы говорили, что, возможно, что-то делаем неправильно, может быть, мы имели право на ошибку, это был чемпионат мира, то следующий год — это Олимпийские игры. Это очень серьезно, и поэтому сейчас однозначно сказать, как правильно, невозможно. Решать буду не я один, будут решать Лопухов, Чепалов, Бояринов, многие тренеры, которые тоже думают, переживают, хотят добиться максимального результата.

— Ну, что ж, в добрый час, Юрий Викторович! В любом случае хочу поздравить вас и от имени редакции «Л.С.», и от имени всех читателей нашего журнала с неплохим заделом. Нельзя сказать, что выступление команды было блестящим — таким, какими были выступления сборной СССР в далекие годы, когда Бажукова, Беляева, Савельева, Гаранина, Рочева-старшего, Зимятова, Завьялова «колом было не выбить» из верхних строчек протоколов. Но выступление неплохое, видно, что рождается команда, и хочется пожелать вам избежать ошибок, неудач, непопаданий, и пожелать вам, а точнее — всем нам успеха.

— Спасибо.

Беседовал Иван ИСАЕВ, Оберstdорф, февраль 2005 г.



RESZOVA BIATLON SKI CLUB

Все для спорта и активного отдыха от любителя до профессионала

Лыжи прогулочные, гоночные, палки, ботинки, крепления, лыжные аксессуары, парафины, мази, спортивная одежда ведущих мировых производителей. Кардиомониторы. Методическая литература. Профессиональные консультации по подбору инвентаря и применению лыжных смазок. Сервисная служба

САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ

141400 г.Химки, ул.Нахимова, д.4а, тел./факс (095) 570-36-87, e-mail: info@rbs-club.ru



www.rbs-club.ru



Автобус, маршрут, такси 344

“МИР СПОРТА” ТАМАРЫ ТИХОНОВОЙ

г. Ижевск, ул.Азина, д.1 кмн.404, тел. (3412) 54-24-09

АНАТОЛИЙ ЧЕПАЛОВ:

ПОСЛЕ ЭТИХ ОТБОРОВ В ЦАХКАДЗОРЕ

ВСЕ ОКАЗАЛИСЬ НА КАЧЕЛЯХ:



ОДИН РАЗ, ГЛЯДИШЬ, ЧЕЛОВЕК ВЫСТУПИЛ НОРМАЛЬНО, А В ДРУГОЙ РАЗ — ПРОВАЛИЛСЯ. ВОТ ДЛЯ КОЛИ БОЛЬШАКОВА ЭСТАФЕТА КАК РАЗ И ОКАЗАЛАСЬ ТЕМ МОМЕНТОМ, КОГДА ОН БЫЛ В САМОМ НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ КАЧЕЛЕЙ.

— Анатолий Михайлович, ваши впечатления от чемпионата? Было много дискуссий по поводу принципов отбора, самого факта заключительных отборов в Цахкадзоре на высоте в 2.000 метров. И вот чемпионат мира завершился, у Юли столько медалей — довольны вы сезоном, чемпионатом, тем, как всё сложилось для вашей дочери, в целом для команды?

— Как раз та ситуация, о которой я говорил ещё год назад на страницах «Лыжного спорта» и на тренерском совете, на этом чемпионате полностью и проявила себя. Нельзя ни в коем случае проводить жёсткие отборочные соревнования на высоте 2.000 метров над уровнем моря непосредственно перед чемпионатом. А почему нельзя? Потому что тогда и тренировочный процесс, который проходит тоже на этой высоте, подгоняется под эти стар-

ты. Хочешь — не хочешь, а будешь подгонять. Допустим, приехали люди на сбор и, естественно, они будут строить всю свою работу в расчёте на то, чтобы успешно выступить на отборочных соревнованиях, и уж во вторую очередь — под старты чемпионата мира. И такая схема самым непосредственным, и самым негативным образом сказалась на выступлении нашей команды на чемпионате мира — люди выступили очень неровно, некоторым приходилось даже сходить с дистанции. Вот, например, Коля Большаков — в первый день он пробежал вполне прилично — устроился двенадцатым. Следующий старт у него — эстафета, и его словно бы подменили — чувствовал себя он в этот день очень плохо. Всё это как раз и есть последствия вот этих жесточайших отборочных стартов на высоте. Я почему в этом уверен? Потому что Юля, например, хоть в

отборочных стартах в Цахкадзоре и приняла участие, но это были для неё сугубо тренировочные старты.

— То есть она на этих отборах не выкладывалась полностью?

— Да. Юля бежала в Цахкадзоре только для себя, только для тренировки, ни в коем случае не в полную силу. А это очень большая разница — бежать на износ, чтобы попасть в команду, или провести сугубо контрольный старт. В этом году людям приходилось нормальную, выверенную годами схему высокогорной подготовки перед ответственными стартами сильно корректировать, смещать акценты. Всё это и привело к таким вот неровным выступлениям ребят на чемпионате мира.

— А на ком конкретно, по вашему мнению, сказалась эта ситуация?

— Абсолютно на всех. Кроме Юли эти старты на высоте сказались абсолютно на всех участниках этого чемпионата.

— И на Рочеве?

— В том числе и на Рочеве.

— То есть, вы хотите сказать, что если бы не было отборочных стартов в Цахкадзоре, у России было бы больше медалей?

— Я думаю, что если бы планировали работу, как обычно, а именно — провели отборочные соревнования на равнине, а после отборочных соревнований отобранная команда выехала бы на подготовку на высоту, и оттуда спустилась за 10 — 12 дней до главных стартов, то выступление нашей команды в Оберстдорфе было бы более ровным и в конечном итоге — и более успешным. В эту схему,



Бьорген хорошо запомнила этот день, хорошо запомнила Чепалову, расположившуюся на одну ступеньку пьедестала выше неё, и больше такой ошибки на этом чемпионате уже не допустила.

кстати, прекрасно вписалось бы и участие в этот период в каких-то контрольных стартах, например, в рамках этапа Кубка мира в Райт им Винкле, или как раньше было — в Зеефельде.

— То есть, особенно ликовать по поводу этих медалей нет смысла?

— Я думаю, что мы пока отстаем от других стран-лидеров не только из-за смены поколений. Очень серьёзно мы отстаём и в организационном, методическом плане. Совершать такие досадные методические ошибки, когда всё уже давным-давно изучено, опробовано — непростительно.

— Осенью 2004 года на тренерском совете в Острове президентом федерации Владимиром Алексеевичем Логиновым было сказано, что нас больше не устраивает раздробленная женская команда, мы команды будем объединять. Тогда же было сказано, что старшим тренером женской сборной будет назначен тот тренер, чья группа добьётся в Оберstdорфе наилучших результатов. Как я понимаю, на этом чемпионате именно ваша группа добилась наилучших результатов, в вашей группе медалей значительно больше, чем в группах Лопухова, Бояринова или Новиковой. Видимо, вы теперь возглавите сборную команду страны?

— Это вопрос не ко мне. Я таких заявлений не делал, их делали руководители федерации, а, видимо, сделав такого рода заявление, его надо выполнять? Но, повторю, этот вопрос — не ко мне.

— Хорошо, вернёмся к Юлиным выступлениям в Оберstdорфе. Согласитесь, удивительно зеркальная получилась картина в первой половине чемпионата: насколько красиво Юля расправилась с Бьорген в дуатлоне, настолько же выразительно, в точности по такому же сценарию, Бьорген расправилась с Юлей в эстафете. Что скажете?

— Я бы сказал так: если бы не погода, эстафету мы выиграли бы. В эстафете очень многое зависит от расстановки по этапам. Наша расстановка эстафеты была построена на том, чтобы на первых двух-трёх этапах сделать максимальный отрыв, потому что, положив руку на сердце, всё-таки финиш как мы уступали, так и уступаем до сих пор. Нам обязательно нужен был некоторый разрыв к последнему этапу, но погода... Погода скорректировала ситуацию совершенно в другую сторону. То есть лидирование в этой эстафете абсолютно не приносило никаких дивидендов, а наоборот, вы сами видели, что человек, идущий вперёд, оказывался в таком положении, что обязательно люди, идущие за ним, на него накатывались. Это было видно и по Барановой, это



Юлия Чепалова на финише победной для неё гонки дуатлона.

было видно и по Медведевой. А мне было видно и по Юле, потому что подкатиться под неё Бьорген не составляло труда. Юля несколько раз предлагала ей выйти вперёд, но норвежцы, вы сами знаете, они в такой ситуации могут даже и на месте постоять, но вперёд не пойдут. Вспомните, когда в дуатлоне Юля сделала рывок, Бьорген его не выдержала, отстала. Видимо, вся та гонка сложилась для Бьорген иначе, напряжённее. А в эстафете, в ситуации подсиживания друг друга, Бьорген оказалась сильнее. Сильнее в рывке, в уходе на финиш, в розыгрыше самого финиша. В принципе, в этой ситуации Бьорген могла бы спокойно доехать на плечах у Юли до стадиона и выиграть в финишном ускорении, то есть в любом случае эта ситуация работала на нее.

— А просто встать Юле и ждать, когда Бьорген пойдёт вперёд — такое невозможно было себе представить?

— Понимаете, Юля ведь тоже упёрлась, когда Бьорген стала её обходить, но не смогла удержаться. И, вы знаете, Бьорген в этом плане выглядит как-то даже немножко сверхчеловечески. Есть, видимо, у норвежцев какие-то методы, в том числе, видимо, и фармакологические, при использовании которых

они превосходят нас буквально на голову. Мы же тоже работали и работаем над финишем, не только норвежцы. Но, видимо, у норвежцев к этой работе добавлена ещё и большая фармакологическая программа.

— Что скажете о новых руководителях федерации? 8 лет руководителем

Лиц. № ТД0016186

АЛЬТУС
ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

**ГОРНЫЕ ЛЫЖИ
и СНОУБОРД**

БАВАРСКИЕ АЛЬПЫ:
Гармиш-Партенкирхен, Берхтесгаден, Оберstdорф

тел.: 792-5292 факс: 792-5202

м. Китай-Город
Колпачный пер. 10
info@altus.msk.ru
www.altus.msk.ru



Спринтерская эстафета, последняя смена. Чепалова отправляет на последний этап Алёну Сидько с заметным преимуществом по сравнению с норвежками и финками. Но удержать это преимущество Алёне, увы, не удалось — на финише у россиянок будет только "бронза".



ФЛГР был Анатолий Акентьев. И вот уже год мы живём с новым президентом. Ваши впечатления?

— Новый президент пытается сделать так, чтобы в федерации всё было тихо и спокойно — этакая тишь да гладь, да божья благодать. Но для того, чтобы это было действительно так, нужно, чтобы некоторых товарищей, которые остались в федерации после



Удивительная судьба у норвежской лыжницы Хильде Педерсен! Ближе к сорока годам она начинает завоевывать всё больше и больше медалей. Вы только вдумайтесь: год назад Педерсен разменяла пятый десяток лет, но юная Марит Бьорген, годящаяся Хильде по возрасту в дочери, берёт в Оберстдорфе её к себе в напарницы в спринтерскую эстафету! И ведь не прогадывает!!! Поистине, удивительна судьба этой норвежки, удивительна её спортивная биография...

Акентьева, в федерации не было. А они остались, и они по-прежнему продолжают плести интриги, при любом удобном случае нагнетают обстановку. Но самое неприятное — у нас остался тот же президиум — какой-то малохольный, ретроградский, ничего не решающий. Это президиум, который создал в своё время Акентьев, и это действительно тот президиум, который никаких позитивных моментов в нашу жизнь не внесёт.

— Но состав этого президиума называл президент Логинов, то есть он собрал тех людей, с кем ему, как он посчитал, будет удобно работать.

— Но это, в принципе, все люди Акентьева...

— Тогда и Логинов, получается, человек Акентьева?

— Да, это так. То, что сменилось руководство нашей федерации, это ещё ничего не значит. Это не значит, что сейчас начнутся какие-то положительные сдвиги — люди-то остались те же самые. Им нужно совершенно другое — отсидеть, а что там будет с российским лыжным спортом — их совершенно не касается.

— А что за роль играет сейчас Вяльбе в федерации?

— Вяльбе?... Когда был тренерский совет, тренеры избрали Вяльбе главным тренером. Госкомитет её не утвердил, но в данном случае федерация поддержала, получается, решение тренерского совета, потому что сейчас она исполняет функции главного тренера.

— Так она же, насколько я знаю, отклонила свою кандидатуру на президиум ФЛГР?

— На президиуме я не был, но слышал, что она сняла свою кандидатуру. Видимо, в такой вот обстановке, которая сложилась у нас в федерации, считается нормальным выдвинуть свою кандидатуру, потом её отклонить, а потом сделать вид, что ничего как будто и не было, и решать какие-то вопросы в качестве главного тренера.

— Анатолий Михайлович, но ведь это

же вы голосовали за Вяльбе на конференции, это вы голосовали за свежую кровь, за новых, молодых людей. Сегодня вы удовлетворены своим выбором?

— Нет, не удовлетворен. Вообще-то я верю в то, что молодые люди обычно прогрессивны, они просто в силу возраста и отсутствия стереотипов должны нести свежие идеи. Но пока от Вяльбе как от человека молодого, или, как вы говорите, от свежей крови, я не вижу никаких попыток освежить, обновить работу федерации — всё те же самые подходы в решении тех или иных проблем.

— Опять сейчас скажут, что Чепалов брюзжит. Что весь полк идёт не в ногу, и только один Чепалов — в ногу. Все скажут — вот пришла Вяльбе, и сразу столько медалей, такой успех, вот она — свежая кровь, вот они — медали, вот она — новая чудо-команда, и только Чепалов опять чем-то недоволен.

— Нет-нет-нет, мы ничего особенного за этот год в плане реорганизации нашей федерации так и не сделали. В плане организации работы сборной команды — то же самое, ничего. В принципе, после прихода Вяльбе ситуация несколько не изменилась, все были предоставлены сами себе и каждый готовился к чемпионату мира так, как он мог. То есть организационно ничего не сдвинулось с места. Как были разрозненные группы, так и остались. Но дело не в разрозненности групп, можно работать и так и этак. Все кричат: давайте собирать команду в кулак, а команда в кулаке-то, посмотрите — рассыпается. Тогда давайте кричать: давайте сгоним в одну кучу всех этих личных тренеров, которые отдельно работают. А ведь отдельно работающие тренеры иногда имеют даже куда более хорошие результаты. Дело-то зависит от того, как поставлена работа. Ведь мы сейчас навяу видим, что и в немецкой, и в итальянской сборных — да и вообще у многих — тоже много проблем. И, кстати, в той же норвежской сборной особенно много проблем. И, тем не менее, всё равно, даже при наличии такого количества проблем, уровень организации работы у них — на порядок выше нашего. Взять тех же шведов — там созданы какие-то группы, которые имеют целевое направление в работе. У нас же, получается, на этом чемпионате было так, что те люди, которые по спринту прошли в первую четверку, не хотели в спринте выступать. А почему? А потому, что в спринте они не специалисты, им не нужен здесь был спринт. Им не хочется выступать в спринте на уровне третьего — четвёртого десятков, у них с выступлениями на основных дистанциях были связаны какие-то надежды, планы. У нас же в команде целенаправленно к спринту готовилась одна Сидько. Один человек в России целенаправленно готовился к спринту! Но я не считаю, что Алёна удачно подготовилась к Оберстдорфу, скорее я склонен считать её уровень подготовки здесь неудовлетворительным. И этому тоже есть причина, потому что она же не может одна готовиться, нужны спарринг-партнёры, в том числе нужна группа

спринтеров. Конечно, абсолютное большинство тренеров тяготеет к дистанционным дисциплинам. Но есть же у нас в России тренеры, которые как раз отличаются тем, что всё время работают в спринтерском направлении. Наверняка есть, их надо только найти. Их, наверное, только нет среди номенклатуры, то есть среди тех тренеров, которые уже по 20, по 30, по 40 лет сидят в комитете. Вот среди них таких тренеров вы, действительно, не найдёте.

— Я беседовал здесь с Лопуховым, и он сказал, что его всё устроило в подготовительной работе, устроили и последний сбор в Цахкадзоре, и отборочные старты, и что ему хотелось бы повторить всю схему подготовки и на следующий год перед Олимпийскими играми в Турине. Означает ли это, по-вашему, что данный принцип будет снова применен, а вы с Юлей опять будете в этих отборах принимать участие в полсилы, в полнакала?

— Это его мнение, если он так считает, что я могу сказать? Но я думаю, что та схема, которую они применили в этом году — она абсолютно неудачна. Я приведу такой пример: они всё время говорят, что моделируют в Цахкадзоре условия Олимпиады. Но какое это моделирование ситуации, если они жить будут в Сестриере на высоте в 2.000 метров, а выступать в Пражелато на высоте в 1.600 метров? И где тут моделирование этой ситуации? Я его не вижу. Хорошее моделирование характеризуется тем, что создаётся как раз ситуация, наиболее похожая на ту, в которой предстоит жить и выступать. Значит, надо выезжать, организовывать проживание в Цахкадзоре на высоте 2.000 метров, а соревнования проводить на высоте 1.600 метров.

— А там есть такая возможность?

— Я там побывал, в этом Цахкадзоре, и убедился своими глазами, что такая возможность там есть. Единственное, нет возможности соревноваться на высоте 1.600 метров. Но на высоте 1.700 — можно, и это уже гораздо ближе, гораздо точнее, если говорить о моделировании олимпийских стартов.

— И всё же в целом вы довольны чемпионатом?

— Как сказать? Я всю жизнь считал, что наша страна должна доминировать в лыжных гонках. Пока не получается, но нужно к этому идти. Меня очень порадовал, конечно, Василий Рочев. Так красиво обыграть всех?! Очень здорово! Этот пример как раз и говорит о том, что вообще-то лучше в команде работать. А чтобы с командой работать, нужно, чтобы тренер был умный, чтобы он был лидером, имел авторитет у спортсменов — тогда к нему все сами собой потянутся. И я считаю, что Василий Рочев как раз человек, который умеет думать. Наверняка из него в будущем получится хороший тренер. Вот когда я таких ребят или девочек иногда замечаю, то очень радуюсь — ребята умеют мыслить, развиваются. Есть у Василия способность осмысливать

то, что он делает. Я думаю, что в подготовке Рочева большую роль сыграл и отец. И, конечно, не надо умалять его личной заслуги, потому что парень, повторю, умеет думать.

— Ну, а какова тут роль Бородавко?

— Бородавко, я думаю, в направлении развития спринтерских качеств Рочева особо и не работал. Ну, может быть, что-то советовал. Я имею в виду, что он не специалист в этой области.

— И всё же, Анатолий Михайлович, согласитесь, очень ярко выступили ребята в эстафете. По сути, это была единственная мужская гонка, естественно, за исключением Васиного спринта, где ребята смогли показать себя. В остальных же гонках они выступили, по сути, статистами. Что сегодняшний «полтинник», что дуатлон, что спринтерская эстафета, что «пятнашка»... А вот в эстафете мы увидели какой-то прообраз команды будущего, правда?

— Со спринтерской эстафетой не всё так однозначно. Василий прекрасно пробежал свой этап эстафеты и, видимо, про-

сто не отошёл после него, это во-первых. А во-вторых, я думаю, что Алыпов его не поддержал в этой ситуации. Как-то раньше они всегда выступали очень слаженно, а тут... Что-то не заладилось.

— Иван не попал с формой, наверное, конкретно в этот день?

— Не попал. Это как раз и есть одно из следствий этого вот их эксперимента с высокогорными отборами. Я даже уверен в этом. А так, вы правы, ребята действительно прекрасно пробежали эстафету. Но как раз вся неровность выступления на этом чемпионате и мужской, и женской команд, она как раз и состоит в том, что после Цахкадзора все оказались на этих качелях: один раз, глядишь, выступил нормально, а в другой раз — провалился. Вот для Коли Большакова эстафета как раз и оказалась тем моментом, когда он был в своём самом нижнем пике, самом нижнем положении этих качелей.



На финише "тридцатки" у Чепаловой отчаянно сводило ноги — это была плата за не самую точную смазку.

Оберstdорф, 26 февраля 2005 г.
Фото «Л.С.», Reuters и В.Еропова.



Николай ЛОПУХОВ:

**ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО МЕНЯ НАСТОРАЖИВАЕТ КАК ТРЕНЕРА
СБОРНОЙ — ЭТО РАЗДРОБЛЕННОСТЬ НАШЕЙ КОМАНДЫ.**

ВПЕРЕДИ ОЛИМПИАДА, И ЕЁ НАДО ВЫИГРЫВАТЬ.

НО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЁ ВЫИГРАТЬ,

НАМ НАДО ДЕЛАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ СКАЧОК.

А КАЧЕСТВЕННЫЙ СКАЧОК ВОЗМОЖЕН, ТОЛЬКО

**ЕСЛИ МЫ
ОБЪЕДИНИМСЯ**

— Николай Петрович, вы удовлетворены выступлением своих подопечных на чемпионате мира?

— В целом удовлетворен. Относительно своих возможностей девочки выступили успешно. Дело в том, что, может быть, совсем уж ярких результатов нет, но в том, что они сделали, есть положительная динамика.

— Кто конкретно? Можете назвать фамилии?

— Баранова выступала вполне нормально. Она стабильно была в "шестёрке" и завоевала бронзовую медаль в индивидуальной гонке. Отрадно, что Лариса Куркина, которую до этого даже на чемпионате России толком не слышали, потому что её и в "двадцатке" никогда раньше не было, сейчас занимает места в "десятке", "шестёрке" — это прекрасно. Евгения Медведева, которая до рождения ребенка занимала 31-е место в рейтинге FIS, сейчас занимает 12–13-е место, тоже молодец. Она даже выиграла этап Куб-

ка мира, была на этапах третьей, в десятке...

Единственное, что меня настораживает как тренера сборной — это раздробленность нашей команды. Впереди Олимпиада... Конечно, её надо выигрывать. Но для того, чтобы её выиграть, надо делать качественный скачок. А качественный скачок возможен только в том случае, если мы объединимся. Я очень уважаю Ольгу Завьялову, Елену Бурухину, Наташу Коростелёву — все они, конечно, очень одаренные девочки, но их сегодняшний уровень относительно их потенциальных возможностей пока низкий. Я не хочу сказать, что мы в своей группе работаем лучше, просто я хочу объединиться, найти какой-то компромисс для того, чтобы через год выиграть Олимпийские игры. Та конкуренция, которая сейчас у нас есть в команде между тренерами, не влияет положительно на ситуацию. Я считаю, что наша система нуждается в реконструкции.

— А как вы видите себе эту реконструкцию?

— Я вижу реконструкцию в централизации. Мне сложно говорить на эту тему, потому что я выгляжу человеком, непосредственно заинтересованным в этой централизации. Но я убежден, что это единственно верный путь. Безусловно, кто из тренеров выиграл чемпионат мира, тот и должен дальше руководить командой. Бесспорно, Анатолий Михайлович Чепалов со своей дочерью показал лучший среди тренеров результат на этом чемпионате, Юлия — это супер-спортсменка, и мы благодарны ей, её папе и всей её семье за медали, за полученное удовольствие. И всё же не будем забывать — они всегда готовились отдельно от сборной, а нам надо собирать команду, нам надо учиться готовить её централизованно. Должна быть четко отлаженная система, при которой у каждого будут свои обязанности. Мне через несколько дней исполняется 60 лет, и если в сборной в будущем году не будут созданы условия для нормальной работы, я уйду. Я уже сказал об этом начальству.

— А что вы называете нормальными условиями для работы?

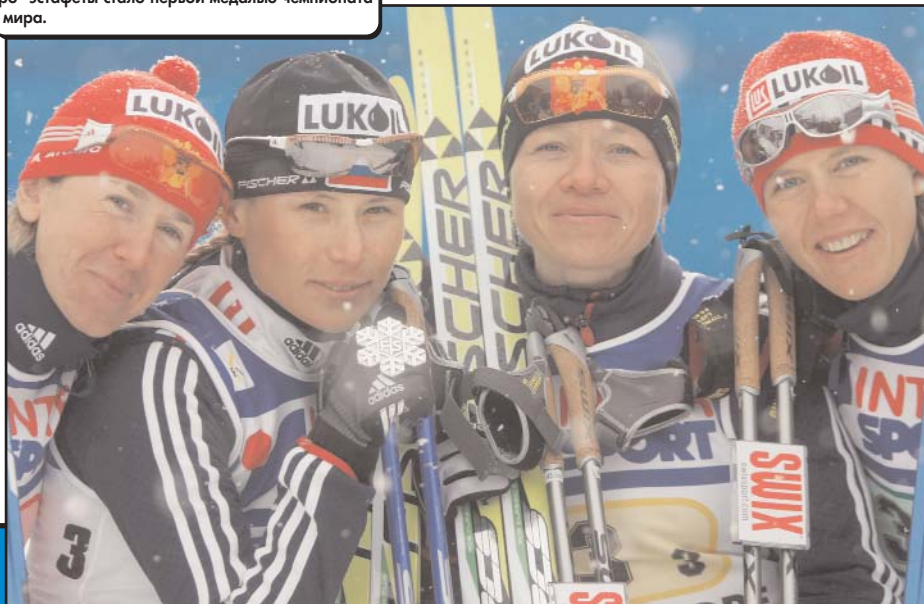
— Нормальные условия — это когда работа строится организованно и методически системно. Это работа, которая строится в интересах главной команды страны. Это работа, при которой тренеры, врачи, смазчики, массажисты объединены единой целью обслуживания одной команды, главной команды страны.

— А сейчас это происходит не так?

— Сейчас, к сожалению, это не так, они работают каждый на свою группу. Есть группа Лопухова, а есть группа Бояринова. Кто работает на группу "А", кто-то — на группу "Б". Это ненормально, все должны работать в рамках единой сборной.

— Хорошо, Николай Петрович, еди-

Слева направо: Лариса Куркина, Юлия Чепалова, Евгения Медведева и Наталья Баранова. Для трёх из четырёх спортсменок это "серебро" эстафеты стало первой медалью чемпионата мира.





ная и неделимая сборная — это здорово. Но вот есть Чепалова с отцом, что с ними делать? Вы согласны с тем, что Юлия будет готовиться с отцом отдельно?

— Да, тут нет вопросов.

— Хорошо, а что делать с Бояриновым? С Завьяловой и Бурухиной? С Сидько и Коростелёвой?

— Если не произойдёт объединения, то мы хотя бы не должны допустить, чтобы одни и те же специалисты работали на две-три команды. Одно из двух: или врач работает на Лопухова, или на Бояринова. У меня не было проблем с Чепаловым, потому что он всегда работал автономно, у него были свои специалисты. А вот с Бояриновым получалось, что кому-то массажист делал массаж по 45 мин, а кому-то — по полчаса, кому-то врач делал инъекции Рибоксина, а кому-то — Инозина. А вы не хуже меня понимаете, что Рибоксин и Инозин — совершенно разные вещи. Я не хочу называть какие-то конкретные фамилии, но это неправильно. Или специалисты работают только на мою группу, или — только на группу Бояринова. Вот представьте себе ситуацию: мне 60 лет, я несу чехол с 15 парами лыж, а рядом идёт мой более молодой коллега из параллельной группы, ему помогает массажист нести чехол с десятью парами лыж, а ко мне никто не подходит, мне никто не помогает. Это сложно — вот так, через печаль, объяснять такие вещи, но факт есть факт: сегодня мы разобщены, мы не едины. В общем, или я работаю в следующем году в нормальных условиях, или — не работаю.

— Слышал, что именно вас прочтат в старшие тренеры женской сборной? Как вы к этому относитесь?

— Нормально, я хоть с кем могу работать, но при одном условии — должна быть чёткая система. Должен быть план, и я готов защи-

щать свой план тренировок, план организованной методически подготовки на весь сезон. Микроциклы, работа массажиста, работа смазчика, работа врача, работа тренера, помощников и так далее — детально обсуждать и защищать. Я готов.

— И все же вы толком так и не ответили на вопрос об "отщепенцах". Приятно, что вы согласились с тем, что Чепалова имеет право готовиться отдельно от сборной команды. Но что Россия будет делать с весьма сильными гонщицами — сплошь победительницами и призёрами чемпионатов мира Завьяловой, Бурухиной, Коростелёвой, Сидько, которые категорически не хотят с вами работать? Они хотят готовиться с теми тренерами, к которым приработались, притёрлись. Выгонять из команды?

— Положение непростое, я понимаю...

— Но вы должны, Николай Петрович, отвечать на эти вопросы, если вы готовы возглавить сборную команду страны...

— Для начала надо спросить, почему они не хотят со мной готовиться. Ведь в чём моя проблема? Моя проблема в том, что я высокопрофессионально отношусь к делу. Я работал с Алёной Сидько. Та же Ольга Завьялова, я её очень люблю, и когда она была еще только юниоркой, я говорил, что по стилю, по манере бега это вторая Раиса Сметанина... Ещё с тех времён я знал, что это высококоординированная девочка. Та же Лена Бурухина — очень талантливый человек. Но я вижу и их проблемы — технического, методического характера...

— То есть вы готовы с ними работать?

— Да, я готов с ними работать. Только при одном условии: если мы найдём общий язык. Я готов защищать свою программу, я готов



Наталья Баранова атаковала в этот день постоянно, раз за разом "дёргая" караван. Кто знает, быть может, побереги, придержи себя Наташа, ей удалось бы зацепить в этой гонке не "бронзу", а "серебро"? А быть может, если бы не было этих изматывающих соперниц рывков Барановой, на финиш в "головке" приехала бы не только Куйтунен, но и ещё кто-то из спортсменов, обладающих хорошим финишным рывком, и тогда Баранова осталась бы вообще без медали? А так у Наташки появилась первая индивидуальная медаль чемпионата мира.

разговаривать со спортсменками, расписывать всё по микроциклам, мегациклам и макроциклам, какие восстановительные процедуры, какие тренировки, сборы, я готов говорить, объяснять, спорить. Но мы должны работать в команде по единой системе. Я хочу, чтобы массажист работал не под их настроение, а под методику, под план. Я профессионал, и я хочу посвящать свою жизнь, своё время не эмоциям, а методике — тому, что я знаю



Победа на "тридцатке" принесла Марит Бьорген третье "золото" Оберстдорфа. Для финки же Вирпи Куйтунен и россиянки Натальи Барановой это были первые индивидуальные медали этого чемпионата.

и во что верю.

— Ваше мнение сейчас, по прошествии чемпионата мира: отборочные соревнования на высоте в Цахкадзоре пошли во благо, или кому-то они пошли во вред? Будете ли вы на следующий год вносить какие-то коррективы?

— Пребывание на высоте всегда связано с определёнными проблемами. Я ещё год назад говорил: целесообразность подготовки и отборов в Цахкадзоре применительно к чем-

пионату мира в Оберстдорфе — 60 процентов на 40. То есть 60 процентов плюсов, 40 процентов — минусов. С точки зрения подготовки к Олимпийским играм в Турине, на мой взгляд, пропорция иная — 90 процентов за подготовку и именно отбор на высоте, и 10 процентов — против. Очень важно, чтобы не только последний сбор, но и отборочные соревнования были проведены на высоте за 10–12 дней до главных стартов. В принципе, у нас всё нормально. Юрий Викторович только переборщил немножко с интенсивностью, и у него возникли маленькие проблемы. Но в целом Цахкадзор нам не мешает. С точки зрения Турина, на мой взгляд, последние отборы должны проводиться именно на высоте, и именно в Цахкадзоре. Перед Олимпиадой нам нужна высотная подготовка — это вызывает опыт прошлых поколений.

— Кто-то из ваших девочек почувствовал себя плохо здесь, в Оберстдорфе из-за того, что так много стартовал на высоте в Цахкадзоре, или все себя чувствовали нормально?

— Всё было нормально. Проблема была с Наташей Барановой, потому что она не умеет тренироваться в заданном режиме интенсивности, она всегда активно хочет тренироваться, а высота требует тонкости, осторожности: надо сначала — тихо, потом — не-

множко средне, и только потом немножко быстро. Та же проблема была с молодой спортсменкой Ирой Артёмовой. Она показывала замечательные результаты в декабре, потом повредила колено, долго восстанавливалась, а когда приехала в Цахкадзор, то сразу начала интенсивно работать. Вот и получилось, что загнала себя... Активная, неточная с точки зрения интенсивности, непрофессиональная работа на высоте всегда приводит в тупик. Я всё это слишком хорошо испытал на себе в прошлые годы.

— То есть вы остаётесь при своём убеждении, что отборы в Цахкадзоре на высоте — это правильный путь, который приведёт нас, в конце концов, к успеху в Турине?

— Да. Это путь наших лучших тренеров, которые добивались самых высоких результатов на международной арене в Калгари, в Лейк-Плэсиде. Это путь Иванова, Быстрова, того же Грушина — Александр Алексеевич тоже прошёл через этот путь в 1988 году перед Олимпийскими играми в Калгари. Высокогорный сбор и соревнования в Бакуриани, перелёт в Калгари и реализация своих возможностей. Тогда всё получилось прекрасно. Ту же самую схему нам надо применить и сейчас.

Оберстдорф, 26 февраля 2005 г.

Лариса КУРКИНА:

СО СТАРТА Я ВЫШЛА ПРИМЕРНО ПЯТОЙ, ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПОДЪЁМА И СПУСКА ПЕРЕСТРОИЛАСЬ НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ, И ТУТ УЖЕ МНЕ ВСЕ НАЧАЛИ КРИЧАТЬ: «НЕ ЛЕЗЬ, ИНАЧЕ ПРОВАЛИШЬ ЭТАП!». НО НА ВТОРОМ КРУГЕ Я ВСЁ РАВНО ВЫШЛА ВПЕРЕД, И НАЧАЛА ОТ ВСЕХ УБЕГАТЬ.

ТОЛЬКО ГАБРИЭЛА ПАРУЦЦИ ЗА МНОЙ И УДЕРЖАЛАСЬ...

— Представьте, пожалуйста, кто вы? Из какого города, кто ваш первый тренер?

— Я из Брянска. Из самого Брянска, не из района, а из города. Первый тренер — Нехитров Николай Иванович, и по сей день мы с ним тренируемся.

— А в сборной команде вы готовитесь...

— С Лопуховым Николаем Петровичем. Вот уже второй год.

— Какие ваши лучшие до сих пор достижения в спорте? На международной арене, на чемпионатах России?

— Первой крупной победой был выигрыш Кубка России в Тобольске. На следующий год в апреле я выиграла "тридцатку", в дуатлоне была четвёртая, в спринте в Ханты-Мансийске — третья. А на этапах Кубка мира в прошлом году в Оберстдорфе заняла пятое место — это моё лучшее достижение в Кубке мира. В этом году мой лучший результат — шестое место на "тридцатке" здесь, на чемпионате мира, девятое место в дуатлоне и... "серебро" в эстафете...

— Вы довольны своим выступлением на этом чемпионате? Или вы на что-то большее рассчитывали?

— В дуатлоне рассчитывала на большее. Гонка у меня не получилась, я провалилась на классике, подзавазлась. Меня ведь все считают больше классикой, а в этой гонке вторая половина конком мне больше удалась. А на "тридцатке" я перед собой поставила задачу-минимум — в шестёрку попасть.

— У вас теперь появилось одно очко в Рейтинге всех времён и народов. Знаете, не-

сколько лыжных журналов — в Швеции, Норвегии, Германии, России — параллельно составляют этот рейтинг, и очки в этом рейтинге начисляются только за индивидуальные гонки и только за первые шесть мест. Таким образом, вы впервые отметились в этом рейтинге с одним очком, завоеванным на "тридцатке". Теперь ваша фамилия вечно будет печататься в этом списке...

— Любопытно... И приятно.

— Давайте вспомним эстафету. Как для вас сложился этот первый этап? Вам часто приходится выступать в эстафетах стартёром?

— Я, так получается, постоянно бегаю первые этапы. И в России я бежала только первые этапы, и в этом сезоне на этапах Кубка мира я везде бежала только первый этап.

— Вам это нравится?

— Да, нравится — адреналин, эмоции, и на каждой эстафете эти гонки складываются по-разному. Иногда начинают бежать очень сильно с самого старта и так молотят всю дистанцию! Иногда "пасут" друг друга, ведут позиционную борьбу.

— А тут как бежали?

— Вышла я примерно пятой, потом после первого подъёма и спуска перестроилась на вторую позицию, и тут уже мне все начали кричать: "Не лезь, иначе наешься и провалишь этап!"

— А кто в этот момент лидировал?

— Лидировала финка. Финки, норвежки были самыми главными для нас конкурентами. В принципе, с финками, норвежками, немками у нас посто-

янно на всех этапах происходит такая вот рубка. А здесь получилось — немки как-то не очень себя чувствовали. И у норвежек первый этап провалился: 22 секунды отставания — это немало. Первый круг мы прошли поспокойней, мне так и сказали: пройди, присмотришься, а потом уже действуй по обстоятельствам.

— И вы на втором круге решили выйти вперёд?

— Да, вышла вперед, и начала убежать.

— Убежали?

— Нет, от итальянок не убежала. У них Габриэла Паруцци бежала на первом этапе, и она удержалась за мной, а остальных мы, получилось, страхнули.

— Здорово! Ну, вы остались довольны?

— Да, в принципе, я довольна. Мы бежали последнюю эстафету в Италии, и я уже там понимала, что на чемпионате мира, возможно, побегу первый этап. И я там уже пробовала лидировать и делать какой-то отрыв, потому что раньше передо мной всегда ставилась задача не дать кому-то уйти в отрыв, прийти в группе лидеров. И у меня, в общем, получилось: я постоянно приходила вторая, третья, практически без разрыва, ну, может, секунда-две уступала. И вот на последней эстафете я решила изменить тактику, попробовала уйти в отрыв, но у меня, представьте, ничего не получилось. Я вроде бы лидировала, лидировала, а потом меня полшка взяла и "съела". Отбежала от меня секунд на 5. Это был хороший опыт, для меня та эстафета стала как бы репетицией к чемпионату мира.

— Вы первый год работаете с Николаем Пе-

тровичем?

— Нет, второй. Прошлый год мы работали тоже вместе.

— Довольны?

— Да. Тренер он, конечно, превосходный. Вообще, когда я к нему попала в первый год, мне было очень интересно — новые тренировки, всё по-новому построено, новые требования, новый подход, новые и очень разные упражнения. Девочки у него уже занимались, они всё знали, всё умели, а мы у него были новым набором. Казалось бы, те девочки были младше нас, но они уже с ним работали и всё делали прекрасно, а у нас — не получалось.

— А что это за упражнения?

— Да разные технические упражнения.

— И что, их реально сложно было делать?

— Скажу вам честно — сложно! А в этом году мы уже всё знаем, всё как-то получше уже у нас получается.

— Мне когда-то Тоня Ордина, Лариса Лазутина очень много рассказывали о том, что он во время тренировочного процесса всегда придумывает что новое...

— Да, он, знаете, так устроен: где-то что-то увидел, тут же говорит: давайте вот это попробуем, и вот это тоже. Смотрите, как мужики бегут, и вы должны так бежать. Ему говорил — да-да-да, а про себя думаешь — ёлки-палки, но мы же вроде женщины, как мы можем делать то же, что и мужики (смеётся)?! Но в целом он очень доходчиво и понятно объясняет, к чему нам надо стремиться.

**Германия
Австрия
Болгария
Россия**

Сибирь АВИАКОМПАНИЯ 

Сеть филиалов и представительств по России и за рубежом
10-летний опыт работы
Авиаперелет на рейсах Авиакомпании "Сибирь"
Бесплатный провоз горных лыж и сноубордов

Продажа авиабилетов
на чартерные рейсы
через систему бронирования
"Gabriel"

+ Бонусная программа
для агентов

**Вперёд!
К горным вершинам...**

**Туристское агентство
Авиакомпании "Сибирь"**

Москва, Павелецкая пл. 2, стр 3.
м. Павелецкая
тел./факс (095) 775 85 57

Москва, Новая площадь 3/4
Политехнический музей, подъезд 4
м. Китай-город
тел./факс (095) 777 08 43



Андрей БОЯРИНОВ:

...ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ОЛЬГА НЕ ВЫШЛА В ОБЕРСТДОРФЕ НА НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ,

БЫЛО, ВИДИМО, ТО, ЧТО МЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ВО ВСЕХ

ТРЕХ ОТБОРОЧНЫХ ГОНКАХ В ЦАХКАДЗОРЕ

— Андрей Александрович, вы ведь привезли сюда, в Оберstdорф, героиню Валь ди Фиемме... Шутка ли — «золото» и три «бронзы», завоеванных на провальном, по сути, для России чемпионате! Ольга два года назад спасла честь России в буквальном смысле этого слова. И вот вы привезли эту самую героиню Валь ди Фиемме в Оберstdорф... Вы удовлетворены выступлением вашей ученицы на этом чемпионате?

— Естественно, нет.

— А что не получилось?

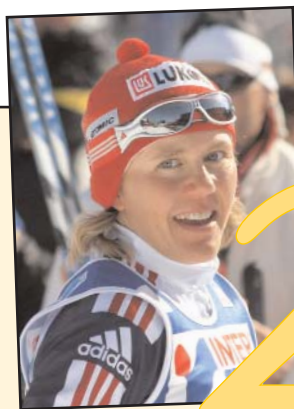
— Вот прямо сейчас, именно сегодня я не могу пока сделать точные выводы, сам ломаю над этим голову. Хотя вся работа была прове-

дена, как мы и планировали. То есть мы прошли отборочные соревнования в Цахкадзоре, мы к ним специально готовились, не скрываю этого. Она там заняла второе место на коньковой дистанции, была третьей в спринте, и выиграла классическую гонку.

— То есть она очень мощно выступила в Цахкадзоре?

— Она очень мощно выступила там, очень. Следующий, последний этап подготовки, можно сказать, последний штрих, был сделан в Райт им Винкле в Германии, где она впервые за всю свою спортивную биографию выиграла этап Кубка мира. Ни разу до этого не выигрывала, даже перед чемпионатом мира в Валь ди Фиемме, откуда привезла четыре медали! То есть всё складывалось как нельзя лучше, мы были уже в боевой форме, в аб-

солютной боевой готовности. А вот что дальше произошло, я не могу сказать. То есть моё, как тренера, предположение заключается в том, что в первой гонке мы, видимо, психологически надломились, именно в первой гонке. Она заняла в ней шестое место, а, видимо, после такого выступления в Райт им Винкле она сама для себя посчитала, что бороться за призы на чемпионате мира просто обязана. И вот тут, возможно, и произошёл какой-то психологический срыв. В следующей гонке, дуатлоне — то же самое, она настроилась на эту гонку настолько, что казалось, что уж здесь-то она точно поборется. И когда гонка пошла, а она видит, что идёт восьмой-девятой, вот здесь у неё, видимо, и сработал этот механизм, что она не борется за призовые места, и, видимо, здесь у неё и произошёл психологический срыв. Хотя в физическом плане, я уверен, мы были готовы к чемпиона-



Наталья БАРАНОВА:

...И ТУТ ЗАРЯДИЛ ТАКОЙ СНЕГОПАД! Я ВЪЕХАЛА НА СТАДИОН, А ТАМ ВСЕ ТРИ ЛЫЖНИ УЖЕ ПОЧТИ НЕ ВИДНО, ТАК ИХ СНЕГОМ ЗАМЕЛО. В ОБЩЕМ, ПРИШЛОСЬ И ЗДЕСЬ ПОРАБОТАТЬ В РОЛИ СНЕГОХОДА — ПРОЛОЖИТЬ СЛЕД ОСТАЛЬНЫМ УЧАСТНИЦАМ...

— Наташ, я вас поздравляю: первая медаль чемпионата мира, первый подиум... И даже не одна медаль, а целых две! Расскажите, как вы бежали свой этап эстафеты? Так получилось, что я даже не успел посмотреть вашу эстафету, летел в это время в самолёте...

— Я получила эстафету первой с отрывом от итальянки, по-моему, в две секунды. Но эстафета — это командная гонка, здесь ты сражаешься во имя команды, а не только для себя. Я это хорошо понимала и первый же круг прошла очень быстро. К отметке 3,5 км отрыв был уже 25 секунд, но на втором круге пошёл очень сильный снегопад... Я ехала впереди совершенно одна и играла роль снегохода, торившего лыжню для всех остальных. За небольшой промежуток времени, когда мы шли по равнинной петле, остальные ко мне подкатились, и к началу подъёма отрыв уже составлял 15 секунд. Затем они еще больше приблизились ко мне, потому что шли сзади уже по накатанному... Я тоже пыталась выбирать себе лыжню, прыгала из колеи в колею, но всё было бесполезно, так как трассу всё больше и больше засыпало снегом. Ес-

тественно, гонка далась очень тяжело. Я всё время думала о том, что сзади меня догоняют, и старалась из последних сил. Выехала на стадион, а там все три лыжни уже почти не видно, так их замело. Поэтому пришлось очень хорошо поработать и перед трибунами. Эта эстафета была для меня самой сложной гонкой в сезоне. Если честно, я не помню, чтобы я вот так еще когда-нибудь выкладывалась на каких-то других гонках, на тех же этапах Кубка мира.

Приехала, передала эстафету Жене первой с отрывом в шесть или семь секунд. Она первой на свой этап ушла. Нам, конечно, очень хотелось победить, но немножко не хватило. И всё равно, я думаю, все девочки рады серебряной медали, тем более, что для меня, для Жени и для Ларисы это была первая медаль на чемпионатах мира. Да и Юлия, мне кажется, тоже была довольна. Потому что в последний раз Россия выигрывала эстафету в Лакти. В Солт-Лейк-Сити команду сняли с эстафеты, в Валь ди Фиемме девочки были третьими, а здесь мы завоевали достойное второе место.

— А как «тридцатка»? Как вы её бежали? Настроены, как я понял, были решительно?

— Мы все были настроены решительно, потому что «тридцатка» есть «тридцатка», да и вообще гонка есть гонка. Настроившись нужно на любые соревнования. Во-первых, трасса очень тяжелая — шесть кругов по 5 км и еще такой подъем обалденный... До гонки сложно было что-либо

говорить, ведь это масс-старт, вид непредсказуемый: кто-то сидит сзади, а кто-то работает впереди. Я еще упала на первом круге на первом спуске... Вроде бы несильно, но потом нога болела.

— А почему упали?

— Я с одной девочкой к повороту подошла, она — по маленькому радиусу, а я — по большому. И она в повороте оттолкнулась, когда переступала, и мне на лыжу наехала.

— И всё же вы удачно упали, быстро вскочили, правда?

— Да, удачно. Когда я встала, то, слава богу, быстро догнала всех, буквально через километр. Просто масс-старт — это такая гонка, когда надо всё время быть начеку, следить за остальными... В этот раз повезло, догнала, а в другой раз может и не повезти. Ну, а бежалось, в принципе, нормально. 30 км — это не 10 км, где чуть ли не каждый метр нужно отработать на 100%... Да и к тому же бежишь в куче и вроде бы усталости не чувствуешь...

Вместе со мной бежали девочки: и Лариска, и Ольга, и Юлия. Шли, в общем-то, все вместе — только иногда менялись. Был такой момент или на втором круге, или на третьем — я точно не помню — когда я вышла вперед со спуска и на подъеме достаточно уверенно себя почувствовала... В общем, попыталась оторваться. Какой-то небольшой разрыв появился, и мне хотя бы по пяткам перестали стучать. Но потом меня, конечно, на

спуске всё равно накатали. Вообще, надо сказать, что одной впереди идти нет смысла... Лучше сидеть за кем-нибудь и наблюдать — больше ничего не требуется. Но не всегда так получается. Гонка-то длинная — на поворотах переходить из лыжни в лыжню, и смотришь — только что шел за кем-то, а тут, глядишь, прошли поворот, и ты уже первая идешь. И так постоянно. А потом после 25 километров у нас в отрыв ушла группа из четырех-пяти человек, какой-то разрыв появился от второй группы...

— Это вы опять рывок сделали, Наташ?

— Нет, это не я. Мы пошли на предпоследний круг, в первый подъем. И получилось так, что мы со спуска спустились, и, представьте себе, все даже встали перед подъемом, никто не хотел идти вперед.

— Что, в буквальном смысле встали?

— Ну, выкатились со спуска, едем уже потихоньку по раскатанному, и там, где снова начинается нарезанная лыжня в подъем, все привстали на секунду — на две и ждут, кто первый въедет в лыжню. И никто не рвется. Ну, в итоге всё же в одну лыжню встала Марит, во вторую еще кто-то, не помню, и мы пошли. И к нам подкатилась опять группа, в которой Лариска была. А когда мы подошли к этому подъему на последнем круге, все попили последний раз и как понесли с бешеной скоростью!.. Вообще, очень хорошо чувствуется, когда последний круг, все начинают работать так, как будто они уже на финише. Первую часть

ту мира ничуть не хуже, чем перед Валь ди Фиёмме, ничуть не хуже. Может быть, всё-таки сказался Цахкадзор в том плане, что мне как тренеру надо было получше разработать стратегию подготовки. Может быть, в Цахкадзоре не нужно было бежать спринт. Хотя после спринта она легко, с запасом выиграла классическую гонку на 15 км.

— Но она не слишком сильно выложилась, выхлестнулась в Цахкадзоре?

— Я не скажу, что она выхлестнулась, но Цахкадзор мы прошли на пределе, на самом высоком пределе её возможностей. Но вы должны понимать, что у нас другого выхода и не было — если бы мы не были в призах в Цахкадзоре, то нас, естественно, ни на какие гонки в Оберstdорфе и не рассматривали бы. Потому что там вступают в игру разные силы, идёт борьба между тренерскими группами, и каждый тренер старается поставить свою ученицу. Поэтому Ольга не могла себе позволить быть в Цахкадзоре третьей или четвёртой — точно бы вытолкнули, ей нужно было обязательно выиграть или быть максимум не дальше второго места.

...Может быть, конечно, и выхлестнулась, не знаю, думаю... Но вы должны понимать, что соревноваться на такой высоте — это очень тяжело. Это 2.000 метров, при том, что идёт постоянный допинг-контроль. Вот об этом я сейчас обязательно скажу, потому что это у нас отняло столько сил... Вот смотрите: соревноваться на такой высоте по правилам FIS нельзя. Но мы соревнуемся, проводим там три гонки. При этом допинг-контроль проводят как по настоящим правилам, то есть, если гемоглобин выше нормы, немедленно отстраняют от стартов. А ведь мы находимся на высоте 2.000 метров, и не просто находимся, а проводим совершенно конкретную работу, при-

званную поднять работоспособность. Ведь для чего мы забрались на такую высоту? Именно для этого. Надо проводить развивающую работу на такой высоте, надо соревноваться, гемоглобин сам собой лезет выше нормы, но при этом надо остаться в жёстких рамках нормативов FIS — очень трудно.

Смотрите дальше — приехали в Цахкадзор представители WADA. Приехали специально только для того, чтобы брать пробы у одной Завьяловой. Ну, хорошо, взяли. На утро идут перед стартом брать те же самые пробы уже наши. Я прошу президента — освободите! Ведь если она будет сегодня в тройке призёров, всё равно после гонки ещё раз будут брать пробы, никуда она не денется, ну пожалеите вы спортсменку. Потому что ведь как берут? Не поверите — все вены изорвали... Действительно изорвали!!! А Логинов мне — я в это не влезаю, я президент, это не моё дело. И вот у неё берут чуть ли не по два, по три раза на дню эти пробы, да ещё иглой никак не могут попасть в вену, да ещё и WADA приехала в Цахкадзор персонально её «пасти»... Представляете себе силу прессинга на человека? И она в первой гонке проигрывает победительнице одну секунду. Она там чуть не потеряла сознание, ей стало плохо. Много потом было на эту тему разговоров, и в прессе потом что-то появилось, и тренер Кати Нойманновой, я слышал, что-то говорил на эту тему...

— Я как раз хотел задать вам следующий вопрос о высказываниях этого чеш-



Конечно, Ольга Завьялова разочарована — вслед за очень яркими выступлениями на отборочных соревнованиях в Цахкадзоре и на этапе Кубка мира в Райт им Винкле в Оберstdорфе для этой гонщицы наступила непонятная полоса невезения. Теперь вместе с тренером А.Бояриновым им предстоит долго и мучительно искать причины неудач чемпионки мира в Валь ди Фиёмме именно на этой дистанции.

ского тренера. Эта история как-то сказала на Ольге? Вообще, откуда взялась вот эта глупость: «Взгляните на её скулы»? У нас после этого на сайте кто-то весьма остроумно предложил: «А давайте посмотрим на скулы Нойманновой! Не надломило это её психологически?

— Надломило, а как вы хотите? То есть я не могу сказать, что причиной неудач в Оберstdорфе было именно это. Тут сработало всё в комплексе. Она об этом знала, то есть ей кто-то рассказал о том, что вот чешский тренер высказал такие предположе-

подъёма мы прошли восьмьюмером, а потом уже кто-то начал «отваливаться». Я, признаться, немножко прозевала финишное ускорение Бьорген, оказалась за Куйтунен, которая начала отставать от Марит. Я поняла, что меня этот темп не устраивает, что я могу бежать быстрее, я перепрыгнула в соседнюю лыжню и обошла финку. Но было уже поздно, Бьорген сумела к тому времени сделать небольшой отрыв, и его уже очень сложно было ликвидировать. Казалось бы, вот она! Ан, нет, её уже было не догнать.

— Но вы ведь сели на спуск второй, впереди Куйтунен?

— Да, я даже успела убежать от неё немножко. На последнем повороте перед спуском я видела, что она метра на 3–4 от меня отстала. Но я понимала, что нам всё равно предстоит борьба на финишной прямой, потому что на протяжении всей гонки те, кто сидел сзади, всегда накатывались на передних. Так и получилось, Вирпи накатила меня и уже после моста была впереди. Она выскочила из-за спины, а из-за спины всегда легче атаковать. Я думала, что мы с ней на финишной прямой поборемся, но в какой-то момент заметила, что расстояние между нами на финишной прямой начинает увеличиваться. То есть равнину Куйтунен обработала лучше, чем я. Возможно, я в чём-то не доработала, но с другой стороны, я могу честно сказать — работала до последнего. Я довольна своей бронзовой медалью, потому что очень долго шла к ней после того момента, как меня три года назад дисквалифицировали. Тем более, это была гонка на такой дистанции, как 30 километров, и проходила она в такой интересной и захватывающей борьбе. Ведь могло быть всё совсем по-другому... Пара человек или кто-то один мог уйти в отрыв, и никакой интриги не получилось бы, а так мы большой группой до последних километров бежали, и до самого финиша не было

известно, кто победит. Тут уж у кого нервы окажутся крепче... Вы посмотрите протокол. Все эти восемь человек, которые до конца в лидирующей группе остались, финишировали в двадцати секундах — разве не плотные результаты для марафонской дистанции?

— У меня сложилось впечатление, что Бьорген очень грамотно тактически провела эту гонку — на протяжении почти всей дистанции фактически не выходила вперёд, и все силы вложила в финишный рывок. У вас не было желания отсидеться, поберечь себя? Нам показалось, что вы очень много сил растрастили на эти два рывка — на 10-м и на 20-м километре?

— 20-й километр — это эпизод, когда мы с Бьорген оторвались?

— Да.

— Так просто получилось, что на подъёмах я ощущала себя более уверенно. И во время рывка на 10-м километре я чувствовала, что у меня есть и силы, и запас. Но когда меня после первого рывка всё равно «съели», я поняла, что лучше отсидеться. Да и вообще, как я уже говорила, на гонку я выходила с намерением отсидиваться и копилить силы для решающего рывка, но просто гонка была настолько динамичной, интересной, захватывающей, там было столько «прыгания» с лыжни на лыжню в поворотах, при переходах с «ёлки» на параллельные и наоборот, что я частично не могла «усидеть» и начинала форсировать темп бега. Идешь вроде вторая, иногда даже третья, а перескочила два раза в поворотах с лыжни на лыжню — смотришь, ты опять первая. Как-то волея-неволей это все получалось...

— Вы сейчас с Николаем Петровичем Лопуховым тренируетесь?

— Да. Мы начали вместе работать с октября, а до

этого я готовилась с Ворониным. «Лукойл» нас спонсировал всё лето, но осенью я вынуждена была перейти в команду...

— Что значит вынуждена?

— Вынуждена потому, что мне надо было думать о том, как набрать FIS-пункты. У нас, правда, были немного другие планы — поехать на вкатывание в Тёу...

— А у нас — это у кого? У вас с Ворониным?

— Да, у нас с Александром Ивановичем. А получилось так, что мне пришлось ехать с командой, потому что те FIS-пункты, которые у меня были, сторели из-за дисквалификации, и мне срочно нужно было набирать новые.

— Работать с Николаем Петровичем интересно? Тренировочная концепция чем-то отличается от Грушина и Воронина?

— Да. Николай Петрович очень много внимания уделяет технике. Для каждого движения на лыжах у него есть свое специальное подводящее техническое упражнение. Интересно, конечно... Где-то что-то новое, где-то — хорошо забытое старое... Но в основном я с ним пока на сборах не работала, весь подготовительный период я готовилась не с ним, я практически присоединилась к этой группе уже в соревновательный период.

— С всем ок вашим не сражается?

— С моим — нет (смеётся).

— Он ведь всё время сражается с «лишними» девичьими килограммами?

— Да, я сразу же поменяла. Только вот у меня фамилия была не Масолкина, как здесь пишут, а Масалкина. Но я сразу же после свадьбы поменяла фамилию.

— Папаша, два слова о семье. Вы ведь фамилию поменяли, потому что замуж вышли?

— Да, я сразу же поменяла. Только вот у меня фамилия была не Масолкина, как здесь пишут, а Масалкина. Но я сразу же после свадьбы поменяла фамилию.

— Так у вас сейчас официально двойная фамилия, или нет?

— Нет, двойную фамилию пишут только здесь, в протоколах FIS, и то неправильно. А вообще я уже давно просто Баранова. И в паспорте так написано...

— Кто у вас: мальчик или девочка?

— У меня дочка, 4 годика. Зовут Алёна.

— Она где живет?

— В Томске, с папой, с бабушкой.

— А вы, значит, редкая мама-гостья?

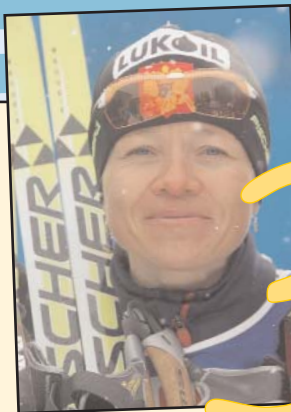
— Ну, как сказать... В те два года, что я провела в дисквалификации, я старалась очень часто дома бывать. И у меня получалось. Так что с этой стороны дисквалификация имеет даже свои плюсы: я хоть семью и мужа своего видела почаще.

— Да, кстати... А когда состав эстафеты определяли, с вами, с девочками, советовались, или вас просто поставили перед фактом?

— Ну, во-первых, мы таким составом бежали эстафету в Валь ди Фиёмме на этапе Кубка мира, и мы тогда выиграли. Да и потом, здесь свою роль сыграл спортивный принцип...

— А вы считаете, что Ольгу Завьялову не поставили в эстафету в соответствии со спортивным принципом?

— Надо было, конечно, у самой Оли перед эстафетой спросить, как она себя чувствует и готова ли она бороться. А так, Женя в коньковых гонках на протяжении всего сезона сильнее выглядела. Может быть, не здесь, в Германии, но на этапах Кубка мира точно. В принципе, можно было бы и поспорить с этим решением тренеров: это такой неоднозначный случай — пять человек, и каждый достоин. А поставить надо четверых...



Евгения МЕДВЕДЕВА:

ЗА ЧЕТЫРЕ ДНЯ ДО СТАРТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА В РАЙТ ИМ ВИНКЛЕ Я ПРОСТО ЛЕТЕЛА. Я ФИНИШ МЕТЕЛИЛА ТАК, КАК НИКОГДА, НАВЕРНОЕ, В ЖИЗНИ НЕ БЕГАЛА! А ЗДЕСЬ, В ОБЕРСТДОРФЕ, ВЫШЛА НА ПЕРВЫЙ ПОДЪЕМ, И ЧУВСТВУЮ — НОГИ ТЯЖЁ-Ё-ЁЛЫЕ...

— Жень, расскажите в двух словах о себе... Статьи о вас у нас в журнале пока ещё не было, так что хотелось бы вас представить нашим читателям...

— Я из Карелии, из города Кондопога, откуда и Лариса Лазутина. Мой первый тренер — Лидия Васильевна Мельникова.

— Вы — карелка?

— Нет, я русская, а вот бабушка у меня карелка.

— Замужем, у вас есть ребенок?

— Да, я замужем, у меня есть доченька Дашенька. Ей 29 числа в этом месяце будет 1 год и три месяца.

— Возвращаясь из декретного отпуска было трудно?

— Очень трудно! В апреле мне позвонил Николай Петрович Лопухов и предложил тренироваться в его группе. А так как к тому времени мне больше никто не предлагал тренироваться с ним, я решила. Вообще, мне было очень интересно... Я ведь Николай Петровича давно знаю, слышана о нём, но вместе работать не доводилось. Когда я к нему пришла после "декрета", я подтягивалась один раз, да и то только с его помощью. Отжи-

маться вообще не могла... На первом сборе в Хорватии мы делали очень много силовой работы. Так вот, у Николая Петровича есть любимое упражнение, называется "лягушка". Это когда мои ноги держит кто-то, а я должна на руках прыгать вперед. Честно говоря, когда я в первый раз попробовала сделать это упражнение, я вообще не смогла ни разу прыгнуть. Но со мной был мой муж, Алексей, он практически всё лето мне помогал. Николай Петрович подошел и сказал ему: "Хочешь — не хочешь, но это моё любимое упражнение, и вы с Женей должны научиться делать. Делайте его после зарядки, после каждой из тренировок...". Обычно он определяет отрезок метров в тридцать, и мы прыгаем. Так вот, в июне я уже могла его делать.

— И когда у вас появились первые приличные результаты? Внешней зимой?

— Да, этой зимой. Наверное, самый первый результат, который был — это на этапе Кубка мира в Рамзау, прямо перед Новым годом, я была там третьей на дистанции 15 км коньком с масс-старта. Потом был Рыбинск и моё хулиганское предложение, наш хулиганский финиш, когда мы закончили дистанцию, взявшись за руки с Натасей Барановой и Юлей Чепаловой.

— Ругали вас за это? Кричали?

— Вообще, когда я приехала домой, друзья, которые понимают, что такое лыжные гонки, которые в курсе, что такое отбор на чемпионат мира, что такое борьба за очки, сразу мне сказали, что по этому эпизоду видно, что в команде есть дружба,

а это — главное.

— Они видели трансляцию какую-то?

— Да, соревнования в Рыбинске показывали по телевидению. Причём было сказано, что зачинщицей всего этого была Медведева.

— Но так ведь и было?

— Да, так и было. После финиша у Юли сразу интервью начали брать, и она сказала, что это Женя предложила. Девочки меня поддержали. Так мы и финишировали.

— У вас сейчас фамилия двойная?

— Нет. У меня фамилия Медведева. Уже четыре года, как я замуж вышла, но почему-то меня все называют Медведева-Арбузова... Вообще, у нас есть такая традиция, что после свадьбы некоторое время тебя называют по двойной фамилии, чтобы знали, кто скрывается под новым "именем". Получается, что у меня был FIS-код, прикрепленный к фамилии "Арбузова", и сейчас надо его или менять, или фигурировать везде как Медведева-Арбузова. Ну, ничего... Надеюсь, в следующем году поменяем.

— Но мы можем писать вашу фамилию как "Медведева"? А то в протоколах так неудобно писать двойную фамилию, она ни в какие столбцы не уместается?

— Да, конечно. Ещё, кстати, за рубежом везде пишут неверно — вместо "Арбузова" — "Абрузова". Как один раз где-то написали фамилию с ошибкой, так теперь и гуляет всюду. Но моему папе, конечно, очень приятно, что всё-таки его фамилия зву-

было участвовать в Цахкадзоре в спринте. Но мы ведь весь декабрь не соревновались. У нас не было стартов, нас не выставляли на этапы Кубка мира, и этими стартами в Цахкадзоре я рассчитывал немножко скорости добавить.

— А почему Ольгу в Оберстдорфе не поставили в эстафету? Нам казалось, что вопрос участия Завьяловой вообще не обсуждается, все в Москве гадали, кто побежит — Куркина или Медведева? И вдруг, полный шок — Завьялова не бежит. С вами это решение как-то согласовывалось?

— Да, меня пригласили на тренерский совет.

— То есть Ольга хотела бежать?

— Естественно. Она была готова. Она не просто хотела, а она была готова бежать! Я попытался цифрами оперировать, чтобы не быть голословным. Вот, говорю, в дуэтлоне Лариса Куркина была 13-й на классическом этапе, Ольга Завьялова была 12-й, то есть, почему мы не рассматриваем её на первый этап вместо Куркиной? Мне говорят: она в плохом физическом состоянии. Я говорю: хорошо, давайте тогда посмотрим на конёк: в коньковой гонке Завьялова была шестой, Медведева — одиннадцатой, почему, в таком случае, вы не рассматриваете её на коньковый этап вместо Жени? Снова та же формулировка о плохом физическом состоянии, и главный тренер Елена Валерьевна Вяльбе заявляет, что она берёт всю ответственность на себя и выставляет команду без Завьяловой.

— Подождите, а Елена Валерьевна разве сейчас главный тренер сборной?

— Я еще до собрания специально уточнил

чит. Хотя муж настаивал, когда я выходила за него замуж, чтобы я фамилию поменяла, а сейчас вот, совсем недавно, он мне вдруг предложил: "Давай оставим тебе двойную?". Но это опять столько проблем с документами будет... Поэтому я ответила "нет".

— А муж у вас кто? Расскажите о нем кратко.

— Алексей Медведев, лыжник. Познакомились мы в училище олимпийского резерва, где вместе учились, в Петербурге. В какой-то момент он понял, что два спортсмена в одной семье, наверное, не смогут быстро бегать, и решил, что полностью будет помогать мне. Так вот второй год уже...

— Он с вами ездит по сборам?

— Практически постоянно. Если есть такая возможность, то всегда едет со мной.

— А тренер не возражает?

— Нет. Вообще, очень для меня было неожиданно получить одобрение от Николая Петровича... Как правило, тренеры сборной не допускают такого. Лёша сейчас в Карелии числится моим тренером, и когда Николай Петрович мне предложил тренироваться в его группе, то буквально сразу же позвонил Лёше и предложил ему ездить по сборам с нами, правда, за свой счет... Чем-то помогала Карелия, что-то — за свой счет, но практически все лето он проездил со мной — и на вкатывании в Вуокатти, и в Куусамо, и сюда, в Оберстдорф он приехал.

— А вы с ним вместе здесь живете?

этот вопрос. Она сказала, что она главный тренер, и именно она принимает эти решения.

— **Насколько я знаю, её, действительно, выбрали главным тренером на тренерском совете ФЛГР, но уже через неделю она официально отказалась выполнять эту работу.**

— Это вопрос не ко мне.

— **И она действительно выполняет сейчас функции главного тренера?**

— Да, и она представлена президентом ФЛГР в качестве главного тренера сборной России. Тут было много споров, но она сказала, что она принимает решение, и она отвечает за результат.

— **Хорошо. А сегодняшняя гонка, последняя — как она сложилась для Ольги?**

— Не скрою, мы очень сильно настраивались на «тридцатку», ставили перед собой задачу побороться за самый высокий результат. Но, как Ольга говорит, в какой-то момент она упустила группу лидеров. Впрочем, видимо, она сейчас всё же не в таком состоянии, чтобы утверждать, что если бы она не отпустила лидеров, то была бы в призах. Если отпустила, значит, не то всё-таки сейчас у неё состояние, чтобы бороться за призы. Но я нахожу маленькое утешение в том, что Ольга Завьялова не одна такая. Посмотрите, где была на этом чемпионате одна из сильнейших гонщиц мира, чемпионка мира Кристина Шмигун? А олимпийская чемпионка, обладательница Кубка мира Габриэла Паруцци? А Сабина Вальбуса? И список этот можно продолжать и продолжать. Никакой трагедии не произошло, надо двигаться дальше.

— **Елена Вяльбе еще перед сезоном**

обозначила свою задачу — объединить после чемпионата мира женскую команду. И, видимо, после этого сезона у женской сборной будет один тренер. Вы как-то видите себя в этой команде?

— Скорее всего, я уже не нужен этой команде. Они с самого начала сезона готовят на эту должность Николая Петровича Лопухова. Поэтому тут, я бы сказал, не очень здоровая конкуренция. Есть ряд моментов... Это очень долго объяснять. Ну, вот вам один небольшой пример. Мы всё время декларируем, что у нас во главе угла — спортивный принцип. Но почему-то для группы Лопухова этот спортивный принцип очень мягкий, а для всех остальных групп — жёсткий. Вот на последнем этапе в Райт им Винкле, когда мы обсуждали состав команды, вообще не звучала фамилия Артёмовой. То есть было оговорено — последним, восьмым номером, строго в соответствии со спортивным принципом, бежит или Воронцова, или Сидько. Утром вдруг объявляют: бежит Артёмова. После этого мы с Чепаловой задаём вопрос: почему Артёмову, почему не Сидько? Отвечают — нам позвонила Елена Валерьевна Вяльбе из Москвы и сказала, чтобы ставили Артёмову, все вопросы к ней. Ну, и как?.. Поэтому я уже в этой команде себя не вижу.

— **А вы себя вообще дальше видите в этой профессии?**

— А вот в профессии я себя вижу очень хорошо.

— **В таком случае, чем будете дальше заниматься?**

— Тем же, чем занимаюсь последние 24 года.

— **Я только что разговаривал с Ольгой**



Возможно, именно это роковое падение выбило из колеи чемпионку мира Оберстдорфа Катерину Нойманову — вслед за победой на «десятке» в дуэтлоне — лишь седьмое место.

— Нет, отдельно. Я не просила, чтобы нас вместе поселили, мы как-то сразу так решили.

— **Давайте вернёмся к стартам в Оберстдорфе... Как для вас прошла эстафета?**

— Эстафета? Вообще-то перед эстафетой была 10-километровая гонка, а перед ней — этап в Райт им Винкле, где я выиграла. Из-за этого очень тяжело было на первую гонку выходить, был такой ажиотаж...

— **Было ощущение, что вы выходите на эту гонку фаворитом?**

— Ну, не знаю... Везде ходили журналисты, фотографировали: и на стадионе, и в гостинице. Могли сказать честно — тяжело в первый раз в жизни выигрывать этап Кубка мира и сразу после этого выходить на старт чемпионата мира, снова быть на высоте. Я когда эту «десятку» в Оберстдорфе начала, то сразу поняла, что не будет гонки. Как-то сразу почувствовала, что не получится показать хороший результат, потому что перед этим, буквально несколько дней назад, я бежала на этапе Кубка мира в Райт им Винкле, и я просто летела, я боролась за каждую секунду и знала, что иду хорошо. Когда на последний подъём вышла, то мне очень хорошо наши ребята-смазчики крикнули: «Либо ты четвертая, либо первая!». Действительно, все в секундочках были... Вот там я летела! Я финиш метелила так, как никогда, наверное, в жизни не бегала! А здесь, в Оберстдорфе, вышла на первый подъём, и чувствую — ноги тяжёлые-ёлые... Всё было совсем по-другому... Тяжело, конечно, очень тяжело... И трасса тяжёлая, и самочувствие было не такое, как несколько дней назад.

— **Что касается эстафеты... Во-первых, долго решалось, беги я или не беги...**

— **А ваше участие в эстафете было до последнего момента под вопросом?**

— Последняя информация была, что я точно бегу третий этап, и тренеры не могли решить, кто побе-

жит первый — Лариса Куркина или Ольга Завьялова. Но в итоге Елена Валерьевна Вяльбе нас поддержала — что вот таким составом мы и должны бежать.

— **Как вы получили эстафету? Вы ушли с отрывом?**

— Когда Наталья уходила на второй круг, между ней и остальными участницами было 25 секунд, и появилась уверенность, что всё будет в порядке. И вдруг пошёл такой сильный снег! И на небольшой петле равнины соперники отыграли у Натальи десять секунд. Вот сегодня, например, ребята бежали 50 километров, и перед ними всё время проходили прокатчики. А перед нами в эстафете никто не проходил. Когда я уже прошла стартовую равнину, поднялась на мостик и спустилась, мне внизу первого подъёма крикнули, что сзади меня в 7 секундах бегут. А потом они меня и догнали. Я знала, что Стейра на «MADSHUS» бегаёт, и поэтому когда увидела красные концы лыж сзади, то сразу поняла, что она сидит у меня на пятках... Лёша и Миша Смирнов мне кричали: «Если что, попробуй их пропустить вперед!».

— **Всё-таки вам об этом кричали?**

— Да, кричали. Я пыталась в сторону отходить, но никто при этом вперёд не шёл. То есть всё было так же, как у Юли с Бьорген — она её пропускает, а та ни в какую не идёт. Но с другой стороны, не станешь же вот так буквально стоять, ведь сзади тоже догоняют?

— **Неужели не было никакой возможности пропустить их вперед и передать эстафету сзади сопернице? Ведь и Юлия тогда совсем по-другому бы ощущала себя на четвёртом этапе?**

— Не знаю... Сейчас много чего можно говорить — как получилось бы, что получилось бы... Но, видимо, так мы воспитаны, что никогда не пропустим соперника вперед. Потом после финиша мне

Юля сказала, что лучше бы я приехала позади них, чтобы Бьорген на четвертом этапе первой на дистанцию ушла.

— **Да, Бьорген на этом чемпионате практически всегда пряталась за чьей-то спиной. Единственно, Юле повезло в дуэтлоне — Бьорген весьма опрометчиво лидировала в этой гонке несколько километров. Но эта гонка, это поражение от Чепаловой, видимо, настолько хорошо записались ей на подкорку, что больше на этом чемпионате она себе этого не позволила. Наташа Баранова, кстати, рассказала нам, что во время «тридцатки» вы ей кричали: «Думай голову! Не выходи вперед!».**

— Да, да верно... Ну, а как иначе, если невооруженным глазом было видно, что на равнине Бьорген за Наташей отскакивает и отдыхает? Правда, на подъёмах, мне показалось, Наташа поувереннее себя чувствовала, чем та же Бьорген. Мы с Лёшей на дальнюю петлю пошли её поддержать и подсказать, чтобы она вперед Бьорген пропустила, но она наши слова не восприняла, просто не отреагировала. Как раз на том подъёме, где мы стояли, она обычно вперед убегала.

— **А надо ли ей было убежать на том подъёме, если она в итоге всё-таки не убежала?**

— Не знаю... Потом, после финиша, она мне сказала, что на подъёмах ей работать было намного легче, чем на равнине, где она явно уступала Марит в скорости.

— **Но мы между собой решили, что ценой вопроса в этой ситуации оказалась серебряная медаль. Если бы Наталье удалось сдержать эмоции, отсидеться и потом вложиться в рывок в последний подъём вместе с Бьорген, вряд ли у Куйтунен появились бы шансы на финише.**

— Я думаю, она и так обыграла бы Куйтунен, ес-

ли бы не прозвела финишный рывок Бьорген. Было видно, что Куйтунен притормозила её. Если бы Наташка на этом последнем подъёме была непосредственно за Бьорген, то она наверняка не упустила бы её. Прозевала, конечно, а силы были.

— **Что вы думаете по поводу Цахкадзора? Об этом столько говорят, столько пишут. Говорили об этом в Рыбинске, писали, и снова говорят, пишут. Нужны были, по вашему мнению, эти отборы на высоте, нормально вы их переварили?**

— Не знаю, я, в принципе, выступила там нормально: «десятку» выиграла, а в классике на «пятнашке» была четвёртой...

— **Так ведь нам, Женя, неинтересно было, чтобы вы хорошо выступили в Цахкадзоре. Нам-то хотелось, чтобы вы здесь, в Оберстдорфе, нас чем-то порадовали. Не сказали ли в вашем самочувствии эти высокогорные отборы? Смотрите, Оля Завьялова точно так же, как и вы, очень ярко выступила в Цахкадзоре. Сразу после этого вместе с вами она выиграла этап Кубка мира в Райт им Винкле, вы ведь очень и очень всех нас удивили, порадовали, а в Оберстдорфе вы обе оказались в вторых ролях, имея, по сути дела, одинаково яркие выступления непосредственно перед чемпионатом мира...**

— Мне кажется, что дело не в Цахкадзоре, а в том, что у нас просто много отборов проходит в команду. Вроде бы состав уже сформировали, а приезжая на этап в Райт им Винкле, и вдруг у нас опять какой-то внутрикандный отбор — решается, кто победит первую гонку чемпионата... В принципе, мне понравилось в Цахкадзоре тренироваться. А как это сказалось на моем самочувствии, точно сказать не могу.

Завьяловой, мы с ней эту же ситуацию обсуждали. Так вот она сказала, что ни при каком раскладе с Лопуховым готовиться не будет, она хочет работать с тем человеком, с которым все эти годы работала. И что, вы себя видите в какой-то оппозиционной группе, типа команды Грушина?

— Наверное, так оно и будет.

— Но ведь конкурировать со сборной командой, тренируясь где-то на стороне, практически невозможно. История с Грушиным, кстати, это вполне наглядно показала.

— Не могу с вами согласиться. Я не вижу, чтобы Грушин не конкурировал со сборной командой — у него три человека попали на этот чемпионат мира, есть призёр чемпионата мира.

— Кстати, есть ещё пример и Алёны Сидько...

— Да, и Сидько. Но, будучи тренером сборной, я не видел в этом году, чтобы мне было каким-то образом легче работать, чем Грушину, чтобы была какая-то справедливость при выставлении спортсменов на этапы. Думаю, что если я уйду, всё будет происходить точно так же. Просто важно, чтобы, если мы попали по отбору на этап Кубка мира, нас ставили, а если не попали, значит, и не ставили. Просто нужно чётко оговорить, по каким соревнованиям будет производиться первый этап отбора в команду, и никаких проблем не возникнет.

— А вы считаете, что это возможно — чётко оговорить эти вещи?

— Я думаю, что должно быть так. А как по-другому? Тогда в чём смысл этой сборной команды? Я сейчас, конечно, скажу лишнее, и, тем не менее: пусть они сначала наберут в эту сборную вот эти 10–12 человек. Я не имею в виду мужчин — там конкуренция очень высокая, а я имею в виду женскую команду. У женщин их всех можно по пальцам посчитать. И все стараются отдельно от сборной готовиться. Вот сейчас у Николая Петровича пять человек, а где он возьмёт ещё пять? Их-то надо ещё набрать.

— Андрей Александрович, а не обсуждался вариант, при котором Лопухов был бы старшим тренером, а Бояринов вторым тренером, или наоборот?

— Нет, ничего этого не обсуждалось, и я думаю, что это невозможно.

— Почему? У вас разные подходы, концепции?

— Абсолютно разные. Кстати, я уже не раз слышал высказывание, правда, всё пока на уровне слухов, что Бояринов в глазах Николая Петровича — вообще не тренер. Поэтому я думаю, что мы с ним не сработаемся.

— А что это за история с участием Завьяловой в спринте? Что-то мы все так были обескуражены тем, что Ольга бежала спринт. Это какое-то ноу-хау от тренера Бояринова?

— Нет, это, как раз, опять очередной скандал был у нас среди тренеров. Представьте себе — в 8 часов вечера накануне спринта меня и спортсменку ставят в известность, что мы бежим спринт. Елена Валерьевна Вьяльбе почему-то в этот день от решения всех вопросов откестилась и сказала, что она главный тренер, а есть ещё старший тренер сборной по спринту Раменский. Так вот, днём Вьяльбе спросила у меня, бежит ли Ольга Завьялова спринт? Я сказал, что не бежит, поскольку готовится к 30 километрам. То есть Оля сейчас делает специальную работу и готовится к «тридцатке». Она с этим согласилась. И вдруг в 8 вечера она ставит меня в известность, что Завьялова бежит спринтерскую дистанцию.

— Как это ставит в известность, разве можно такие вещи делать, не посоветовавшись с тренером?

— Это очень долго объяснять... Я на этом собрании, наверное, часа полтора пытался убедить их, что Ольга не должна, не может бежать эту гонку. Мы не откатывали лыжи, мы не делали подводящую работу, да мы просто даже не настраивались на эту гонку. Но, видите, в тот день, когда рассматривался вопрос её участия в эстафете, она была, оказывается, функционально не готова. На следующий же день меня ставят в известность, что она бежит спринт, и, видимо, она была уже

очень сильно готова.

— А может быть, просто некому было бежать, и они Завьяловой дырку заткнули?

— Да нет же! Было очень много девчонок, которые хотели бежать, просто это очередной пример давления на спортсменку и тренера. Ну, и как, скажите мне, человек даже с очень сильной психологией выдержит такое напряжение? Присутствовали все тренеры, я призывал всех их высказаться, но никто меня не поддержал. То есть все, пока их лично не коснётся, молчат...

— А все тренеры — это кто?

— Лопухов, Бородавко, Чепалов.

— А Новикова?

— Нет, Новиковой не было.

— А Раменский?

— Раменский как раз и настаивал категорически, что она должна бежать. Он даже предложил мне, чтобы я ночью вместе со спортсменкой взял чехол и пошёл лыжи откатывать.

— Чем мотивировал?

— Мотивировал тем, что должны бежать сильнейшие. Хотя днём раньше они сказали, что побегит Воронцова, а даже главный тренер объявила, что побегит Воронцова. А потом, представьте, они даже формулировку такую нашли, что целый день ни меня, ни мою спортсменку не могли найти. То есть мы где-то в лесу, что ли, прятались?

— Андрей Александрович, ну, ладно, я желаю вам переварить все те сумасшедшие объёмы, которые вы в этом году сделали — Ольга мне рассказала, как сильно вы изменили подготовку в этом сезоне. Дай вам бог в следующем, олимпийском сезоне, оттолкнувшись от этих объёмов... Сами знаете, что вам надо сделать будет в Турине.

— Спасибо, мы крепко подумаем над вашими словами (мой собеседник впервые за всё время беседы чуть-чуть, одним уголком глаз, улыбнулся).

Оберstdorf, 26 февраля 2005 г.
Фото «Л.С.» и Reuters.

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ И КОЛЁС



КОЛЕСА ИЗГОТОВЛЕННЫ ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РЕЗИНЫ МЕТОДОМ ЛИТЬЯ ПОД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ, ЯВЛЯЮТСЯ ОСОБОПРОЧНЫМ ИЗДЕЛИЕМ С ПРЕКРАСНЫМИ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ. ИМЕЕТСЯ ПЯТЬ РАЗМЕРОВ КОЛЕС, ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯЩИХ КО ВСЕМ ВЫПУСКАЕМЫМ ТИПАМ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ.

SKI-SKETT



COBRA PRO
Гонимые для конькового хода,
на которых выступают сборные многих стран



SHARK
Тренировочные
для конькового хода на узкой резине



FIRE PL
Тренировочные для
конькового хода на узкой резине

МОСКВА «ЮВЕНТА-СПОРТ»
ул. Гамалеи, 12; т.: (095) 196-04-98, 196-62-28; ф.: (095) 196-89-76
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ «ГАЙС-СПОРТ»
пр. Художников, 22/2; т.: (812) 517-02-70, 517-92-08; ф.: (812) 598-18-27
ЕКАТЕРИНБУРГ «ТИМ-СПОРТ»
ул. Авиамоторная, 57, оф.1; т.: (343) 260-93-93; ф.: (343) 269-18-20

ЭКИП-ЦЕНТР

ЛЫЖНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД















www.ekip-center.ru
Москва: открытие 1 августа
Тула: открытие 5 августа
Тюмень: ул. Республики, 171 корп. 2; т./ф.: (3452) 49-41-41

Следите за новостями на сайте

Михаил Ботвинов

К СЛЕДУЮЩЕМУ СЕЗОНУ ФИРМА KV2 ПОДГОТОВИЛА НОВЫЙ ЛОГОТИП, КОТОРЫЙ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДИТ К ДИНАМИКЕ И ОБРАЗУ ФИРМЫ



Кроме новых моделей палок, комбинезонов и шапочек в коллекции KV2 появились гонимые перчатки ЭЛИТ из специальной ткани ВИНД ПРО, модель КОЛЬД ПРО для защиты от мороза и базовая модель СИБИРЬ из тенсулайта.



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «КАНТ»

- Москва, м. «Нагорная», Электролитный проезд, вл. 7б;
тел.: 317 61 01, 317 85 22, тел./факс: 317 98 06
e-mail: skant@kant.ru.
- Москва, м. «Полужаевская», ул. Куусинена, д. 9;
тел.: 943 11 54, 943 11 55.
- Самара, пр. Ленина, д. 1; тел.: (8462) 38 17 55.
- Санкт-Петербург, Гражданский пр-т., д. 23;
тел.: (812) 535 33 91.

«ГАЙС-СПОРТ»

194295, Санкт-Петербург, пр. Художников, д. 22/2;
тел.: (812) 517 02 70, 517 92 08, факс: 598 18 27
e-mail: skline@inbox.ru www.skline.ru

«ЮВЕНТА-СПОРТ»

123182, Москва, ул. Гамалеи, д. 12;
тел.: 196 62 28, 196 04 98, тел./факс: 196 89 76;
e-mail: uventa-sport@mtu-net.ru

«ТИМ-СПОРТ»

Екатеринбург, ул. Авиамоторная, д.57, оф. 1
тел.: (343) 260 93 93; факс: (343) 269 18 20;
e-mail: tim-sport@r66.ru www.tim-sport.ru

KV2 SAGL

Switzerland KV2 SAGL, 6715 Dangio;
tel.: +41 79 331 32 27,
fax: +41 91 872 20 08.

Ольга ЗАВЬЯЛОВА:

**МНЕ КАЖЕТСЯ,
ЕСЛИ БЫ
НЕ ЭТИ ОТБОРЫ
В ЦАХКАДЗОРЕ,
МЫ БЫ ЛУЧШЕ
ВЫСТУПИЛИ
В ОБЕРСТДОРФЕ**

**ПРОСТО
ВЫХЛЕСТНУЛИСЬ
МЫ ТАМ, ВОТ И ВСЁ**



— Ну, расскажите, Оля, как у вас сезон складывается? Мы с вами последний раз встречались в Дёмино примерно месяц назад — вы там были такая замученная, помните?

— Помню, как не помнить.

— Мне так было непривычно видеть вас в таком состоянии, потому что перед

этим мы с вами виделись два года назад, когда вы всё в том же Дёмино «звенели» перед Валь ди Фиемме, помните? И два года назад после Дёмино вы стали чемпионкой мира. А перед этим чемпионатом мира у вас были другие ощущения, настроение?

— Да, совершенно другие.

— Вы по-другому как-то готовились в этом году?

— Конечно. Андрей Александрович каждый год нам меняет подготовку, и в этом году мы все на объёмах сидели. Поэтому и не было результатов в Дёмино, у нас не было скоростной работы за плечами, то есть это была совершенно другая ситуация.

— Он убедил вас, что надо готовиться именно так? Как он это всё мотивировал?

— Ну, как мотивировал? Во-первых, говорит, в тренировочных планах нельзя каждый год повторяться. Это и вам надоедает, и не



Юлия ЧЕПАЛОВА:

**У МЕНЯ ТАКОЙ ПРИНЦИП:
БЕЖАТЬ И НЕ ОГЛЯДЫВАТЬСЯ**

новой в первой гонке разошлись в секунду?

— Я бежала впереди, а она сзади — вот и все... Сзади намного легче идти, ведь ты обладаешь всей необходимой информацией.

— Что вам на трассе говорили в этот момент?

— Что проигрываю шесть секунд. Я уже была уверена в этот момент, что буду вторая. Но на всякий случай решила попробовать ускориться — думаю, а вдруг она не так сильно пройдёт финишную часть? Но не получилось. Я и на этапе Кубка мира в Райт им Винкле девочкам ближе к концу гонки около 8 секунд проигрывала, и тоже решила попробовать отыграть на финише, но в итоге успела сократить только до 1,8 секунды.

— То есть у вас хорошо получается финишное ускорение по сравнению с другими?

— По крайней мере, я попробовала.

— А тут не вышло до конца дожать?

— Да и в Райт им Винкле тоже не вышло...

— А вторая гонка, чемпионская?..

— Вторую гонку я уже на злости, наверное, бежа-

ла. Естественно, очень на неё настраивалась.

— Юлия, поделитесь своими ощущениями: почему вы так легко с Бьорген в дуатлоне расправились, а через день, в эстафете, всё получилось с точностью до наоборот?

— Сломалась я, видимо, психологически. Так же как, впрочем, и она в первой гонке. Я в дуатлоне сзади бежала — это легче намного. А на эстафете пришлось идти впереди и ей трассу торить. Тогда снегопад был, и получилось, что я ей лыжню укачивала.

— Вы не пытались пропустить её вперед?

— Пыталась.

— И что?

— Бесполезно.

— Ну что, вы прямо останавливались?

— Нет, останавливаться было опасно, потому что сзади шли остальные конкуренты. К тому же на втором круге меня практически никто не вёл по трассе, а тогда, оказывается, мы с Марит уже намного от остальных девочек оторвались. Если бы я знала, то, может быть, вообще остановилась

бы и подождала, пока она выйдет вперёд.

— А оглянуться нельзя было?

— Я никогда не оглядываюсь назад. У меня с детских лет принцип такой: бежать и не оглядываться.

— Ну, хорошо, Бьорген выстреливает у вас из-за спины, и что? Для вас это было неожиданностью?

— Да нет, я готова была к этому, но я-то уже устала, и она об этом знала. Поэтому она и ушла от меня так легко. Так же, как и я на дуатлоне знала, что ей тяжело, что она уже устала, и спокойно её обогнала.

— А как вы решились бежать спринтерскую эстафету? Со спринтом, вроде бы понятно, почему вы не побежали, это не ваше, это классика...

— Я посчитала, что на эстафете есть возможность зацепиться за медали.

— Но ведь вы сначала не планировали бежать спринтерскую эстафету?

— Нет, не планировала. Но была вероятность, что мы хотя бы в тройку можем попасть. Просто я по-



Результат вдумчивой работы со спринтерами в сборной Швеции. В женском финале сошлись три шведки и канадка Сара Рённер (вскинула руки вверх в правой части кадра), сумевшая отснестись с третьей строчки пьедестала почёта шведку Анну Далберг.

будет прироста в результатах. Во-вторых, он считает, что именно такая работа нам нужна для следующего, олимпийского сезона. Мы проделали в этом году очень большую работу, у нас где-то по тысяче километров получалось в месяц. На тренерском совете в Острове Грушин зачитывал, кто сколько сделал километров по месяцам. И оказалось, что мы от ребят вообще ничем не отличались, у нас объём даже больше был.

— **Сколько?**

— Каждый месяц по 1000 с лишним получалось.

— **Это в летние, осенние месяцы?**

— И в летние, и в осенние, и даже на вкатывании в Вуокатти, хотя там не было особых условий, снег почти весь растаял, но всё равно как-то умудрились мы объём сделать. С тем годом, когда мы готовились к чемпионату мира, просто не сравнить, у нас намного больше был объём в этом году. То есть мы по-

шли на это сознательно. Но, в принципе, он говорил, что мы должны выйти к чемпионату мира, должны в форму войти, я, говорит, вас специально придерживаю. Но что-то не получилось. Мне кажется, что ключевая ошибка была сделана в Цахкадзоре.

— **Подождите, вы в Цахкадзоре так хорошо выступили, в первой гонке победительнице всего секунду уступили...**

— Да, хорошо выступила.

— **А если бы выиграли, вторую гонку уже не побежали бы?**

— Я думаю, что нет. Бояринов мне сказал: если бы ты выиграла, я бы тебя тут же домой отправил. Да, если бы там выиграть первую гонку (очень мечтательно)...

— **А так вы всё ещё не попадали на чемпионат мира, и вам пришлось остаться на вторую гонку?**

— Да, пришлось оставаться. Но там ведь не только разыгрывалось место в команде, там ещё и разыгрывалось, кто на какой дистанции

смотрела, шведки — они вроде бы только классикой бегут... В общем, посчитала, что шанс у нас есть.

— **А почему на первом этапе? Сильнейший в таких эстафетах обычно всегда бежит последний этап?**

— Я ведь уже бегала первые этапы. В Сестриере мы с Алёной вместе в команде бежали: я — на первом, а она — на последнем этапе. И в данном случае последний этап был бы тяжелее, потому что там бороться нужно на финишной прямой, отдавать все силы, а мне еще "тридцатку" надо было бежать...

— **У нас среди журналистов посчитали, что вы просто решили в очную борьбу после эстафеты с Бьорген не вступать...**

— Да, и это тоже. Если бы мы бежали с Бьорген на одном этапе, то мы бы обе ухрюпались там до полусмерти. А ведь обеим ещё "тридцатку" надо было бежать. Потому что, если посмотреть протоколы, мы с ней по времени бежали свои этапы секунда в секунду. Мы бы друг друга в этой эстафете затаскали до полусмерти.

— **Но при этом, глядишь, у России была бы не "бронза", а "серебро"?**

— Всё, что ни делается — к лучшему. У нас вообще в спринтерских эстафетах до сих

пор никакой медали не было.

— **А на "тридцатку" классикой решились выйти почему?**

— Я изначально хотела бежать эту дистанцию.

— **Классикой?**

— Да.

— **Рассчитывали на что-то?**

— Нет, я ни на что не рассчитывала — просто так, для себя. Последний раз я бежала "тридцатку" классикой в 2002 году, в Солт-Лейк-Сити, и вот теперь в Оберstdорфе решила тоже попробовать. Ой, как же мне вчера плохо было!

— **Видали мы вчера ваши страдания на финише. А что случилось?**

— Не рассчитали... Я тренерам не сказала, что потеряла здесь уже 4 килограмма, и они колодку мне намазали как обычно. Когда пробовала лыжи, толкалась резко, всё было вроде бы нормально, а бежали мы не резко, обыкновенно, дистанция-то длинная...

— **Бежать пришлось на отдаче?**

— Да, я ещё только стартовала, а девочки мне говорят: "О-о-о, Юль, да тебе домой пора!" (смеется). Говорю — ничего, зато катят лыжи хорошо, добредём.

— **Как поживает ваша "Chepalova**

team"? Что это вообще такое?

— Это команда. В команду входят спортсмены, сервисмены, тренеры, массажисты.

— **А кто конкретно?**

— Михаил Сибицев, Любовь Черепанова, Сергей Щучкин с Рочевой. Правда, Рочеву уже забрали в клуб Рочевых, но ничего... и, соответственно, я, мой папа и Дима.

— **А Любовь Черепанова — это кто?**

— Массажист.

— **Удаётся привлекать в вашу команду спонсоров?**

— Пока мы не занимались этим — нам некогда. Весной приступим. С "Адидас" вот уже говорили насчет экипировки — экипировку они нам дали... И в дальнейшем они будут помогать.

— **А в "Адидас" на вас не обижены после всех этих судебных исков? Они с вами продолжают работать?**

— Мы в любом случае сможем договориться, найти общий язык.



Российская лыжная торговая марка номер один

KARJALA

Мы делаем пластиковые лыжи с 1980 года

Оптовая продажа ООО "Нордик Спорт"
115432, Москва,
2-ой Южнопортовый пр. 12 а, стр. 13/1,
тел. (095) 747 19 91, факс (095) 279 92 77
E-Mail nordic@nordic-style.ru
www.karjalaski.ru





Группа лидеров уходит на последний круг "тридцатки". Увы, среди них уже нет чемпионки мира Вальди Фиёмме на этой дистанции Ольги Завьяловой.

выйдет на старт, это тоже играло свою роль.

— И что, вы там сильно выложились?

— Выложилась прилично. Я думаю, мне там спринт не надо было бежать, есть у меня такое подозрение (улыбается загадочной улыбкой леонардовской Моны Лизы)... Я как бы делилась с Андреем Александровичем своими сомнениями, говорила ему об этом, а он мне: «Нам надо для скорости». У нас было мало до этого стартов, он говорил, что нам старты нужны. А когда последнюю гонку пришло время бежать, я вообще не хотела выходить на старт, у меня такое состояние было...

— Спринт там в середине программы был?

— Да. Когда я там выходила на старт третьей гонки, у меня голова кружилась, состояние было какое-то болезненное. Думаю, что ж такое, не пойму? Вышла на старт и решила — как пойду, так и пойду. Шла потихоньку, видимо, когда такое состояние, на грани, то уже не ощущаешь, не чувствуешь

скорости. И, как ни странно, нормально пробежала.

— И какой вы там были?

— Первой! Я ещё 15 секунд выиграла у второй. Не знаю, почему так получилось, вроде ведь чувствовала себя нехорошо. Не знаю...

— И что после этого?

— После этого мы с Леной сразу же уехали, билеты поменяли и уехали. И состояние было — какое-то нехорошее... Лежу на кровати в лёжке. Надо сумку собирать, а я никакая. Так вот полежу, встану — сумку пособираю, снова полежу. И так целый день. И самое интересное — после гонки у меня температура 37,2 выскочила, я улетаю уже с температурой. И думаю: ну, всё, привет, наверное, заболела или что-то случилось со мной. Ещё давление низкое было, 100 на 80.

— И вот вы приехали в Оберstdорф. Как здесь себя почувствовали?

— Судя по этапу Кубка мира в Райт им Винкле, который мы с Женькой Медведевой

выиграли за четыре дня до чемпионата, всё было нормально. Ну, а потом, не знаю... Видимо, 6-е место в первой гонке сыграло какую-то свою отрицательную психологическую роль.

— Вы были недовольны собой?

— Конечно. 30 секунд проигрыша на «десятке» — это много. Это был не мой результат, особенно имея в виду, как я за четыре дня до этого пробежала на этапе. А через два дня на дуатлоне меня что-то уже совсем вырубало. Причём классическую часть нормально пробежала. А вот на коньковой — «поплыла»... Я не знаю — может, я не восстановилась после «десятки», может, какая-то другая причина, может, действительно, Цахкадзор, эти отборы сыграли свою роль. Но мы с Бояриновым разговаривали, вроде бы всё делали по науке, на двенадцатый — тринадцатый день после гор я вообще должна была летать. А ничего такого не было. Не знаю, мне кажется, всё-таки в Цахкадзоре всё дело. Видимо, в этом ошибка. Посмотрим, что на остальных этапах Кубка мира будет, — потом, после сезона можно будет выводы какие-то делать.

— А почему вас в эстафету не поставили?

— Не знаю, у нас там свои игры.

— Какие такие игры?

— Вальбе сказала: «Она «встала» на гонке, зачем мы будем ставить её в эстафету»? Хотя я у Медведевой выиграла коньковую гонку в очной ставке. И в дуатлоне, в принципе, первую часть классикой я тоже пробежала нормально, это потом уже я в коньке «поплыла». Но не поставили.

— А что, сейчас всё Вальбе решает?

— Да, она все решает.

— А Логинов?

— Можно сказать, что нет.

— Любопытно.

— А потом же меня ещё и на спринт записали. Мы вообще не планировали участие в

Спортивный магазин "VIP- Sport". Все для лыж и ориентирования. Лыжи, палки, ботинки, крепления, мази, аксессуары, одежда.
г. Москва, м. "Шоссе Энтузиастов", ул. Электродная, д.11, оф.411.Тел.: (095) 514-7840, (095) 514-7608

Спортивный магазин "Антициклон" BASK, LMA, HOBBIT, LORPEN, TATONKA, PETZL и др.
г. Москва, м. "Баррикадная", ул. Красная Пресня, д.6/2. Тел.: (095) 205-9544; e-mail: anticyclone@mail.ru

Фирменный магазин "Динамо" предлагает лучший выбор спортивных товаров в Москве, стабильно высокое качество, низкие цены.
г. Москва, ул. Б.Серпуховская, 31, кор. 1. Тел.: (095) 237-3267

"СпортТорГОбъединение" предлагает спорттовары, одежду, обувь, инвентарь. Экипировка команд, оборудование спортивных залов. Опт, розница.
г. Москва, Сигнальный пр., д. 3. Тел.: (095) 401-99-11; тел./факс: (095) 401-7083

Спортклуб "Караван". Экипировка лыжников всех уровней. Финские смазки "Старт". Прямые поставки. Сервис.
Тел.: 8-926-536-8125

Сеть магазинов "Альпиндустрия". Снаряжение, одежда для активного отдыха и экстремальных видов спорта. Турагентство. Прокат.
г. Москва, ул.Первомайская, 19. Тел.: (095) 165-9192; (095) 165-9875

Лыжный клуб "Кориза". Гипоксикатор значительно повысит количество эритроцитов, гемоглобин, усвояемость кислорода и МПК.
Тел.: (095) 395-3528; тел./факс: (095) 395-5134

Лыжероллеры "Selektа" коньковые и классические, спортивная одежда.
г. Дзержинск, Нижегородская обл. Тел.: (8313) 53-23-68, моб.: 8-905-66-32-700; www.rollski.front.ru

Магазин "Планета-Спорт" приглашает любителей лыж приобрести лыжный инвентарь, ассортимент, скидки, консультации.
г. Москва, м. "Китай-Город", ул. Солянка, д.1/2. Тел.: (095) 925-1237

Спортивный магазин "Prof Style". ODLO, MADSHUS, ALPINA, FISCHER, TOKO и др.
г. Москва, м. "Молодежная", Торговый центр "Спорт-Хит", Сколковское ш., 31, 3 эт. Тел.: (095) 792-46-77; www.profstyle.ru

ООО "Спортпромсервис". Лыжи, ботинки, палки, крепления, мази. Высокое качество и очень низкие цены от производителя.
127486 г. Москва, ул. Дегуниная, 1, кор. 1, оф. 812. Тел.: (095) 900-4822, 900-0277; факс: (095) 488-9044; www.sportpromservice.ru

Разработчик "ВИСТИ" предлагает наряду с традиционными смазками для лыж семь новых фторосодержащих жидких лыжных масел на разные погодные условия и ряд новых фторсодержащих твердых масел на переходные условия. Тел.: (095) 904-7300

Спортивный магазин "СПОРТ ТУРИЗМ". HEAD, SCOTT USA, FISCHER, MARPETTI, KARHU и др. Снаряжение б/у, ремонтная мастерская.
г. Москва, м. "Текстильщики", ул. Люблинская, 7/2. Тел.: (095) 177-14-46

"Спортконтинент". Любый инвентарь для лыжных гонок и других видов спорта. Высокое качество, низкие цены.
г. Архангельск, ул. Северодвинская, 84. Тел.: (8182) 64-33-53

Спортивный магазин "СПОРТРЕСУРС" Предлагает широкий выбор спортивного инвентаря для беговых, горных лыж и сноубордов.
А также одежду и аксессуары ведущих производителей мира таких как FISCHER, SWIX, ATOMIC, ADIDAS, SALOMON, START, EXEL, FUTURE, MARWE.
г. Санкт-Петербург, ул. Гжатская, д. 21, кор. 2. Тел.: (812) 535-81-66, факс: (812) 535-88-69; skisport@sportresource.nkl.ru

спринте, причем Вьяльбе спрашивала у Бояринова: Ольга побежит спринт? Он — нет, не побежит, мы не планируем. Она — хорошо. Вдруг вечером после ужина на собрании я узнаю, что всё-таки бегу. У меня ни лыжи не откатаны, ничего! Ну, как вот так? Мы к Логинову, Логинов — ну, я не знал о такой ситуации, извините, я разберусь... Короче, весь сезон душили, и тут продолжали душить.

— **А что значит душили?**

— Ну... У нас же в Тауплицальме тоже проблемы были. Иногда на этапы выставляли далеко не по спортивному принципу. То есть Лопухов своих девочек записывал бежать, а мы оставались в декабре без стартов. Ту же Артемову пихал...

— **Естественно, он ратовал за своих девочек.**

— И что — где она сейчас, эта Артёмова?

— **Хорошо, а сегодняшняя гонка, «тридцатка»?**

— Сегодняшняя? Да нормально всё, сама виновата.

— **В чём?**

— Упустила лидеров на четвёртом круге. На четвёртом или на пятом? Нет, на пятом.

— **Да у вас там как-то... Вы там рвали на группы, собирались, снова разрывались, и снова собирались.**

— Да, Наташка там подергала всех — будь здоров. А я тоже... Ехала бы себе спокойно, и ехала, так нет... Я просто человек эмоциональный.

— **Что вы за ней помчались-то на втором круге?**

— На втором?

— **Да, там за ней Куркина пошла, и вы.**

— Может, на третьем?

— **Мне показалось, что на втором.**

— Да я же вот и говорю — не надо было.

— **Посмотрите, Бьорген на протяжении всей дистанции сидела на плечах...**

— Нет, она тоже выходила. Вы, может быть, не видели, но она выходила вперед, дёргалась тоже. Там многие пытались дёргаться, но бесполезно было. Да, будет урок на будущее. Просто в таких гонках с масс-старта надо действительно отсиживаться, а потом уже..

— **Но вы сегодня вроде бы особо и не выходили вперед?**

— Так получалось, что я иногда и вперёд даже выходила. Но я пыталась спокойно идти при этом. Но всё равно, видимо, это сказалось в итоге.

— **И как настроение теперь?**

— Да ладно... Слава богу, всё закончилось.

— **Сейчас, Оля, эти объёмы дома «печеварите», да на следующий год как дадите?**

— Да, дадим... (улыбается). Будем смотреть, делать выводы.

— **Но вы будете дальше работать с Бояриновым?**

— Я ни к кому другому не пойду работать, только с Бояриновым буду.

— **Почему?**

— Я не хочу работать с Лопуховым, он очень плохо общается с девочками, постоянно кричит на них. Ну что я, девочка маленькая, что ли, чтобы на меня орали? Зачем мне это надо?

— **Алена Сидько из-за этого от него ушла?**

— Конечно. С ним очень тяжело работать. Мы с Бояриновым можем спокойно поговорить, всё обсудить, у них же... И вроде бы у них дружная команда, а на самом деле девочки жаловались — всё время живут в какой-то напряжённости. Но, может быть, так и надо, результат ведь есть?

— **А вы считаете, что есть результаты?**

— Нет, кстати, я считаю, что нет результатов. На самом деле у нас Юля и Вася отличились, а так, чтобы команда... Нет, не сказала бы. Всё равно какой-то провал произошёл. Мне кажется, если бы не Цахкадзор, если бы не отборы эти, мы бы лучше выступили. Просто выхлестнулись мы там, вот и всё. Возьмите ту же Чепалову — Юля в Цахкадзор приехала за пару дней до стартов, прошла их, не упираясь, и уехала. А мы-то отбирались. У меня ещё и очков, как назло, не было, поэтому пришлось там «костыми ложиться».

— **А есть какой-то иной вариант подготовки, не связанный с отборами в Цахкадзоре?**

— Да конечно — раньше отобраться на равнине, как перед тем чемпионатом мира сделали, и ехать дальше в горы, спокойно готовиться. И потом, подумайте — стартовать на высоте в 2.000 метров, ну куда это? И ведь не только у меня одной такое состояние там было, многие жаловались, что и голова болит, и давление. Давит всё это, тяжело. Я не думаю, что здесь ошибка тренеров — это ошибка руководства, загнавшего нас туда.

— **Я слышал, что Бояринова теперь из команды уберут?**

— Слухи ходят, в принципе.

— **Из-за того, что Вьяльбе создаёт единую команду?**

— Да, и будет один тренер.

— **И ваши действия в этой ситуации?**

— Я с Бояриновым вместе и уйду.

— **Подождите, а почему не остаться со сборной командой?**

— Потому что я людей не продаю. Человечек вкладывает в меня на протяжении трёх лет свои силы, видит меня, надеется... Я коней на переправе не меняю.

— **Оля, но вы же должны понимать, что вы себя обрекаете. Вот он, пример Грушина, перед глазами. И его учеников, собственно говоря, тоже. Вас ждет нелегкая судьба.**

— Я просто верю в него, вот и все. Вместе чего-то добились, вместе и дальше пойдём.

Оберstdорф, 26 февраля 2005 г.

Х-ТЕРМАЛЬНО

товар сертифицирован

ТЕРМОБЕЛЬЕ

Guahoo™

1. Сеть магазинов «Спортмастер», тел. 901-8855, 324-7454, 367-4454, 789-8680, 771-6082
2. Сеть магазинов «Мир Спорта», тел. 252-3802, 781-0999, 925-2771, 953-6676, 393-6766 доб.294
3. Сеть магазинов «КАНТ», тел. 317-4800, 317-4811, 943-1154, 943-1155
4. «Эрцог», Никитский б-р, д.25, тел. 202-2504
5. Сеть магазинов «Турин», тел. 943-6797, 235-7335, 181-4329, 243-3813, 164-8861
5. «Леон Спорт», Сушевский Вал, д.71, тел. 684-0533, м. Рижская
6. «Активный отдых», Сколковское шоссе д.31, ТВК «СпортХит», тел. 933-8663 доб.3012

New!!!

Более 400 магазинов по всей России



КОМПАНИЯ ИЛМТОРГ
Тел. (095) 974 13 17
(центр. офис)
www.thermals.ru

guahoo.ru

ЦАХКАДЗОР,
ОТБОРОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1 ДЕНЬ

МУЖЧИНЫ, 15 КМ, СВОБ. СТИЛЬ

1. Большаков Н.	Яросл.	38.43
2. Осинкин Д.	Оренб.	39.07
3. Панкратов Н.	Свердл.	39.14
4. Легков А.	ХМАО	39.16
5. Артеев И.	Коми	39.27
6. Иванов М.	Псковс.	39.38
7. Дементьев Е.	ХМАО	39.40
8. Иванов Е.	Удм.	39.56
9. Крайни С.	ХМАО	39.58
10. Тишкин Д.	Яросл.	39.58
11. Вилисов В.	Кемер.	40.05
12. Рочев В.	Коми	40.06
13. Шлондикова А.	Яросл.	40.23
14. Вылегжанин М.	Удм.	40.25
15. Коростелев П.	Яросл.	40.25
16. Прокунин А.	ХМАО	40.28
17. Маркелов Э.	Тюм.	40.29
18. Норин А.	ЯНАО	40.30
19. Семёнов М.	Псковск.	40.38
20. Пирогов Д.	Яросл.	40.39
21. Ширяев С.	Москва	40.57
22. Новиков С.	Моск.	41.00
23. Мильков А.	Коми	41.01
24. Альпиов И.	Свердл.	41.21
25. Ляшенко Д.	Москва	41.25
26. Петухов А.	Мурм.	41.45
27. Ревин В.	Москва	41.53
28. Фокин Н.	Яросл.	42.05
29. Неучесов А.	Моск.-Кр.	42.27
30. Рочев А.	Коми	42.34

ЖЕНЩИНЫ, 10 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

1. Медведева Е.	С.-Петерб.	28.12
2. Завьялова О.	Моск.	28.13
3. Куркина Л.	Брянск	28.18
4. Буркина Е.	Моск.	28.27
5. Чепалова Ю.	Москва	28.38
6. Баранова Н.	Томск.	29.03
7. Рочева-Моск. О.	Коми	29.10
8. Воронцова Е.	Удм.	29.26
9. Коростелева Н.	Яросл.	29.32
10. Сидько А.	Моск.-Кр.	29.43
11. Артемова И.	Пск.	29.44
12. Рочева О.	Моск.-Коми	30.14
13. Нагайкина С.	Яросл.	30.27
14. Зубово С.	Владимирск.	30.36
15. Новикова В.	ХМАО-Удм.	30.50
16. Зайцева О.	Москва	31.11
17. Никитина Е.	Самарск.	32.09
18. Плюснина И.	Пермск.	32.51
19. Матвеева Н.	Москва	33.08

2 ДЕНЬ

МУЖЧИНЫ, СПРИНТ, КЛАСС. СТИЛЬ, 1.500 М
(время указано для финала, в скобках - место в квалификации).

1. Рочев В.	Коми	3:53.8 (1)
2. Альпиов И.	Свердл.	3:56.8 (12)
3. Рочева А.	Коми	3:59.10 (10)
4. Егшин Д.	Свердл.	4:10 (3)
5. Артеев И.	Коми	(8)
6. Мильков А.	Коми	(5)
7. Коростелев П.	Яросл.	(17)
8. Ляшенко Д.	Москва	(1)
9. Ревин В.	Москва	(2)
10. Булгаков М.	ХМАО	(11)
11. Чанов Д.	Ряз.	(9)
12. Писарев В.	Пск.	(14)
13. Хачатрян Э.	Арм.	(1)
14. Саргисян О.	Арм.	(1)
15. Тарасян С.	Арм.	(1)
16. Ширяев С.	Москва	(4)

ЖЕНЩИНЫ, СПРИНТ, КЛАСС. СТИЛЬ, 1.500 М

1. Куркина Л.	Брян.	4:23.7 (1)
2. Сидько А.	Моск.-Кр.	4:25.9 (2)
3. Завьялова О.	Моск.	4:27.5 (3)
4. Матвеева Н.	Москва	4:51.1 (14)
5. Рочева О.	Коми	(14)
6. Новикова В.	ХМАО-Удм.	(12)
7. Рочева-Моск. О.	Коми	(7)
8. Коростелева Н.	Яросл.	(9)
9. Крайнов Е.	Яросл.	(6)
10. Зубово С.	Владимирск.	(15)
11. Никитина Е.	Самарск.	(5)
12. Буркина Е.	Моск.	(10)
13. Плюснина И.	Перм.	(13)
14. Хакина Е.	Моск.	(11)

3 ДЕНЬ

МУЖЧИНЫ, 30 КМ, КЛАСС. СТИЛЬ

1. Панкратов Н.	Свердл.	1:23.55
2. Пирогов Д.	Яросл.	1:25.06
3. Легков А.	ХМАО	1:25.35
4. Норин А.	ЯНАО	1:26.06
5. Тишкин Д.	Яросл.	1:26.07
6. Иванов М.	Пск.	1:26.49
7. Новиков С.	Моск.	1:26.54
8. Артеев И.	Коми	1:27.13
9. Вилисов В.	Кемер.	1:27.27
10. Ляшенко Д.	Москва	1:27.42
11. Мильков А.	Коми	1:27.49
12. Маркелов Э.	Тюм.	1:29.17
13. Неучесов А.	Москва	1:29.19
14. Шлондикова А.	Яросл.	1:29.34
15. Вылегжанин М.	Удм.	1:29.48
16. Иванов Е.	Удм.	1:30.48

ЖЕНЩИНЫ, 15 КМ, КЛАСС. СТИЛЬ

1. Завьялова О.	Моск.	45.53
2. Баранова Н.	Томск.	46.09.1
3. Куркина Л.	Брянск.	46.09.4
4. Медведева Е.	С.-Петерб.	46.27
5. Воронцова Е.	Удм.	46.33
6. Рочева-Моск. О.	Коми	46.58
7. Чепалова Ю.	Москва	47.26
8. Коростелева Н.	Яросл.	47.28
9. Рочева О.	Коми	48.28
10. Буркина Е.	Моск.	48.32
11. Артемова И.	Пск.	48.44
12. Слепова А.	Москва	49.22
13. Ямбазова Т.	Яросл.	50.32
14. Крайнов Е.	Яросл.	50.42
15. Плюснина И.	Перм.	53.43



Виктор ИВАНОВ:

МЫ ВСЕГДА ПРОВОДИЛИ ОТБОРЫ
НА ВЫСОТЕ, И ВСЕГДА ПОСЛЕ ЭТОГО

БЛЕСТЯЩЕ ВЫСТУПАЛИ

— Виктор Александрович, сейчас, по прошествии отборочных соревнований на высоте и по окончании самого чемпионата мира — как вы оцениваете выступление российской сборной в Оберстдорфе? Бородавко и Лопухов считают, что в целом команда — на правильном пути. В то же время, например, Анатолий Михайлович Чепалов считает проведение отборочных соревнований в Цахкадзоре серьёзной ошибкой, считает, что на протяжении всего чемпионата команду лихорадило, кидало из стороны в сторону, что не будь столь жёстких отборочных соревнований на высоте, команда могла выступить в Оберстдорфе ровнее и, в конечном итоге, успешнее...

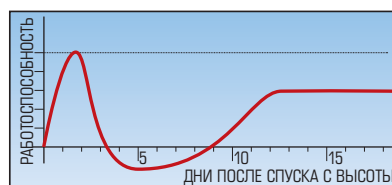
— Все эти рассуждения Чепалова — голословны. Надо сначала посмотреть, что эти люди представляли собой до Цахкадзора. Эти люди что — после Цахкадзора стали хуже, чем были до этих отборов? Они просто не смогли подняться за счёт Цахкадзора так, как того хотели тренеры, вот и всё. Возможно, были допущены (я имею в виду, прежде всего, мужскую команду) какие-то методические ошибки именно в подготовке в среднегорье. Но я считаю, что та подготовка, которая прошла в Цахкадзоре, дала положительный результат. Это мы видим на примере всех выступлений. Конкретно: чемпион мира стал Рочев, он блестяще прошёл свой этап в эстафете. Это гонщик, который сегодня на большее, то есть на других дистанциях, вряд ли был способен.

Ну что, помешал Цахкадзор тому же Большакову? Он лучшим был в Цахкадзоре, он лучшим оказался среди наших и на чемпионате мира в первой гонке. Я не знаю, что там случилось с ним на последнем этапе эстафеты, но это уже другие факторы, а в целом команда боролась очень кра-

сиво и заняла призовое место.

Теперь о женской команде. На мой взгляд, она выступала замечательно. И эстафетная гонка прошла блестяще, и перед этим наши девочки блестяще выиграли этап Кубка мира. Разве Цахкадзор им в этом не помог? Помоги!

— Виктор Александрович, тут я вас всё-таки решусь перебить. На мой взгляд, вы подменяете одно понятие другим: никто не оспаривает необходимость подготовки на высоте. Мы сейчас говорим о жёстких отборочных соревнованиях на высоте за 10 дней до основного старта сезона. И у той же Ольги Завьяловой, у которой не было очков к середине сезона (они с Бояриновым специально подводили форму к чемпионату мира), не было другого выхода, кроме как «пластаться» в Цахкадзоре на смерть, правильно?



Виктор Александрович Иванов считает, что первый острый пик формы может оказаться весьма подвижным — к кому-то он может прийти (как вот к Ольге Завьяловой и Евгении Медведевой в Райт им Винкле), а к кому-то и нет. Однако «яма» на 4–8 дни после спуска с высоты на равнину и последующий выход на 10–12 день на устойчивое «плато» высокой формы и хорошей работоспособности — явления проверенные. Именно на втором пике всегда выступала сборная СССР в лучшие её годы.

— Ну, в общем, да.

— И вот она в Цахкадзоре выступает очень сильно, подвёл её Бояринов к этим стартам очень точно и очень грамотно, после этого она блестяще выступает в Райт им Винкле, впервые в своей карьере выиграв этап Кубка мира, и после этой блестящей серии в Оберстдорфе она, увы, проваливается!

Очень похожая ситуация произошла и с Медведевой,

хоть она и готовилась с другим тренером. Она говорит: после Цахкадзора в Райт им Винкле я просто звенела, я летела по трассе, я всех порвать готова была, а приехали в Оберстдорф, вышла на старт — ноги тяжёлые — шага не могу ступить. Вы очень много работали с командой СССР, потом России, расскажите, пожалуйста, как после тренировок на высоте ведёт себя физическая форма спортсмена? Я слышал, что после спуска с гор есть какая-то первая волна хорошего самочувствия, потом — вторая волна, между ними вроде бы есть «яма».

— В основном всё происходит таким образом: наилучший вариант выступления — на 10 день после спуска с высоты. В эти дни наступает вторая волна, и ты выходишь на хороший подъём. Так это было с нами в Саппоро, когда никто ещё ничего не понимал в этом деле, и я настоял на том, чтобы перед Олимпийскими играми проводить в Бакуриани и заключительный сбор, и заключительные отборочные соревнования. И мы действительно спустились с высоты за десять дней до стартов, провели реакклиматизацию, в том числе и временную акклиматизацию, и блестяще выступили на протяжении всей Олимпиады.

— И когда после второй волны наступает спад — через месяц, два?

— Да не наступает никакого спада — можете успешно соревноваться и месяц, и два.

— А всё-таки первая волна существует — очень острый и очень короткий пик сразу после спуска с высоты?

— Это очень индивидуально. Кто-то может, конечно, попасть на этот пик, но для большинства эти дни всё же не очень благоприятны. Но может и такое быть. Вот

пример с Завьяловой и Медведевой, «выстрелившими» в Райт им Винкле — как раз из этой серии.

— **Юрий Бородавко говорит, что они сейчас опробовали, отработали схему спуска с высоты на равнину, а на следующий год, говорит он, у нас ситуация намного сложнее — нам с высоты придётся ехать опять на высоту в Турин.**

— Я что-то не пойму, какие тут проблемы — всё то же самое, никаких сложностей тут не будет. Более того, можно даже не делать этот 10-дневный реакклиматизационный период, а прямо с высоты ехать на высоту и сразу же выступать.

— **А не попадёте вы при этом в «яму»?**

— А какая «яма» — вы же с высоты на высоту едете?

— **А если в результате сборов, например, в Цахкадзоре, и последующего турнира, например, Олимпиады в Турине, ты оказываешься на высоте 30, 40 или даже 50 дней — это плохо?**

— У нас был такой случай, когда мы использовали высоту на протяжении 35 дней. Это было перед выступлением на чемпионате мира в Лахти в 1978 году. Везде были очень сложные погодные условия, и мы решили продолжить сбор, и приехали в Лахти после пребывания на высоте в течение 35 дней. Вот тогда выступление было, как мы считаем, не очень удачным — мы выиграли три золотые медали. Анализируя эту ситуацию, мы пришли к выводу, что потеряли на высоте определённые кондиции. Мне кажется, что при таком длительном пребывании на высоте, хочешь ты того, или не хочешь, организм находится в зоне страхования от излишней интенсивности. И вот эти вот качества, связанные с быстротой, на таком протяжённом сборе у нас начали утрачиваться. И, что особенно важно — в Лахти мы проиграли именно короткие дистанции, то есть у нас исчезла быстрота. Мне кажется, если бы мы после того 35-дневного сдвоенного сбора выступали не на равнине, а на высоте, это так сильно на нас не сказалось бы.

Теперь о Турине-2006. Я ничего здесь не вижу страшного. Как у нас сейчас скомпонована программа подготовки? Первого числа мы заканчиваем сбор, выезжаем в Москву, экипируемся, и тут же, через день (тут не надо три-пять дней в Москве сидеть)

выезжаем в Давос, где точно такая же высота, как и в Турине — 1.600 метров. Там на следующий день — этап Кубка мира, и тут же — переезд в Турин и через неделю первый старт. Всё спланировано прекрасно.

— **Напоследок хочу вернуть вас всё же к многотуровым отборам в Цахкадзоре для того, чтобы уже абсолютно точно уяснить себе вашу точку зрения — всё-таки, как вы считаете, не повредили эти отборы Ольге Завьяловой, Жене Медведевой, Жене Дементьеву, Коле Большакову?.. Ведь та же Ольга Завьялова — чемпионка мира. И не просто чемпионка мира, но и обладательница ещё и трёх бронзовых медалей Валь ди Фиемме. И не просто обладательница такого количества медалей прошлого чемпионата мира, но и победительница отборов в Цахкадзоре и этапа Кубка мира, который состоялся прямо перед чемпионатом мира. То есть — вот она, уже здесь, уже подошла, уже зазвонела. Не повредили ей такие тяжёлые, такие многотуровые отборы?**

— Мы всегда отбирали команду на высоте. Всегда! Мы впервые это сделали в 70-м году перед чемпионатом мира в Высоких Татрах, провели отбор на высоте, приехали в Москву, потом приехали в Высокие Татры за неделю до стартов, и на высоте в 1.400 метров блестяще соревновались — привезли пять золотых медалей из семи.

Противоположный эпизод — чемпионат мира 1974 года в Фалуне, внизу, на равнине, где Кулакова выиграла вместе с девочками три золотые медали из трёх. Мы провели сбор и отборы на высоте, спустились, провели 10 дней реакклиматизации, и блестяще выступали на равнине.

— **И вы всегда проводили на высоте два отборочных старта?**

— Всегда. У мужчин — 15 км и 50 км, у женщин (тогда «тридцатки» не было) — 5 км и 10 км.

— **То есть ничего нового в самом механизме отборов на высоте нет?**

— Абсолютно! Только вот сейчас спринт добавился, но ведь спринт — это для спринтеров. Если ты хочешь бежать на Олимпиаде спринт и короткие дистанции, беги в Цахкадзоре спринт и «пятнашку», длинную дистанцию не беги, вот и всё.



Представительство в Москве:
 Уржумская ул., д. 4 Тел.: +7 (095) 937 3193
 Факс: +7 (095) 189 9197 sales@fischer.ru
Мелкооптовый отдел Cash&Carry:
 Тел.: +7 (095) 410 0014

www.tisa.ru

Б

езусловно, самым ярким, самым значимым событием предстоящей зимы в области лыжного снаряжения станет появление в продаже новой системы креплений NIS, явившейся плодом кооперации «ROTTEFELLA», «MADSHUS» и «ROSSIGNOL». Событие это, по нашим представлениям, не меньшего масштаба, чем появление в середине 70-х годов пластиковых лыж и обуви на пластиковой подошве. Только представьте себе — наши лыжи навечно прощаются с шурупами! Шурупами, безжалостно вскрывавшими, нарушавшими структуру лыжи в самом проблемном, самом нагружаемом месте лыжи — под колодкой. Сколько лыж было сломано именно в этом месте — точно по дыркам из-под шурупов! Теперь лыжа станет надёжнее, прослужит дольше. А чего стоит возможность изменять точку установки креплений? Возможность изменять рабочие характеристики лыжи в зависимости от погоды, состояния снега, лыжни, в зависимости от индивидуальных особенностей данной конкретной пары лыж?

Естественно, познакомившись с новинкой в Мюнхене на крупнейшей ежегодной выставке спортивного снаряжения (ISPO) в феврале, мы не смогли не поговорить с главными действующими лицами события, которое иначе как революцией, не назовёшь.

«Л.С.»

РЕВОЛЮЦИЯ



MADSHUS

Роберт ТОМТЕР,
руководитель отдела исследований
и разработок «ROTTEFELLA»:

ПРОЩАЙТЕ, ШУРУПЫ!



— Когда мы были у вас на фабрике три года назад, вы просто не поделились с нами секретом нового крепления, или эта идея родилась позже?

— Я думаю, вы были у нас больше, чем три года назад — с тех пор прошло уже четыре или даже пять лет*. Тогда только-только появилась новая система NNN R III. В тот момент NIS не существовала даже в виде замыслов.

— Кто первый озвучил эту идею?

— Технический директор «MADSHUS» Гуннар Бьертнес. «MADSHUS», «ROSSIGNOL» и «ROTTEFELLA» решили объединить усилия, собрались на встречу и начали обмен идеями. И после серьёзного мозгового штурма было принято решение следовать базовой идее, высказанной «MADSHUS», поскольку её признали самой удачной.

— У любого человека, в первый раз взявшего в руки лыжи с новыми креплениями, неизбежно возникает вопрос: а не отклеится ли эта платформа, не сломается ли? Выдержат ли пластмассовые «губки», которые, собственно, и обеспечивают крепление системы к платформе? Как долго тестировались новые крепления?

— Было развёрнуто тестирование в двух направлениях — тестирование на снегу, и тестирование в лаборатории. Тестирование в лаборатории проходило более года. Привлекался независимый институт, который часто используется компанией «ROTTEFELLA» при проведении такого рода работ. В процессе тестов исследовались все воздействия, которым новая система могла быть подвергнута в реальных условиях. Воздействие ультрафиолетового излучения, воздействие обледенения, резкие перепады температуры, механические воздействия, иные предельные нагрузки. Плюс — ещё несколько гонщиков, тестировавших систему всё лето на лыжероллерах, что является очень хорошим испытанием, поскольку на лыжероллерах крепления испытывают более высокие по сравнению с

лыжами нагрузки. И с момента выпадения нового снега до настоящего момента на лыжах с новой системой креплений лыжниками-тестерами, в том числе и элитными лыжниками, такими, как Катерина Нойманова и Уле-Эйнар Бьорндален, было пройдено по 1.500 — 2.000 километров.

— Эта система запатентована? Чем, по вашему мнению, могут ответить ваши конкуренты?

— Безусловно, система запатентована и есть несколько патентов, покрывающих её. Мы чувствуем, что эта система с точки зрения патентов очень хорошо защищена. Но, конечно, всегда есть возможность обойти существующий патент, так что неизвестно, что предпримут конкуренты — может быть, используют другие идеи, другие решения, может быть, в значительной степени ополчаться на нашу идею.

— Ваши патенты распространяются на конкретный механизм, или же на собственно идею отстёгивающихся и перемещаемых по направляющим креплений?

— Идея патента в том, что есть плата, которая соединена с лыжей таким образом, что это становится одним целым. То есть крепление прикреплено к лыже не с помощью шурупов или каких-то иных механических приспособлений, а именно пристёгивается. И материал лыжи, клей, материал платформы таковы, что они создают единое целое — в этом суть патента.

— А как вы считаете — смогут ли ваши конкуренты, изменив профиль направляющих, саму форму крепления, создать собственную систему, основанную на этой же идее: лыжа — приклеенная платформа, крепление, перемещаемое по платформе по направляющим? Или они не имеют такого права?

— Видите ли, надевать крепление таким образом на лыжу — это не новинка, это было известно давно.

— Из горных лыж?

— Да. А то, что защищено — это комбинация относительно мягкого материала, который прикрепляется на лыжу с помощью клея, и возможности пристёгивать к платформе из этого материала крепление. Материал платформы — гораздо мягче, чем материал, из которого изготовлена лыжа, и поэтому платформа практически никак не влияет на рабочие свойства лыж — лыжа после приклеивания к ней платформы имеет те же самые характеристики. При этом сама система лыжа — крепление становится более лёгкой. Это, на наш взгляд, очень важно.

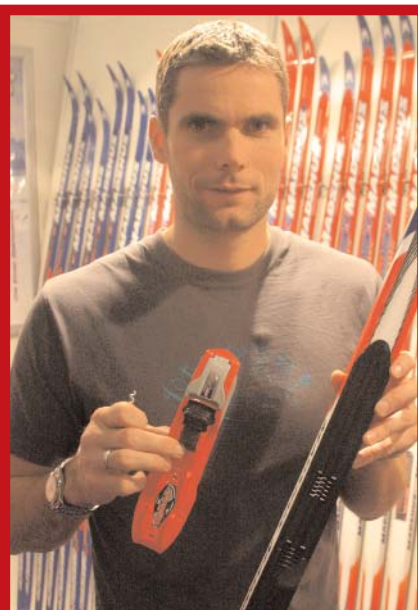
— Сколько, на ваш взгляд, через два или три года «ROTTEFELLA» будет производить креплений для новой системы, и сколько традиционной, шурупной конструкции? У вас ведь наверняка есть собственный прогноз на этот счёт?

— Даже не представляю. Всё так стремительно меняется. Этой зимой будет ограниченный выпуск, мы будем использовать новую систему на чемпионатах мира по лыжным гонкам и биатлону. А на следующий год — полный вперёд, и сколько рынок «проглотит» новых креплений, сейчас вам не ответит никто.

— Каковы намерения «ATOMIC» относительно новой системы? Почему вы пока не вместе?

— В момент, когда этот проект начинался, «ATOMIC» не был ещё частью семьи NNN. И сейчас, когда эта система вышла в свет, у «ROTTEFELLA» нет желания ограничивать круг потребителей новой системы. Соответственно, сейчас идут переговоры об условиях вступления «ATOMIC» в этот пул. В настоящий момент «MADSHUS», «ROSSIGNOL» и «ROTTEFELLA» хотят эту систему показать, презентовать, и это будет основа для дальнейшего распространения данной идеи, данной системы. Думаю, NIS будет хорошим аргументом для увеличения доли «ROTTEFELLA» на мировом рынке.

*Как оказалось, мы были на фабрике «ROTTEFELLA» в начале 2001 года (см. «Л.С.» №17).



Томас АЛЬШГОРД,
четырёхкратный олимпийский чемпион,
шестикратный чемпион мира по лыжным гонкам:

МОЕЙ ЗАДАЧЕЙ БЫЛО ИЗБАВИТЬ РАЗРАБОТЧИКОВ ОТ ВОЗМОЖНЫХ ОШИБОК

— Какова ваша роль в создании новой системы креплений?

— Моя роль в проекте — помочь разработчикам избежать ошибок на стадии создания чертежей и разработки. Из опыта других фабрик знаю — часто у них нет ресурса, нет лыжников, которые понимали бы современный лыжный спорт, понимали технику, чувствовали это всё. Как следствие, разработчики не могут определить, что есть хорошо, а что есть плохо для лыжника высших достижений. Так что моя работа в этом проекте — находиться в хорошей форме, чувствовать технику и тестировать материал, задавая, соответственно, направление развития этого проекта. И сейчас мы видим, что все наши поиски, исследования результативались в лыжу, приклеенную к ней платформу и пристёгнутое к платформе крепление, которое составляет теперь с лыжей фактически единое целое. Так что теперь покупателю достаточно пойти в магазин, купить лыжи вот с такими креплениями, и можно отправляться в лес, на лыжню. Вам уже не требуются какие-то специальные знания, умения, вам не надо сверлить лыжи, вкручивать шурупы. Вы просто надеваете крепления на лыжи и всё. Вот специальный ключ, с помощью которого мы легко, одним движением передвигаем крепление вдоль лыжи по специальному направляющему. И преимущество этой системы заключается в том, что крепление очень плотно сидит на лыже и его нельзя даже покачать. Старые крепления имели не очень плотный контакт с лыжей, и их можно было покачать из стороны в сторону.

Второе преимущество заключается в том, что можно сдвигать крепление вперёд или назад. Во время тестирований мы очень много времени посвящали изучению этой опции, этого свойства новой системы. Когда снег был жёстким, леденистым, мы сдвигали крепление вперёд на один или два щелчка и получали лучшее сцепление, лучший контроль над лы-

жей. И я, и Уле-Эйнар Бьорндален пробовали использовать этот приём, и убедились, что он реально работает. Так же и для классического хода — мы использовали для различных условий разные варианты установки креплений. Если мы выходили на равнинную трассу, мы сдвигали крепление назад и получали лучшее скольжение. Если требовалось более уверенное держание, мы сдвигали крепление немного вперёд и на пересечённой трассе имели более уверенное держание.

— Когда-то вы начинали свои выступления на «ALPINA» и даже стали в этих ботинках олимпийским чемпионом Лиллехаммера. Потом довольно долго выступали на «ADIDAS». На чём вы катаетесь сейчас?

— Сейчас я катаюсь в обуви «ALPINA» и по заказу пула «MADSHUS» — «ROSSIGNOL» — «ROTTEFELLA» участвую в программе разработки, тестирования и внедрения новой системы NIS на рынок.

— Практически все годы выступления на большой лыже вы использовали обувь «ADIDAS» на подошве «SALOMON». И вдруг сейчас вернулись к тому, с чего когда-то начинали — «ALPINA» на подошве «ROTTEFELLA». К какой же всё-таки системе у вас больше лежит душа — «SALOMON» или «ROTTEFELLA»?

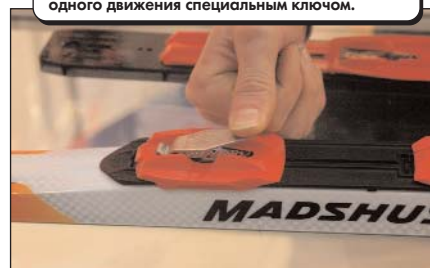
— Отвечу так: мне очень нравится новый ботинок «ALPINA», который был разработан при непосредственном моём участии.

— Чем вы сейчас занимаетесь, что составляет сегодняшнюю вашу жизнь?

— Я занимаюсь различными проектами, но основную часть моего времени занимает чтение лекций в бизнес-консалтинговых компаниях, где я рассказываю о своём спортивном пути, достижениях, о том, как к ним шёл. Это сейчас популярно в Европе — использо-



Теперь для того, чтобы передвинуть на лыже крепление или подпятник, достаточно одного движения специальным ключом.



вать известных спортсменов для работы с клиентами разнообразных бизнес-школ. Постановка главной цели, формирование промежуточных целей, мотивация, привнесение спортивного духа в атмосферу бизнеса — всему этому помогают научиться в том числе и элитные спортсмены.

— Но вы катаетесь на лыжах, участвуете в соревнованиях, или вы полностью сосредоточились на бизнесе?

— Я много катаюсь, но в соревнованиях уже не участвую.

— Почему?

— В спорте высших достижений я был на протяжении очень многих лет. В 2003 году я решил, что мне этого достаточно, и что я хочу заниматься другими вещами. Какой смысл изменять однажды принятому решению?

Беседовал Валерий ПУТИНЦЕВ,
Мюнхен, ISPO, февраль 2005 г.



ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ С «ДИКОЙ СИЛОЙ»

Лыжероллеры WILD FORCE предназначены для тренировки коньковым ходом начинающих и опытных спортсменов. Компания WILD FORCE организована в 2004 году группой энтузиастов во главе с серебряным призером чемпионата мира по лыжероллерам 2002 года Евгением Сымкиным в Италии. За короткий промежуток времени в 2004 году лыжероллеры WILD FORCE завоевали популярность во всем мире, а именно в таких странах как: Австрия, Армения, Казахстан, Литва, Латвия, Беларусь, Эстония, Украина, Россия, Норвегия, Швеция, Нидерланды. На этих роллерах тренируются члены многих национальных сборных команд по лыжным гонкам и биатлону.

WILD FORCE в производстве своих лыжероллеров использует резину высокого качества фирмы Mishelin полиуретан-дуотон, а применение уникальной, запатентованной системы втулок обеспечивает свободное вращение колеса и предотвращает его зажим, что повышает общую скорость. Диски сделаны из высокопрочного алюминия, защищенного анодированием, что препятствует срыву резины с диска. Резина на лыжероллерах WILD FORCE выпускается в трех вариантах жесткости: 1 – медленная (высокая степень нагрузки), 2 – средняя (средняя степень нагрузки) и 3 – быстрая (низкая степень нагрузки).

Эксклюзивным дистрибьютором лыжероллеров WILD FORCE на российском рынке является ТД «Лыжный мир».



Евгений Сымкин (Украина) – серебряный призер чемпионата мира по лыжероллерам. Глава компании Wild Force.

Лыжероллеры Wild Force гоночные

Официальные лыжероллеры Федерации Лыжных гонок Украины и сборной команды Украины по лыжероллерам.

Конек 100 мм, колеса полиуретан 100x23, платформа 533-633 мм.

Лыжероллеры для соревнований самого высокого уровня.

Разработаны при непосредственном контакте с гонщиками мировой элиты.



Лыжероллеры Wild Force тренировочные

Официальные лыжероллеры Федерации лыжных гонок и Федерации биатлона Украины.

Конек 100 мм, колеса – резина 100x23, платформа 533 - 633 мм.

Самые популярные лыжероллеры для конькового хода. Укомплектованы колесами большого диаметра, что дает чувство комфорта даже на плохом асфальте. Выпускаются с тремя вариантами жесткости колес (мягкая, средняя и жесткая).





Ларш ХАНСТАД,
директор «MADSHUS» по продажам и маркетингу:

**ТЕПЕРЬ КАЖДЫЙ ЛЫЖНИК
МОЖЕТ СТАТЬ ИСПЫТАТЕЛЕМ
СОБСТВЕННОЙ ПАРЫ ЛЫЖ.
ПОЛАГАЮ, ЕГО ЖДУТ**

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ

— Как случилось, что держателем патента на новую систему креплений оказался производитель лыж, а не креплений?

— Примерно три года назад «ROTTEFELLA» пригласила «MADSHUS», «ROSSIGNOL» и «ALPINA» принять участие в работе группы по разработке новой концепции лыжных креплений. «ALPINA» сказала «нет», потому что у них к тому времени уже вовсю шла работа над их собственной концепцией креплений, над которой они работали все эти годы. Им было жаль оставлять ту работу, которую они уже проделали к тому моменту, поэтому «ALPINA» вышла из этого проекта. А «MADSHUS», «ROSSIGNOL» и «ROTTEFELLA» остались работать. К этому моменту у «MADSHUS» уже были некоторые идеи относительно того, как создать новую систему крепления, интегрированного в лыжу. И эти мысли были нами запатентованы. Поэтому именно в руках «MADSHUS» сейчас находится базовый патент на это изобретение. Но мы

посчитали, что лучше атаковать рынок с принципиально новой идеей в составе группы, чем в одиночку. Хотя, не буду скрывать, на каком-то этапе довольно подробно рассматривался вариант и с самостоятельным внедрением этой системы на рынок. Но мы решили, что с «ROSSIGNOL» не очень сильно пересекаемся на рынке, а, объединив усилия, можно было куда эффективнее бороться с основным конкурентом. Вскоре были произведены большие инвестиции в этот проект, большей частью — со стороны «ROTTEFELLA» и «MADSHUS», были произведены объёмные тестирования для того, чтобы убедиться, что это работает, что ничего не сломается, потому что мы прекрасно понимали, что если платформа когда-нибудь во время соревнований отклеится, это будет катастрофой для имиджа нового крепления.

Эта работа была завершена успешно, в процессе тестирования в конструкцию было внесено много изменений. Материал самой платформы не должен был значительно отличаться от материала самого капа. Усилие отрыва платформы от лыжи — тоже очень важная характеристика. И поэтому было потрачено много времени, денег, усилий для того, чтобы создать правильную систему крепления платформы к лыже. Всё закончилось тем, что мы применяем сейчас технологию,

аналогичные тем, что используются на автомобилях гоночной серии «Формула 1». Схожесть с «Формулой 1» — в системе склейки. Например, если в процессе гонки у автомобиля оторвало крыло, то его приклеивают назад точно по такой же технологии, по какой мы приклеиваем платформу к лыже, и клеится при этом оно очень крепко, надёжно.

— Ларш, честно говоря, слушать вас даже немного обидно — уж слишком всё просто у вас получилось. Взяли, приклеили платформу, и вот вам — революция. Не обсуждался ли на каком-то этапе более сложный вариант, а именно — «вживления», интегрирования этой платформы в само тело лыжи?

— Обсуждались многие варианты, но жизнь подсказывает, что иногда самое простое решение оказывается и самым лучшим. Мы преследовали несколько целей:

1. отказаться от шурупов в креплении;
2. добиться возможности очень прочного соединения платформы с лыжей, и крепления — с платформой;
3. иметь возможность манипулирования, передвижения крепления вдоль лыжи по платформе.

Как видите, все три задачи нами были решены.

Но, кроме преимуществ для конечного потребителя, новая система несёт в себе очень существенные преимущества и для розничной сети, для магазинов. Оно заключается в том, что сейчас всё большую моду во всём мире набирает продажа лыж с уже установленными креплениями, в сборе. И новая система даёт возможность экономить место при транспортировке продукции, даёт возмож-

ность экономить время при подготовке продукции к продаже, даёт возможность продавать на выбор либо уже собранные наборы, либо продавать только лыжи. Не забывайте, что при продаже таких лыж не нужен сервис-центр, в котором надо устанавливать крепления, ждать выполнения заказа... Это тоже немалое преимущество новой системы.

Мы успешно презентовали эту новинку в Европе, потом в Норвегии. И сразу же — четыре победы на этапах Кубка мира на новой системе! При этом самый забавный эпизод произошёл с Катериной Ноймановой. Её сервисмен взял демонстрационные лыжи из Рупольдинга, и эти лыжи во время откатки оказались настолько быстрыми, что она их выбрала для гонки на этапе Кубка мира в Нове Место. Причём на этих демонстрационных лыжах даже не было специальной шлифовки, там была обычная стандартная фабричная шлифовка. И, тем не менее, эти лыжи оказались быстрее. Согласитесь, это хороший комплимент «MADSHUS».

— Я бы хотел, чтобы вы пояснили, что сулит возможность передвигать крепления, какие это открывает возможности перед спортсменами.

— Мы уверены, что новая система существенно увеличивает возможности использования ваших лыж. Расскажу вам об одном эпизоде. Однажды Бьорндален тестировал лыжи с новой системой креплений. И, проехав очередной тестовый круг, он заметил, что лыжи катят хорошо, но как-то не очень

ему нравятся в поведении на спусках. Я предложил ему передвинуть крепления на один-два щелчка вперёд. Через некоторое время он вернулся и сказал, что теперь лыжи работают фантастически — контроль над лыжами со стороны спортсмена заметно увеличился. Основная идея, видимо, заключается в том, что на жёсткой, леденистой лыже крепление надо передвигать вперёд, если же лыжня мягкая, то крепление двигается назад.

— Это касается и коньковых, и классических лыж?

— На классических лыжах, если вы хотите получить надёжное держание, крепление сдвигается вперёд, а если нужно хорошее скольжение, а вопрос держания является второстепенным, то крепление двигается назад. Точно так же, если вы выходите на леденистую трассу и вам нужен повышенный контроль лыжи на спусках, то крепление также целесообразно сдвинуть немного вперёд.

Вообще, представьте, насколько с внедрением новой системы уменьшится количество плохих, неудачных лыж! Сколько за все предыдущие годы было просверлено лыж, на которых крепления были установлены неправильно, неудачно с точки зрения эргономической пары лыж. Ведь не секрет, что иногда сдвиг крепления на один-два сантиметра вперёд или назад могла самым кардинальным образом изменить характеристики лыж — не очень быстрые лыжи начинали ехать, лыжи, которые ни при каких обстоятельствах спортсмену не удавалось заставить,

вдруг начинали прекрасно работать. Но кто бы раньше стал пересверливать лыжи, занимаясь такого рода экспериментами? Теперь каждый лыжник сможет быть сам себе тестером, сам себе испытателем, выявляя скрытые резервы той или иной пары лыж. Думаю, это будет увлекательный и очень волнующий процесс для тех, кому интересен наш вид спорта. Любую пару лыж теперь можно протестировать, проверить, выявив оптимальную точку установки креплений конкретно для данной пары лыж.

— Возможный приход в пул «ATOMIC» — это благо для «MADSHUS» или зло? Чего вы ждёте от этого прихода — повышения конкуренции или, наоборот, возможности более полным, более мощным пулом бросить вызов вашему главному конкуренту?

— Меня не очень волнует этот вопрос, мы сфокусированы на собственном бизнесе. «ATOMIC» может прийти, или не придти, но уже через два сезона эта система будет открыта для всех производителей, в том числе и для «ATOMIC», и для «FISCHER». «ROTTEFELLA» хочет продавать эту систему в дальнейшем всем желающим, и возможность продавать NIS через три года после внедрения на свободном рынке была одним из условий вхождения «ROTTEFELLA» в этот проект. Но мы не боимся конкуренции, потому что идём впереди, пусть остальные догоняют.

Беседовал Валерий ПУТИНЦЕВ,
Мюнхен, ISPO, февраль 2005 г.

ПРЕВРАТИ ИНФОРМАЦИЮ В СКОРОСТЬ



810i™



Самая функциональная спортивная модель.
К олимпийским результатам — вместе с POLAR.

POLAR®

МОСКВА (095): магазин "ФИТНЕС ДОМ" 956-5000; Сеть спортивных магазинов "ЭПИЦЕТР": "Рамстор Сити" 799-9793, "Рамстор 2" 937-2667, "Рамстор 3" 933-8966, "Рамстор Марьино" 348-1900; Сеть магазинов "Inersport": ТЦ "Мираж" 231-4886, "Inersport" 232-0901, ТЦ "МЕГА-Химки" 981-3417; "POLAR TEAM" 406-1506; Салон "ASICS-BETA" 737-7914; "ФК ПРАКТИКА" 582-1281; магазин "ВЫСШАЯ ЛИГА" 937-7884; Торговый комплекс "ГРАНД" 723-8001 (доб. 1126, 1233); магазин "АЛЪЯНС СПОРТ" 213-8385, 214-6992; магазин "ЮВЕНТА СПОРТ" 196-0497; "АТЕМИ" 961-0022; "ВАРИАНТ СПОРТ СЕРВИС" 315-3547; магазин "КОРОЛЕВА СПОРТА" 772-5902; "Polar Sport" 748-9912. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812): Магазин "ФИТНЕС ДОМ"; Магазин "СПОРТИВНЫЙ НА ЛИТЕЙНОМ" 279-8757; "НЕЛ" 303-9492. ЕКАТЕРИНБУРГ (343): ФК "ЭКСТРИМ" 370-8455; "МАНАРАТА" 374-9016. КАЗАНЬ (8432): Магазин "СПОРТ-СКАТ" 387-050; "ДЕЛТА" 185-760. КРАСНОДАР (8612): "ВЫСШАЯ ЛИГА" 558-618. МУРМАНСК (8152): С-КЛАСС 423-838. НОВОСИБИРСК (3832): Спортивный магазин "КЛАССИК СПОРТ" (Олимп) 434-680. ПЕРМЬ (3422): ТД "СПОРТ" 440-910. РОСТОВ-НА-ДОНУ (8632): Сеть магазинов "РЕАЛ" (Реал-Спорт) 345522. САМАРА (8462): Магазин "АКТИВ СПОРТ" 323121. САРАТОВ (8452): Клуб-магазин "ОРАНЖ ФИТНЕС" (Макс Пауэр) 459-596. ТЮМЕНЬ (3452): "ЛИДАН" 327-482. УФА (3472): "Аль CAP" 356-383. ЧЕЛЯБИНСК (3512): Спортивный магазин "МАСТЕР СПОРТА" 65-90-31. ЯРОСЛАВЛЬ (0852): "WEIDER SPORT" 320-595.

Эксклюзивный дистрибьютор - компания мфитнесс

Москва (095) 974 1234

С-Петербург (812) 320 6616

Киев (044) 531 4565

www.polar-russia.ru

info@mfitness.ru

Андрей ПШЕНИЧНИКОВ:

ВЫБИРАЕМ КРОССОВКИ: «ТИХОХОДЫ» или «ВНЕДОРОЖНИКИ», «ТЕМПОВИКИ» или «МАРАФОНКИ»?



Н а дворе лето, а это значит, что наступил тот момент, когда, как это ни печально, мы уже зачехлили лыжи, сложили мази, щётки и парафины и убрали их до следующей осени. Для кого-то прошедший сезон был удачным, для кого-то нет, но для всех лыжников наступает тот самый момент, когда можно перевести дыхание, собраться с силами и... начать подготовку к новому сезону. «Что день грядущий нам готовит», в общих чертах известно всем: километры на лыжероллерах, на велосипеде и, прежде всего — бегом. В этом смысле лыжные гонки — уникальный вид спорта: никто, кроме представителей беговых видов лёгкой атлетики, не бежит так много (разве что триатлеты). Но вот ведь какой парадоксальный факт: если вы поговорите со «среднестатистическим» лыжником или лыжным тренером о спортивном инвентаре, на вас обрушится целый поток информации о лыжах и палках, парафинах и мазях, о ботинках и лыжероллерах, щётках и порошках-ускорителях — словом, об огромном количестве совершенно необходимых в лыжном спорте вещей. Только ответ на вопрос, в какой обуви следует бегать летом, будет в лучшем случае скуп, как мужская слеза. Ещё недавно наше отношение к выбору спортивного инвентаря целиком определялось его дефицитом: «что достали — тому и рады». Но сейчас, когда появился какой-никакой выбор, настало время вспомнить, что ответ на вопрос «В чём бегать летом?» ничуть не менее важен, чем ответы на вопросы «Сколько бегать?» и «Как бегать?». Ведь неправильно подобранная беговая обувь — это риск травм, сорванные тренировочные планы, отсутствие удовольствия от тренировок и расстройство от выброшенных на ветер денег.



Среднестатистический российский лыжник стоит на лыжах четыре с половиной — пять месяцев в году — с ноября по март. И более семи месяцев в году основным видом активности для лыжников становится бег. Именно поэтому лыжнику очень важно понимать, какую обувь выбрать для тренировок и соревнований в этот период времени.
На снимке — на старте Кросс-марафона в Битце 12 июня 2005 года.

МЫ ВЫБИРАЕМ

Нельзя сказать, что информации о кроссовках, появляющихся на российском рынке, совсем нет. Если у вас есть компьютер, время и желание, то, побродив по страницам крупных спортивных магазинов и экипировочных центров в Интернете, вы сумеете обнаружить много полезного. Если вы ещё читаете по-английски, то к вашим услугам сезонные обзоры англоязычных беговых журналов. Есть и ещё один неиссякающий клад знаний — народное мнение. Однако создать ясное представление о том, как надо выбирать беговую обувь, не так-то просто.

Несмотря на обилие фактов, информация на русском языке весьма разрознена. Западные журналы слишком сильно зависят от фирм-рекламодателей и стараются по возможности держать своё мнение при себе, ограничиваясь простым описанием новинок сезона. Народное же мнение содержит в себе изрядный элемент художественного творчества и явно не успевает за испытывающими небескорыстный творческий зуд инженерами и менеджерами многочисленных фирм, производящих беговую обувь. Беседуя со многими лыжниками, мы обнаружили, что вопрос изрядно запущен и настало время внести в него, по мере наших возможностей, некоторую ясность.

Итак, для начала, несколько цитат из разговоров со знакомыми лыжниками об их беговой обуви.

«Я своим ASICS'ом недоволен».

На вопрос о том, о какой модели фирмы ASICS идёт речь, мой друг затруднился ответить.

«Решил не скупиться и взял себе самую навороченную модель: «ASICS Gel Kayano». Когда мерил — понравились. Начал бегать — дубьё дубьём».

«Двое знакомых ребят примерно моего сложения хорошо

отзывались о «Mizuno Wave Rider». Взял себе точно такие же. Побегал — начали болеть колени».

А вот цитата из разговора с тренером: **«Как выбираем беговую обувь? А очень просто: наша сборная бежит в «Adidas». У нас с этой фирмой контракт».**

Все наши собеседники «ошиблись в рецептах», каждый по-своему. Какие ошибки они сделали и как их избежать? Об этом мы хотим и поговорить.

Для начала представим себе, что вчера вы сделали быструю интервальную работу, скажем, 3х2 км коньковым ходом, а сегодня вы решили спокойно пробежать тем же коньком 15–20 км. Если температура и состояние снега будут теми же, что и вчера, то нет никакой особенной причины не использовать для сегодняшней работы те же лыжи, на которых вы бежали вчера. Скорость, с которой вы собираетесь пробежать основную часть вашей дистанции, в общем случае никак не влияет на выбор лыж. Есть гоночные лыжи для классического и конькового стилей, для тёплой и холодной погоды, но не существует специальных гоночных лыж для быстрого хода, среднего и медленного.

С беговой обувью дело обстоит совершенно иначе: существуют отдельные виды «гладкой», нешипованной обуви, специально предназначенные для длительного бега (distance trainers), быстрых тренировок (fast trainers) и соревнований (racing flats). Первые две категории в русском спортивном просторечии именуются «кроссовками», третья — «марафонками». Особняком стоят два других вида нешипованной беговой обуви: для бега по тропам и для соревнований в кроссе. О них мы скажем несколько слов позже.

ОТ «Л.С.»

В процессе подготовки этого материала мы попросили российских дистрибьюторов тех или иных фирм помочь нам с фотографиями моделей кроссовой обуви, упоминаемых в данной статье, а также предложили прочитать сам материал для того, чтобы выявить в нём возможные неточности. Поправок и просьб пришло несколько. Однако если бы мы попытались внедрить все эти поправки в текст статьи, под ней, видимо, было бы

уже неуместно ставить подпись «Андрей Пшеничников». Поэтому мы решили текст статьи оставить неизменным, сохранив, тем не менее, поправки от фирм для вашего сведения. Поступили мы с ними самым простым образом — например, от компании «ADIDAS» поправки пришли в виде отдельного письма, и мы его в таком виде и публикуем. От представителей VASQUE пришло описание нескольких моделей, наиболее подходящих,

по мнению представителей этого бренда, для иллюстрирования данного материала. А представители фирмы «BROOKS» вписали целые куски в текст уже готовой статьи. Мы оставили и их, пометив лишь для вашего сведения этот текст синим цветом и сделав сноску на авторство. Надеемся, такой подход позволит нам предоставить вам максимально полную и объективную информацию, не искажая при этом авторский текст.

Итак, перенесём нашу ситуацию на бег. Допустим, что я марафонец, сделавший ровно ту же работу, что и гипотетический лыжник, только бегом. И если для интервальной работы я использовал соревновательную беговую обувь или, по крайней мере, «быстрые» кроссовки, то для спокойной длительной тренировки я надену кроссовки из более медленной категории.

Теперь немного теории. Беговая обувь классифицируется в соответствии с двумя основными критериями: по своему функциональному назначению и в соответствии с биомеханическими факторами. Приведённый выше пример проиллюстрировал разделение по функциональному назначению. Несколько упростив картину, мы свели для наглядности классификацию по этому признаку в таблицу. Наряду с русскими названиями отдельных категорий в таблице приведены соответствующие им английские термины. Это сделано для того, чтобы искушённый в английском читатель мог сориентироваться в англоязычных обзорах беговой обуви.

Таблица 1	Для длительных и восстановительных тренировок				Для соревнований и быстрых тренировок			
	Для бега в тяжёлых условиях (trail-shoes)	Ограничивающее движение (motion control)	Стабилизирующее (stability)	Амортизирующее (cushion)	Гладкая		Шипованная	
	Для длительных тренировок в нормальных условиях (distance trainers)				Для темпового бега (fast trainers, performance, lightweight)	Для соревнований в нормальных условиях (марафонки) (racing flats)	Для соревнований в кроссе (cross-country spikes) (racing)	Шиповки для бега по дождю (spike shoes)
					Для дистанций до 10 км	Для дистанций от 10 км и более		Шиповки для соревнований в кроссе (cross-country racing spike shoes)

«ТИХОХОДЫ»

Оставим шиповки пока в стороне и обратим своё внимание на «гладкую» обувь.

Самая многочисленная категория — это кроссовки для длительных тренировок в нормальных условиях. Именно они в наибольшей степени смягчают удар в момент постановки стопы на грунт и стабилизируют стопу (предохраняя её от чрезмерной подвижности) в фазе опоры и отталкивания. В конструкции именно этой категории кроссовок применяется больше всего технологических ухищрений и экзотических материалов. В живучести они уступают только кроссовкам для бега в тяжёлых условиях. Даже внешнее покрытие их подошвы изготавливается из той же «вечной» резины, что и шины самолётов. Считается, что идеальный срок службы для «тихоходов» — 2 года.

После него начинает сильно сказываться старение материалов. В качестве предельного пробега производители называют разные цифры: от 800 до 3.000 километров в зависимости от модели, тренировочных условий и собственной «скромности». Независимые специалисты в области беговой экипировки называют разумной «среднепотолочную» оценку, равную 1.500 км. Считается, что по достижении этого предела износ успевает сделать своё чёрное дело и кроссовки пора отправлять «на пенсию»: использовать для ходьбы и другой менее тре-

бовательной, чем бег, физической активности.

«Тихоходы» служат бегунам самого разного уровня. Профессионалам и сильным любителям они нужны для «накручивания» объёмов и восстановительных пробежек, а для любителей оздоровительного бега это, как правило, единственная пара кроссовок на все случаи жизни. Немногочисленное исключение составляют только очень лёгкие бегуны (50 — 60 кг) с эффективной биомеханикой бега. Они могут позволить себе набегивать объём в кроссовках для темпового бега. Этим «избранным» среди лыжников ещё меньше. Оно и понятно, лыжная и лыжероллерная работа ухудшают технику бега, большая масса мышц спины и плечевого пояса увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Эффективность бега неизбежно снижается.

Итак, для безболезненного набора бегового объёма, бега по горам и имитации большинству лыжников в первую очередь следует обратить внимание на «тихоходы». Как мы уже отмечали, кроссовок этой категории выпускается больше всего — сейчас на мировом рынке можно встретить около 100 моделей осени 2004 и весны 2005 года.

Для того, чтобы сориентироваться в этом многообразии, мы обратимся ко второму критерию классификации беговой обуви — биомеханическому фактору.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Двух совершенно одинаковых людей нет — эта истина стара как мир. Она вполне применима и к бегу. Нет двух людей с совершенно одинаковым строением и структурой движения стопы. Но существует сходство, вполне достаточное для того, чтобы выделить основные, с точки зрения анатомии и биомеханики, группы бегунов, и конструировать кроссовки именно под них. По каким же параметрам различают эти группы? Со строгой научной точки зрения таких параметров много, с практической точки зрения выделяют четыре основных: длину, ширину и высоту свода стопы, а также глубину пронации.

Длина стопы или попросту размер — вещь всем понятная. Отметим, однако, два нюанса. Во-первых, примерно для трети моделей кроссовой обуви различных производителей подходящий вам размер будет на единицу больше размера вашей обычной обуви, для другой трети — на полразмера, и только для одной трети — совпадать. Во-вторых, никто не гарантирует вам, что в следующем году обновление выбранной вами модели сохранит ту же реальную длину для вашего размера (это же справедливо и для ширины). Обнадеживает лишь то, что для удачных моделей эти изменения, как правило, минимальны.

С **шириной** дело обстоит несколько сложнее. Теоретически отдельные модели выпускаются в вариантах с различной шириной. Напомню, что всего существует шесть мужских ширин: 2A, B, D, 2E, 4E, 6E и пять женских — те же, что у мужчин, за исключением 6E. Стандартной мужской шириной считается ширина D. 2A и 2B — узкие. 2E, 4E, 6E — увеличенные. Стандартная женская ширина — это ширина D. Практически, большинство розничных продавцов игнорирует кроссовки с нестандартной шириной. Это означает, что нестандартная ширина — удел, скорее, фирменных экипировочных центров, чем магазинов, ориентированных на широкие народные массы. Как же быть

КОММЕНТАРИЙ ОТ «ADIDAS»

Уважаемый Андрей!

Cubato+/AdiZero.

АМОРТИЗИРУЮЩИЕ

К сожалению, на российском рынке компаний «Адидас» не представлены модели A3 Adistar Control, Supernova Classic (раздел «Стабилизирующие», табл. 2), A3 Twin Strike, Adistar Cushion, Boston Classic (раздел «Амортизирующие», табл. 3), Adios Lightstrike (раздел «Темповики» или «Полумарафонки», табл. 4). Предлагаем Вам модели, представленные на российском рынке компаний «Адидас» в соответствующие разделы с их описанием.

Амортизирующие (табл. 3).

SuperNova Cushion (132138), Titan Trainer (518707), Hawk W (552219), Titan Trainer W (518713).

Темповики или Полумарафонки (табл. 4).

Темповики: Response Competition (518969), CC Rotterdam 3 (518739), CC Rotterdam 3 W (519504).

Марафонки: SuperNova Competition (552338).

Легкие марафонки: Adistar Competition (518699),

SuperNova Cushion предназначена для категории, включающей нейтральных протаторов и умеренных гиперпротаторов. Модель имеет технологию: adiPRENE, adiPRENE +, TORSION SISTEM, Quickstrike, adiWEAR, а также обогащена новыми технологиями, включая систему geoFit (анатомически расположенные подушечки внутри кроссовки, повторяющие форму стопы и перераспределяющие давление, обеспечивая идеальную посадку на ногу, максимальный комфорт, устойчивость и безопасность), OrthoLite и Agion (стелька из материала с антимикробными свойствами и антимикробным покрытием, уничтожающим бактерии и запахи).

Titan Trainer и Titan Trainer W — модель имеет системы внешней и внутренней поддержки стопы и защиты от скручивания (предназначена для категории, включающей нейтральных протаторов и умеренных ги-

перпротаторов). Модель облегченная, имеет технологию: adiPRENE, 3D TORSION SISTEM.

Hawk W. Модель имеет внешнюю поддержку свода стопы (умеренная гипопронация) и дополнительную амортизацию в пяточной области (adiPRENE).

ТЕМПОВИКИ

Response Competition — имеет системы внешней и внутренней поддержки стопы (3D TORSION SISTEM), предназначена для категории, включающей нейтральных протаторов и умеренных гиперпротаторов. Модель имеет подошву из ультралегкого ЭВА LightStrike со вставками из adiPRENE и adiPRENE +, а также невысокую для данного класса и категории стоимость (80\$).

CC Rotterdam 3 и CC Rotterdam 3 W — имеет системы внешней и внутренней поддержки стопы (TORSION SISTEM и систему Pro-Moderator в пяточной области для гиперпротаторов и умеренных гиперпротаторов), уве-

тому, чья стопа шире или уже, чем средняя, и для кого путешествие в фирменный экипировочный центр — вариант из области фантастики? Не огорчайтесь, ваше спасение состоит в том, что единой базовой ширины производители беговой обуви не придерживаются. Так и появляются на свет модели со «стандартной» шириной, соответствующей на самом деле узкой или широкой, но никак не средней ширине стопы. Если вы не забыли школьную алгебру, то будьте готовы к решению уравнений $D = B$, $D = 2E$ и даже $D = 4E$.

Откуда почерпнуть информацию о реальной ширине — это отдельный вопрос.

С **высотой свода стопы**, слава богу, проще: обычно производители выпускают модели кроссовок под вполне определённый диапазон высоты, что и указывают в аннотациях. Сложность для не владеющего иностранным языком россиянина здесь всё та же — найти эти описания на русском языке.

И, наконец, о **пронации** — коренном вопросе биомеханики стопы. При беге или ходьбе у подавляющего большинства первой областью стопы, касающейся поверхности, будет пятка. По мере переноса веса к центру стопы её свод уплощается или, иначе говоря, разворачивается внутрь в вертикальном направлении. Голень, в свою очередь, слегка смещается внутрь, к центру тяжести бегуна в горизонтальном направлении. Этот естественный процесс и называется пронацией. Пронация нужна нашему телу для того, чтобы смягчить в 6 — 8 раз превышающую собственный вес ударную нагрузку, а также поддержать равновесие при приземлении и отталкивании. Обратный процесс, когда стопа восстанавливает глубину своего свода, а голень немного смещается наружу, называется супинацией (отсюда, кстати, и супинаторы, то есть устройства, поддерживающие сводчатость). Каждый наш шаг — это цикл, включающий в себя различные фазы, среди которых неизбежно присутствуют фазы пронации и супинации.

В соответствии с величиной пронации все люди делятся на три группы. Гиперпронаторы (сверхпронаторы), нейтральные пронаторы и гипопронаторы (недопронаторы). Нормой считаются нейтральная, а также умеренные гипер и гипопронация.

Гиперпронация опасна тем, что при излишнем уплощении стопы мягкие ткани чрезмерно растягиваются — это заставляет поверхности суставов работать в неестественном положении по отношению друг к другу. Суставы перенапрягаются и теряют стабильность. В результате поначалу возникает дискомфорт, а затем и травмы.

При **гипопронации** из-за недостаточного уплощения стопы, как правило, плохо смягчается ударную нагрузку. Чрезмерная нагрузка передаётся всему опорно-двигательному аппарату, вызывая, как и в случае с гиперпронацией, утомление и травмы. Тип пронации — это главный динамический параметр биомеханики, влияющий на выбор беговой обуви. В зависимости от фактора пронации выпускаются три вида кроссовок для длительного бега.

Ограничивающие движение кроссовки (motion control) предназначены для бегунов с гиперпронацией от средней до сильной. Для снижения пронации они максимально ограничивают движения стопы. Эти кроссовки самые жёсткие и тяжёлые. Их толстая подошва напоминает слоёный пирог и сильнее всего нагружена различными деталями, при-

личенную вентиляцию (система ClimaCool в подошве и сетке), а также системы AdiPRENE, adiPRENE+, TORSION SISTEM, Quickstrike, adiWEAR.

МАРАФОНКИ

SuperNova Competition — имеет системы внешней и внутренней поддержки стопы (3D TORSION SISTEM и систему Pro-Moderator во всей подошве для гиперпронаторов), зоны гибкости обеспечивают подвижность носочной части стопы, вставки в подошве из AdiPRENE и adiPRENE + улучшают амортизацию.

ЛЕГКИЕ МАРАФОНКИ

Adistar Competition — элитная облегченная марафонка для гипопронаторов и умеренных гипопронаторов. Специально

создана для жарких улиц олимпийского марафона 2004 г. в Афинах: помимо максимально открытой дышащей сетки верха и системы вентиляции ClimaCool, используются вставки из теплоотражающей пленки в верхней части кроссовка и перфорированная стелька из ЭВА.

Утолщенные вставки из AdiPRENE, adiPRENE + практически по всей длине подошвы спасают ноги бегуна от мышечных спазмов (эффект «забитости») на финише марафона, в супермарафонах и длительных пробегах, а также наших читателей с большим, чем у классического бегуна, весом.



Фирменные магазины

Москва:

М. Новослободская,
ул. Новослободская, 12
Тел.: 978-66-46

М. Тушинская,
пр-д Стратонавтов, 7 к. 3
Тел.: 491-72-00

Экипировочный центр Brooks
ЛФК ЦСКА,
Ленинградский пр-т, 39
Тел.: 213-22-61

М. Текстильщики,
ул. Люблинская, 4
Тел.: 179-88-00

Санкт-Петербург:

Большой П.С. пр-т, 96
Тел.: 234-90-67

www.brooks.ru

званными решить сложную задачу — дать возможность бегать тем, для кого бег по определению весьма травмоопасное занятие. Они обычно имеют прямой крой.

Стабилизирующие кроссовки (stability) — это обувь для бегунов с пронацией, лежащей в области от умеренной суперпронации до нейтральной. Они имеют репутацию наиболее сбалансированных с точки зрения поддержки стопы, амортизации и износоустойчивости.

Как правило, имеют полукривой крой.

Амортизирующие кроссовки (cushion) призваны удовлетворить потребности группы, включающей в себя как гипопронаторов, так и бегунов с нейтральной пронацией. Чаще всего они имеют кривой крой. Для того, чтобы рассеять возможное недоразумение, скажем сразу, что кроссовки всех перечисленных выше видов смягчают ударную нагрузку — то есть в той или иной степени амортизируют. Более того, может случиться так, что иная «нагруженная» стабилизирующая модель сильнее смягчает удар, чем облегченная амортизирующая. Почему же именно эта группа называется «амортизирующей»? Вспомним, что у гипопронаторов стопа уплощается незначительно — а это значит, что они не нуждаются, или почти не нуждаются в ограничении движения её свода. Поэтому конструктивные элементы, призванные поддерживать стопу в таких кроссовках, сведены к минимуму. С другой стороны, стопа гипопронатора — не самый лучший из естественных амортизаторов. Следовательно, главная функция таких кроссовок — амортизация. Отсюда и название.

Давайте проделаем следующий мысленный эксперимент. Допустим, что неподалёку от нас расположен магазин, в котором есть всё. Точнее, не то чтобы совсем всё, а вот все мыслимые модели беговой обуви последнего сезона в продаже присутствуют. Именно туда мы и отправимся выбирать кроссовки для длительного бега. Отправимся мы туда не позже, чем через 10 — 12 часов после хорошей тренировки. Дело в том, что в состоянии полной «свежести» стопа имеет несколько меньшие размеры, а высокий мышечный тонус в состоянии замаскировать некоторые недостатки примеряемой обуви. Нам это совершенно ни к чему. Учитывая, что с точки зрения статистики большинство бегающей публики принадлежит к категории от нейтральных пронаторов до умеренных гиперпронаторов включительно, мы сначала примерим стабилизирующие модели. И не просто примерим, а сделаем в каждой несколько пробежек, пусть самых коротких. Не забывайте, что пронация — характеристика динамическая. Ограничившись обычной примеркой, вы рискуете оказаться с кроссовками, идеально «работающими» при ходьбе, но вызывающими «ностальгические» воспоминания об армейских кирзачах во время бега.

Итак, мы начнём нашу примерку с ASICS Gel GT 2100.

В начале 90-х инженеры фирмы ASICS сумели создать идеально подходящую для «среднего» бегуна

коробку кроссовок, совместив её с удачно сконструированной подошвой. Так появились на свет давшие жизнь знаменитой двухтысячной серии ASICS Gel GT 2020. Десятилетие эволюции сделало её признанным фаворитом своего класса. В течение 12 лет это самая продаваемая «взрослая» серия беговой обуви в мире. Судьбу двухтысячной серии разделила её младшая сестра — тысячная серия. Кроссовки этой серии — по сути, те же двухтысячники, но изготовленные по упрощённой технологии. В результате они меньше поддерживают стопу, хуже амортизируют и не столь износоустойчивы. С другой стороны, упрощение технологии позволило снизить их цену настолько, что кроссовки тысячной серии стали предпочтительным выбором беговой обуви для детей и подростков: сработал верный экономический расчёт — дети успевают вырасти из кроссовок как раз к тому моменту, когда они начинают приходить в негодность. В этом году, в соответствии с системой обозначений ASICS'a, эта серия представлена моделью ASICS Gel 1100.

Рекомендуемая производителем цена для GT 2100 — 90 условных рублей США, для GT 1100 — 75, исключая детские размеры.

Кроме «младшей сестры» у двухтысячной серии есть «сестра старшая»: это ASICS Gel Kayano.

Если Gel GT 1100 — это упрощённая модель, то ASICS Gel Kayano по сравнению с двухтысячниками — это серия, нагруженная дополнительными конструктивными элементами как для поддержки стопы, так и для амортизации. За улучшение характеристик приходится платить и в прямом и в переносном смысле: вес Gel Kayano XI на 15%

больше, чем вес GT 2100, гибкость и отзывчивость ощутимо ниже, рекомендованная цена — 135 у.е. — поражает воображение. Заметим, что все три модели относятся к стабилизирующей группе и соответствуют близким уровням пронации. Они различаются только степенью нагруженности. И если бюджетная тысячная серия имеет репутацию подростковой, то Gel Kayano предназначена для тяжёлых бегунов, готовых при этом расстаться с вышеозначенной суммой.

Мы познакомились с достижениями фирмы ASICS не только с практической целью, но и в качестве познавательного примера: подобным же образом устроены модельные линейки стабилизирующей и амортизирующей обуви большинства ведущих фирм (см. табл.2). Итак, оставим тысячную серию детям, а Gel Kayano — горячо любимую

ASICS GEL 1100



ASICS GEL Kayano XI



Mizuno Wave Inspire



ASICS GEL GT 2100

КОММЕНТАРИЙ ОТ «VASQUE»



Lightspeed

РРЦ: 84\$

Материал верха: Airmesh с TPU-усилениями.

Промежуточная подошва: EVA.

Подошва: Vasque® Mako.

Вес пары 42-го размера: 762 гр.

Назначение: бег по пересеченной местности, соревновательный бег, тренировки в жарких погодных условиях.

Краткое описание: Очень легкие и супер «дышащие». Плотно фиксируют ногу, повторяя ее анатомию, тем самым обеспечивая поддержку, стабильность, ударопоглощение и комфорт.

* Модель завоевала награду американского журнала Trail Runner (май, 2004).

Технологии: ITS / Airmesh / EVA / Vasque® Mako



Velocity

РРЦ: 89\$

Материал верха: синтетический нубук и Airmesh

Промежуточная подошва: EVA

Подошва: Vasque® Mako

Вес пары 42-го размера: 790 гр.

Назначение: скоростной бег, бег по пересеченной местности, соревновательный бег.

Краткое описание: Очень легкие, «дышащие» и функциональные кроссовки. Обеспечивают стабильность, комфорт, ударопоглощение и максимальное сцепление на любых поверхностях.

Технологии: ITS / Airmesh / EVA / Vasque® Mako



Amp

РРЦ: 89\$

Материал верха: Airmesh с TPU-усилениями

Промежуточная подошва: EVA

Подошва: Vasque® Talon

Вес пары 42-го размера: 678 гр.

Назначение: технический бег, бег по горным местностям.

Краткое описание: Очень легкие и «дышащие» кроссовки. Плотно фиксируют ногу внутри кроссовки, повторяя ее анатомию. Обеспечивают поддержку и комфорт на любых поверхностях.

Технологии: ITS / Airmesh / EVA / Vasque® Talon

Все три модели (Lightspeed, Velocity & Amp) относятся к табл. 2 «Стабилизирующие» и табл. 3 «Амортизирующие». То есть дизайн, материалы и технологии делают эти кроссовки универсальными для этих двух категорий.

му тренеру и вернёмся к тому, что ближе действующему спортсмену — GT 2100. Даже если вы почувствовали, что эта модель — «оно самое», не спешите бежать в кассу. Обязательно попробуйте быстро набирающие популярность Mizuno Wave Mercury 4 (в этом году переименованные в Mizuno Wave Inspire).



Saucony 3D Grid Hurricane 7

рим похожую стабилизирующую модель, но рассчитанную на несколько более высокую пронацию — Saucony 3D Grid Hurricane 7. Если и этого окажется недостаточно, то мы возьмём с полки Brooks Adrenaline GTS 5.

Серия Brooks Adrenaline GTS популярна среди бегунов с пронацией от умеренной до средней. Оптимальное сочетание поддержки стопы и амортизации, обеспечиваемое технологиями: Ди Эр Би Аксэл (стабилизатор поддержки свода стопы), запатентованной разработкой Брукс ГидроФлоу (специальные гелевые подушки, сконструированные с учетом анатомии различных частей стопы), делают тренировку лыжника наиболее эффективной и наименее травмоопасной. Рекомендованы для тренировок по пересеченной местности (прим. «BROOKS»).



Brooks Adrenaline GTS 5

Но если и она оказалась не в состоянии обуздать неукротимое движение вашей стопы, то вы, по всей видимости, ярко выраженный суперпронатор, и для длительного бега вам нужны ограничивающие движение кроссовки, возможно, даже в комбинации с ортопедическими вставками. И выбор обуви для вас — это предмет отдельного разговора и тема отдельной статьи.

Но вернёмся к нашей точке отсчёта — GT 2100 и начнём движение к другому полюсу. Итак, допустим, в пик нашему первому примеру, вы обнаружили, что кроссовки двухтысячной серии дубоваты и супинатор под сводом вашей стопы кажется вам совершенно лишним. Это явные признаки того, что ваша пронация меньше той, на которую рассчитаны стабилизирующие кроссовки и для вас пробил час кроссовок амортизирующих.

Для начала мы примерим Mizuno Wave Rider 8.



Mizuno Wave Rider 8

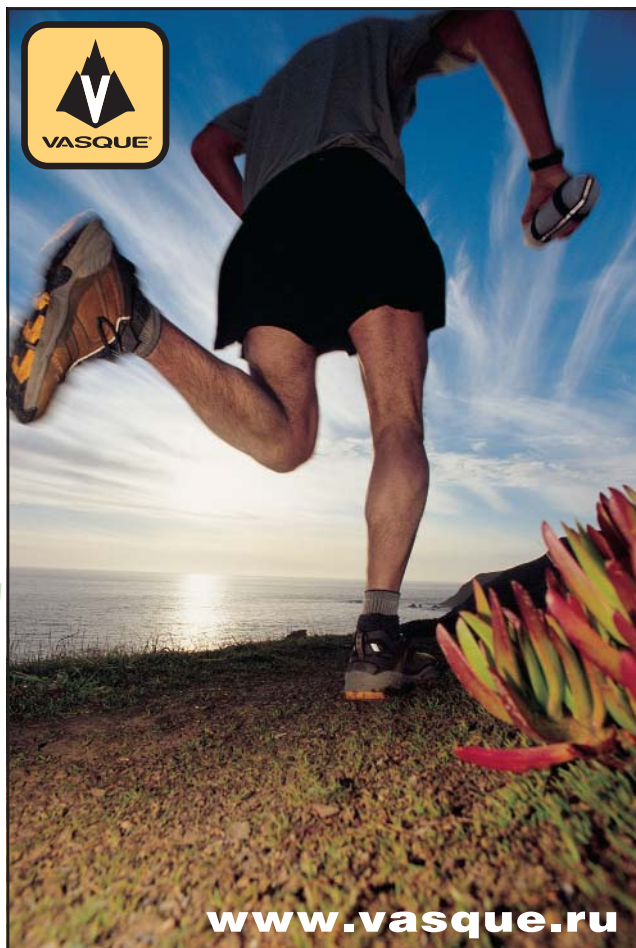
Эти кроссовки достаточно необычны для «тихоходов»: во-первых, они очень легкие, во-вторых, их конструкция не даёт «засиживаться» на стопе и стимулирует очень быстрое и в то же время плавное отталкивание с акцентом на её переднюю часть. История этой серии весьма интересна. Она задумывалась фирмой Mizuno как классическая дистанционная, а в результате оказалась более быстрой и отзывчивой, чем серии, предназначавшиеся Mizuno для темпового бега. В настоящее время серию Wave Rider используют для длительного бега как многие бегуны-профессионалы, так и активно соревнующиеся любители с пронацией близкой к нейтральной. Мы рекомендуем её лёгким лыжникам с хорошей техникой бега, с тем же уровнем пронации. Более тяжёлые и не столь техничные нейтральные пронаторы и умеренные гипопронаторы могут использовать Mizuno Wave Rider как обувь для темпового бега.

Теперь два слова о Brooks RADIUS 05

Модель разработана специально для фанатов бега. Легкие, обладающие великолепными амортизационными свойствами, эти кроссовки — идеальный выбор для спортсменов, имеющих в своем арсенале длительные тренировки по асфальту и ровному грунту. Рекомендуются атлетам со средней шириной стопы и высоким, а также умеренным сводом.



Brooks RADIUS 05



www.vasque.ru

ЛУЧШИЕ МОДЕЛИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ

XA PRO 3W

GCS COMP

XA PRO 3

GCS COMP

ГАЙС СПОРТ

СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ

Санкт-Петербург,
пр. Художников, д. 22/2;
тел.: (812) 517-02-70, 517-92-08;
факс: (812) 598-18-27;
info@skiliner.ru; www.skiliner.ru

Санкт-Петербург,
Владимирский пр., д. 6/1;
тел.: (812) 113-36-47

Санкт-Петербург,
Выборгское шоссе, д. 13,
ТК «Космополис»

Для спортсменов с гиперпронацией хорошей альтернативой вышеуказанной модели служит модель DYAD 2.

Данная модель, обладая характеристиками Brooks RADIUS 05, рекомендована для тренировок на ровном грунте и асфальте, разработана для спортсменов с «уплощенной», широкой стопой. (прим. «BROOKS»).



ASICS GEL Nimbus VI

Что же касается собственно кроссовок для длительного бега, то представителям этой группы мы рекомендуем примерить ASICS GEL Nimbus VI — нагруженный вариант амортизирующих кроссовок.

Теперь настало время слегка разрушить складывающуюся идиллию.

Дело в том, что все модели, о которых мы так много говорили, имеют

стандартную ширину, лежащую в действительности между D и 2E, то есть подходящую бегунам со средней и широкой стопой. Как же быть тем, чья стопа в той или иной степени уже средней? Им на выручку приходит Adidas со своими двумя наиболее популярными моделями: Adidas Supernova Classic, предназначенной для категории от нейтральных протаторов до весьма умеренных суперпротаторов, и Adidas Boston Classic — модель для категории, включающей нейтральных протаторов и умеренных гиперпротаторов. Среди бегунов с особенно узкой стопой популярна модель Air Pegasus фирмы Nike. Однако, покупая её, не забывайте, что в отличие от всех обсуждаемых нами моделей, Air Pegasus не блещет прочностью. Это довольно неприятный нюанс, особенно для лыжника. Что же касается ярко выраженных ги-



Adidas Supernova Classic

перпротаторов, то, как и ярко выраженные гиперпротаторы, они относятся к проблемной группе бегунов, и способы решения этих проблем выходят за рамки нашей статьи.

Скажем несколько слов о приводимых примерах. Все упоминаемые нами модели кроссовок — это наиболее популярные и наиболее продаваемые модели в своей категории. Если мы обсуждаем какую-либо модель и не делаем специальной оговорки, можете расценивать такое упоминание как нашу рекомендацию. Как быть, если вы не можете найти подходящие вам кроссовки из числа рекомендованных? Приведённые нами сравнительные таблицы №2 — №4 помогут вам выбрать модель, наиболее близкую к интересующей.

Теперь о моделях, нами не рекомендованных. Мы можем не включить модель в «число избранных» по двум причинам. Причина первая: модель сама по себе неплоха, но её достоинства затмевает находящийся в той же нише превосходящий конкурент. Причина вторая прозаичнее: модель не удалась. Неудачными считаются модели, не востребованные сколько-нибудь значительными группами бегунов. Каждый человек обладает в чём-то уникальной биомеханикой и может оказываться, что именно ваши особенности хорошо соответствуют какой-то в целом малопопулярной модели кроссовок. Как говорят экипировочные менеджеры: «Даже у самой провальной модели есть, по крайней мере, один идеальный потребитель». Так что если вам отлично подошла обойдённая нашей благосклонностью пара кроссовок — это несколько не противоречит нашей рекомендации: она справедлива, как наиболее вероятный сценарий. Вот, собственно, и всё, что мы хотели сказать на этот раз об обуви для длительного бега.

«ТЕМПОВИКИ» или «ПОЛУМАРАФОНКИ»

Следующий номер нашей программы — кроссовки для темпового бега. В русском беговом просторечии их ещё называют полумарафонками или темповиками. Мы предпочитаем второе название, ибо

оно в большей степени отражает их назначение. Если основной принцип создания кроссовок для длительного бега — это достижение необходимого уровня амортизации и поддержки стопы, то идея, определяющая конструкцию темповиков — это баланс между амортизацией и поддержкой с одной стороны, и лёгкостью и отзывчивостью — с другой. Высокие требования к лёгкости и отзывчивости неизбежно выливаются в ограничения по весу, толщине подошвы и плотности верха кроссовок. В самом деле, если типичный вес пары кроссовок для длительного бега составляет 300 — 400 грамм, то для темповиков этот показатель равен 250 — 280 граммам. То же касается и толщины подошвы: 20 — 30 мм для тихоходов и 15 — 25 мм для темповиков. Прежде чем говорить о конкретных моделях, зададимся вопросом философского характера: а зачем и кому, собственно, такие кроссовки нужны? Ответ на него не так прост, как может показаться. С точки зрения отношения к темповикам всё бегающее человечество можно разделить на четыре группы. О первой группе мы уже говорили: это — лёгкие и исключительно биомеханически эффективные бегуны, которые могут использовать их вместо кроссовок для длительного бега. Таких избранных судьбы немного даже среди стайеров и марафонцев. Ко второй группе относятся спортсмены, чей вес не превышает 74 — 77 кг и чья пронация лежит в диапазоне от умеренной суперпронации до умеренной гипопронации. Применительно к этой группе темповики — прежде всего тренировочная обувь для быстрых кроссов, фартлеков или интервальной работы, выполняемой на грунте или любом другом покрытии, более жёстком или неровном, чем тартан стадиона. Во-вторых, для многих из этих спортсменов такие кроссовки — оптимальная обувь для соревнований на марафонских дистанциях или в длительных кроссах на тяжёлом рельефе — то есть для суровых условий. И, наконец, для тех, чья гипер- или гипопронация более явно выражена, а вес приближается к роковой отметке 80 кг или превышает её, темповики — это обувь для стадиона и соревнований в нормальных условиях. В случае повышенных соревновательных нагрузок таким спортсменам лучше надеть «тихоходы». Что касается четвёртой группы, объединяющей ярко выраженных гипер и гипопротаторов, то им кроссовки для темпового бега вообще противопоказаны.

Закончим на этом с теоретической частью и отправимся в наш воображаемый магазин-где-всё-есть на примерку. По пути поделюсь с вами одним секретом: нам необыкновенно повезло, что мы отправились покупать темповики именно этим летом. Случись это в прошлом году, мы вернулись бы домой не солоно хлебавши. Дело в том, что среди моделей прошлого года не было ни одной, которую мы могли бы рекомендовать. Все кроссовки для темпового бега, выпущенные в прошлом году, тянули в лучшем случае на оценку «удовлетворительно». На фоне угнетающего безрыбья пейзаж скрашивали два симпатичных «рака». Это были две модели, не позиционировавшиеся как темповики, но удачно игравшие эту роль. Об одной из них мы уже рассказывали — это Mizuno Wave Rider 04. Обновление этого года — Mizuno Wave Rider 8 — сохранило все достоинства своего предшественника, добавив к ним ещё более лёгкий верх и став чуть-чуть шире. С удовольствием рекомендуем эту модель ещё раз — теперь в качестве кроссовок для темпового бега для габаритных спортсменов с пронацией, лежащей в пределах от нейтральной до небольшой гипопронации, с шириной стопы от нормальной до большой.



Brooks Racer ST

Вторым весьма симпатичным «раком» на прошлогоднем безрыбье была модель Brooks Racer ST.

Формально относясь к соревновательной обуви, эти кроссовки в действительности очень близки к темповикам. В этом году Brooks решил не искать добра от добра и ограничился лишь изменением цвета

этой модели, поэтому и сегодня мы рекомендуем её спортсменам, не слишком требовательным к амортизации, с пронацией от нейтральной до умеренной гиперпронации. Базовая ширина этих кроссовок несколько больше средней.

А теперь — внимание! Мы снимаем с полки нашего воображаемого магазина самое значительное обновление сезона — классические

темповики ASICS GEL-DS Trainer X.

Пожалуйста, запомните порядковый номер: именно римская цифра X и никакая другая. Для того, чтобы понять, почему это так важно, совершим краткий экскурс в историю «династии», к которой принадлежит вернувшийся на трон «король».

Солнце серии GEL-DS Trainer начало всходить в начале 90-х. Добротная и осмысленная работа инженеров фирмы ASICS дала свои плоды: к середине всё тех же 90-х годов репутация этой серии была сравнима с репутацией двухтысячной. GEL-DS Trainer стали безоговорочным лидером в своей категории. И тут началась череда сомнительных экспериментов: каждое следующее сезонное обновление после середины 90-х было хуже предыдущего. «Вырождение династии» достигло высшей точки в прошлом году: GEL-DS Trainer IX был лишь бледной тенью своих славных предков. В этом году случилось чудо — восставшие из летаргического сна инженеры фирмы ASICS вернули своему детищу, казалось, безвозвратно утраченные достоинства. И самое главное из них — сбалансированность.

GEL-DS Trainer X представляет собой такую комбинацию амортизации, поддержки и веса, что способен удовлетворить самые широкие слои населения, испытывающего потребность в темповиках. Исключения могут составить умеренные гипопронаторы. Для них ASICS выпускает модель GEL-Flash DS.

Вот, собственно, и всё, что мы можем на сегодняшний день рекомендовать желающим потренироваться «с ветерком».



ASICS GEL DS Trainer X



ASICS GEL Flash DS

«МАРАФОНКИ»



ASICS GEL Magic Racer IV

Но вот и дошёл у нас черёд до соревновательной обуви, на легкоатлетическом жаргоне именуемой «марафонками». Это название выбрано не слишком удачно. Дело в том, что гладкую беговую обувь с функциональной точки зрения делят на две категории: сверхлёгкие кроссовки и собственно марафонки. В сверхлёгкой обуви дистанции от полумарафона и длиннее бегут только очень лёгкие марафонцы, чей вес не превосходит 50 — 60 кг. Для прочих смертных легче 74 — 77 кг эта обувь предназначена для соревнований на дистанциях короче полумарафона и бега по стадиону. Более тяжёлым или наделённым проблемной пронацией спортсменам сверхлёгкая соревновательная обувь вообще противопоказана.

Нашим фаворитом для тех, чья стопа нуждается в поддержке, то есть для нейтральных пронаторов и слабых гиперпронаторов в этой категории будет ASICS GEL Magic Racer IV.

Тем, чья пронация лежит в диапазоне от нейтральной до слабой гипопронации, мы советуем также примерить Adidas Cubato Plus. При толщине подошвы в 10 — 15 мм эта обувь принципиально не может защитить от травмирующих нагрузок, поэтому специалисты советуют тренироваться в ней не чаще двух раз в неделю.



Adidas Cubato Plus

Собственно марафонки отличаются более толстой подошвой (12 — 25 мм), износостойчивым верхом и присутствием большего числа элементов поддержки и амортизации. Самой интересной моделью этого сезона мы считаем Mizuno Wave Aero 2. Если же вам свойственна слабо выраженная гиперпронация, то вам скорее подойдёт ASICS GEL DS Racer VI. А тем, чья пронация приближается к средней, рекомендуем совершить тестовую пробежку в уже упоминавшихся Brooks Racer ST. И ещё раз напоминаем, что нагруженные марафонки — это марафонская



Mizuno Wave Aero 2

И ещё раз напоминаем, что нагруженные марафонки — это марафонская

Mizuno
SERIOUS PERFORMANCE

- Профессиональная экипировка команд
- Волейбол, футбол, легкая атлетика
- Полный ассортимент одежды и обуви для спорта и отдыха

ЗАО Про Атлетикс
эксклюзивный дистрибьютер
торговой марки MIZUNO

Офис: Лужнецкая наб., Д.8
тел. (095) 201-94-28, факс (095) 201-94-29
e-mail: julia@pro-athletics.com

WWW.RC-ASICS.RU

ЭРСИ
ТОРГОВАЯ СЕТЬ

БЕГ (ДОРОЖКА, ШОССЕ, КРОСС), СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ, МНОГОБОРЬЕ, ТРИАТЛОН, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ДРУГИЕ ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

**ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ
ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
“ИЗМАЙЛОВО”**

Москва, м. “Партизанская”
(старое название “Измайловский парк”), Киноконцертный зал
Тел./факс: 792-9865, 540-1745
пн-пт: 10.00-18.00

ФИРМЕННЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

КОРОЛЕВА СПОРТА 2005 adidas

Официальный дилер торговой марки adidas на легкоатлетическом рынке

Adistar Comp \$18699	SNova Comp \$26300	Response Singlet \$27500
CC Rotterdam 3 \$18739	Response Comp \$18999	Response SplitS \$207303

Экипировка спортивных команд, клубов и др. спортивных организаций. Наличный и безналичный расчет. Индивидуальный подход к каждому.

Москва, ул. Международная, д. 15.
От м. “Площадь Ильинка” или “Римская” 3 - 4 мин. пешком.
Высокое здание с рекламой “Шатура мебель” наверху.
Вход со двора, 2-ой этаж.
Телефон: (095) 772-59-02, 783-49-95.

Понедельник - пятница 10.00 - 18.00,
суббота - 10.00 - 16.00,
воскресенье и праздники - выходной.
e-mail: qs-adidas@mail.ru

обувь только для биомеханически беспроblemных спортсменов не тяжелее 74 — 77 кг. Для тех, кто тяжелее или не благославен свыше отличной биомеханикой — это обувь для бега по стадиону и на дистанции меньше полумарафона. Дистанции от полумарафона и длинее им лучше бежать в темповиках.

В этой статье нам, по сути дела, пришлось сочетать «введение в предмет» и сезонный обзор одновременно. Поэтому пришлось оставить для следующей статьи такие темы, как обувь для проблемной биомеханики, шиповки, а также подробный разбор тренировочной обуви для бега в тяжёлых условиях. Впрочем, несколько слов о них мы всё же скажем. Может быть, самых важных.

ASICS GEL DS Racer IV



«ВНЕДОРОЖНИКИ»

Тренировочная обувь для бега в тяжёлых условиях по-английски называется «trail shoes», что в дословном переводе означает «обувь для бега по тропам». Значит ли это, что ни в чём другом по тропам не бегают? Конечно же, нет. В этом смысле русское народное название этого вида обуви — «внедорожники» — намного лучше отражает суть дела. Внедорожники — это кроссовки, близкие по своей конструкции к кроссовкам для длительного бега, но изготовленные из особо стойких материалов и с большим запасом прочности. Но, как ещё раз напомнила кампания по монетизации льгот, за всё придётся заплатить. Стойкие материалы и технологии существенно снижают амортизацию и отзывчивость. Водостойкий верх многих моделей внедорожников не даёт стопе «дышать», снижая комфорт при интенсивных нагрузках. **Кроссовки этого типа не могут быть основной тренировочной обувью! Только дополнительной!** Нарушение этого правила приводит к неизбежным травмам.

Несмотря на лёгкость материалов, все рассмотренные нами ранее модели обычных тренировочных кроссовок способны выдержать тяжёлые погодные условия. Использование внедорожников оправдано только при самой неодолимой распутице, в сильный гололёд или в том случае, если вы вынуждены бегать по каменистым горным тропам, быстро «съедающим» подошву обычных кроссовок. По сути, внедорожники — не что иное, как высокотехнологичный гибрид кроссовок и туристских ботинок. Это означает, что если вы помимо спорта увлекаетесь туризмом, рыбалкой или просто ходите в кроссовках, то покупка такого гибрида вполне оправдана. Опрос, проведённый сетями беговых магазинов США, показал, что 80% купивших внедорожники именно так их и используют.

Остался ещё один вопрос: «Иметь или не иметь?» Иными словами, сколько и каких кроссовок нужно. Ответ на него придётся дать вам самим в зависимости от планов предсезонной подготовки и бюджета. Кто-то ограничится кроссовками для длительного бега, кто-то дополнит их темповиками, профессионал с возможностями возьмёт «всякой твари по паре».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Нам осталось вспомнить начало нашей беседы и с помощью приобретённого знания провести «работу над ошибками».

«Я своим ASICS'ом недоволен». Здесь всё просто: ASICS разный бывает. Различия так же велики, как между Fischer RCS Skate Cut и Fischer Cruiser.

«Решил не скупиться и взял себе самую навороченную модель. Когда мерил — понравились. Начал бегать — дубьё дубьём». Нельзя выбирать кроссовки, исходя из цены или нагруженности всякими хитрыми технологиями. В отличие от лыж, кроссовки для спортсменов высокого уровня, как правило, не самые дорогие. Самыми дорогими чаще всего оказываются кроссовки для биомеханически проблемных «чайников». То же можно сказать и об экзотических технологиях. Другая недопустимая крайность — покупка вслепую на выгодной распродаже. Чтобы бегать с комфортом, нашему собеседнику надо для начала попробовать менее нагруженные стабилизирующие кроссовки (ASICS GEL GT 2100) или даже амортизирующую модель (Mizuno Wave Rider 8).

«Двое знакомых ребят примерно моего сложения хорошо отзывались о «Mizuno Wave Rider». Взял себе точно такие же. Побегал — начали болеть колени». Близкие спортивные результаты, телосложение, возраст и лыжная техника не гарантируют сходной биомеханики бега. Ваша может оказаться не хуже и не лучше, а просто другой. Предположу, что этот лыжник отличается более сильной пронацией и здесь нужно двигаться в обратном направлении: примерить стабилизирующие кроссовки (ASICS GEL GT 2100).

«Как выбираем беговую обувь? А очень просто: наша сборная бежит в «Adidas»е. У нас с этой фирмой контракт». Наверняка окажется так, что у Adidas-а в данном сезоне для кого-то из членов сборной не будет модели, подходящей его биомеханике и тренировочной программе. Отказать такому лыжнику в собственном выборе — значит подвергнуть его высокому риску травмы. Контракт должен включать в себя пункты, позволяющие использовать модели беговой обуви других фирм в случае медицинского показания.

Вот, собственно, и всё. В завершение приведу «беговой профиль» автора этой статьи:

Рост: 1м 78 см; вес: 74 кг, пронация: нейтральная, для длительного бега использую Mizuno Wave Rider 8. Для темпового бега, интервальной работы на грунте, соревнований в длительном кроссе и в беге по шоссе на полумарафонскую и более длинные дистанции использую Brooks Racer ST. Для бега на стадионе, а также для соревнований на шоссе на дистанции короче полумарафона использую Adidas Cubato Plus.

таблица 2

СТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ				
Adidas	A3 Adistar Control	Supernova Control	Supernova Classic	Response Control
ASICS	GEL Kayano XI	GEL GT 2100	-	GT 1100
Brooks	Trance NXR	Adrenaline GTS 5	Axiom	Vantage 2
Mizuno	Nirvana	Alchemy 4	Precision	Mercury 4, Inspire
Nike	Kantara	Structure Triax 8	Moto 3	Perseus
Saucony	Hurricane 6	Omni 4	Swerve LS	Grid T4

таблица 3

АМОРТИЗИРУЮЩИЕ			
Adidas	A3 Twin Strike	Adistar, Boston Classics	Super Nova Cushion
ASICS	Nimbus VI	Landreth	Cumulus VI
Brooks	Epiphany/Radius 5	Glycerin 3, Dyad 3	Radius 5/Addiction
Mizuno	Creation 6	Rider 8	Mustang 2
Nike	Max 04	Tailwind	Pegasus 4
Saucony	Triumph	Trigon 2	Shadow

красным цветом вписаны модели, рекомендованные в данной группе российским представителем «BROOKS».

таблица 4

	ТЕМПОВИКИ	МАРАФОНКИ	ЛЁГКИЕ МАРАФОНКИ
Adidas	Adios Lightstrike	Supernova Competition	Cubato Plus, Competition
ASICS	DS Trainer X	DS Racer VI	Magic Racer IV
Brooks	Burn 2	Racer ST	T3 Racer
Mizuno	Precision 5	Aero, Phantom 4	Spacer, Revolver 2
Nike	Zoom Elite, Skylon 3	Pegasus Racer, Streak II	Streak Vapor IV
Saucony	Azura	Fastwich Endurance	Fastwich Speed

Примечания к таблицам и фотографиям.

Цвета кроссовок могут отличаться от приведённых на фотографиях.

Если вы не нашли в таблице вашу модель, то это могло случиться по двум причинам: она выпущена ранее и не вошла в обзор. Вторая возможная причина серьёзнее — это не беговая модель.

В таблицу сознательно не включены кроссовки, включающие технологию Nike® Shox (платформа с пружинами под пяткой). Назначение этой технологии — возмолновать потребительское воображение потенциального покупателя и нанести урон его кошельку. Во всех остальных отношениях эта технология неудачна.

В таблице не представлены компании Etonics, Diadora, New Balance ввиду ограниченного географического распространения их продукции.

Несмотря на успешный дебют компании Pearl Izumi, проверенной временем информацией о её продукции пока ещё недостаточно.



Андрей ПШЕНИЧНИКОВ,

в 1982 году закончил МВТУ им. Баумана. В годы учёбы тренировался и выступал за спортивный клуб МВТУ в различных соревнованиях по лёгкой атлетике. В настоящее время живёт в Калифорнии, где и работает программистом в компании NVIDIA. Увлечения — разумеется, лыжные гонки, а также бег во всех его проявлениях: на беговой дорожке, на шоссе, горный бег и кроссы. Участвовал в тестировании кроссовок для компании Mizuno. В частности, приложил свою руку, а точнее ногу, к успеху серии «Mizuno Wave Rider».

Only the strong the survive!

Ski
RS:11



T. Angerer 24:21.17 (1)



Photo: Sammy Minkoff

ЗАО «АМЕР СПОРТС»

т./ф.: (916) 370 20 61

e-mail: pavel.serebrovski@amersports.net

Т.Ц. «МЕГА-ТЕПЛЫЙ СТАН»

21 км Калужского ш., оф. 208

www.tobias-angerer.de

www.atomicsnow.com



Андрей НЕМЦОВ:

ЧЕСТНО ГОВОРЯ, Я ХОТЕЛ ТЫСЯЧУ КНИГ ПРОДАТЬ И НА ЭТОМ ВСЮ ЭТУ ИСТОРИЮ ЗАКОНЧИТЬ. НО ВИДНО,

КНИЖКА ПРИГОДИЛАСЬ, РАЗ ЗАКАЗЫ ИДУТ И ИДУТ...

МУРМАНСКИЙ ИЗДАТЕЛЬ АНДРЕЙ НЕМЦОВ РАССКАЗЫВАЕТ О СУДЬБЕ ВПЕРВЫЕ ИЗДАННОЙ ИМ В РОССИИ КНИЖКИ НЭТА БРАУНА «ПОДГОТОВКА ЛЫЖ», О СВОЁМ НОВОМ ПРОЕКТЕ — КНИГЕ ЭЛЛЕН КУЛЕМАН «ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ» И О ДАЛЬНЕЙШИХ ПЛАНАХ ИЗДАТЕЛЬСТВА.

— Андрей, первый тираж «Подготовки лыж»* разошёлся весь?

— Да, мы уже новый тираж напечатали — 2.000 экземпляров. И уже из нового тиража разошлась половина.

— А как вы строили пространство книги, делитесь опытом?

— Через вас, то есть через журнал «Лыжный спорт», и через спортивные магазины — «Спортивная линия» в Санкт-Петербурге, через «Мир Спорта» Анфисы Резцовой и через Торговый дом «Лыжный мир».

— А как-то до Урала, Сибири вам удалось добраться?

— Оттуда в основном единичные заказы приходят.

— А вот любопытно — единичных заказов много приходит? Вы ожидали какого-то потока заказов из Сибири, или на многое и не рассчитывали?

— Вообще, честно говоря, я ожидал тысячу экземпляров продать, и на этом всю эту историю закончить. Но видно, книжка людям пригодилась. Потому что часто было так — приходит единичный заказ от какого-то конкретного человека, а через месяц от него же — заказ уже на несколько штук.

— Слушайте, а для вас дополнительный тираж на печатать — это что, лишняя головная боль?

— Да нет, почему, дополнительный тираж напечатать — не проблема. Это в типографию заказ отдал, и всё. Так что если будут продолжать идти заказы, так и будем печатать.

— В новой книжке есть ка-

кие-то изменения по сравнению со старой?

— Нет, никаких. Лишь другого цвета обложка.

— Какие планы дальше — другие книжки издавать? Или так далеко у вас планы не простираются?

— Надеюсь, что следующая книжка будет о подготовке лыжников. Может быть, не лыжников конкретно, но спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость.

— Но с изданием первой книжки у вас всё срослось, этот проект оказался для вас рентабельным, вы хоть что-то заработали на этом?

— Да, он оказался рентабельным. Правда, я даже не открыл ещё свой офис, пока только на эти деньги и живу и занимаюсь пока только переводами, но, во всяком случае, я двигаюсь дальше.

— Вы сейчас переводите что-то ещё?

— Я недавно перевёл вторую книжку — «Питание для выносливости».

— Когда вы её планируете издать?

— Так она уже издана. Мы же прислали вам в журнал рекламный модуль, и там уже есть реклама новой книжки.

— Надо же, не знал. Расскажите об этой книжке, кто автор?

— Автор — Эллен Колеман (Ellen Coleman) — спортивный диетолог и спортивный физиолог из Лос-Анджелеса. Эллен сама занимается спортом, участвует в американских веломарафонах, беговых пробегах. Она дважды участвовала в знаменитом триат-

лоне «Iron man», который проводится на Гавайях, и дважды успешно его заканчивала. То есть она и активный, действующий спортсмен, и высококвалифицированный учёный. Но самое главное преимущество книги заключается в том, что она написана очень простым языком. То есть не так, как написаны очень многие научные книги, особенно из-под пера российских учёных — там очень трудно бывает что-то полезное для себя выискать, там такие сложные формулы всегда. А тут всё просто и по полочкам разложено.

— Вы с Эллен списывались, просили разрешение на издание книги в России?

— Нет, я списывался не с ней, а с издательством.

— И оно легко дало разрешение?

— В принципе, да. Видимо потому, что это не первая американская книга, которую мы издаём в России.

— А права на первую книжку вы купили у этого же издательства?

— Нет, это другое издательство. Но всё же получить разрешение на издание американской книжки на русском языке значительно проще, если у тебя уже есть такого рода опыт. А при первом обращении, скорее всего, они даже внимания не обратят на ваши звонки.

— Каким тиражом вы издали новую книжку?

— Три тысячи экземпляров.

— Ого, вы решили сразу рискнуть и замахнуться на большее?

— В принципе, книга пред-

назначена не только для лыжников, но и для велосипедистов, бегунов на средние и длинные дистанции, пловцов, так что я рассчитываю, что этот тираж точно разойдётся.

— Получается, вы сейчас вложились в дополнительный тираж «Подготовки лыж» и в довольно большой тираж книги о спортивном питании?

— Да. Но дополнительный тираж «Подготовки лыж» был напечатан ещё в сентябре прошлого года, а «Питание для выносливости» мы напечатали только что.

— Кому, по вашим представлениям, адресована ваша новая книга?

— В первую очередь спортсменам-любителям, хотя там и профессионалы найдут для себя много полезного. И всё же в первую очередь — любителям, которые часто участвуют в марафонах. Надеюсь, эта книга поможет избежать многих грубейших ошибок. Например, я, когда сам ездил по марафонам, замечал, что люди на дистанции питаются бульонами или просто минеральной водой, представляете?

— А это неправильно?

— Ну, может быть, на любительском уровне, если не стоит задача показать хороший результат, это и нормально. Но если человек стремится к чему-то большему, нужно использовать специальные смеси и специальные спортивные напитки.

Отдельный вопрос — питание не во время марафонов, а перед ними. Иногда замечал, например, такую картину: люди едут на марафон, а перед марафоном едят сёмгу, причём без хлеба — просто так. Естественно, у них никаких

Содержание	
1 Диета, рекомендуемая спортсменам:	12
Питание для работоспособности и здоровья	14
Гликогенные запасы и тренировки	15
Рекомендации по потреблению углеводов в период тренировок	16
Здоровая диета делает упор на углеводы	17
Составление высокоуглеводного меню	23
Сахар и мифы о сахаре	24
Углеводы в продуктах повышенной питательной ценности	25
Углеводные добавки	28
2 Питьевой режим: Не забывайте пить	30
Регуляция температуры тела при физической нагрузке	31
Рекомендации по возмещению жидкости	32
Регидратационные напитки	33
Электролиты	37
Влияние погоды	37
Тепловые поражения	39
Алкоголь	40
3 Питание для вашего вида спорта	42
Питание до, во время и после нагрузки	44
Питание перед нагрузкой	47
Жидкое питание	47
Питание во время нагрузки	50
Сверхмаршруты и эстафетные соревнования	51
Восстановление после нагрузки	52
Углеводное насыщение	56
4 Жир: Друг или враг?	58
Жир как топливо для физической нагрузки	59
Жир и здоровье	61
Сокращение потребления жира	64
Высокожировая диета и работоспособность	64
5 Белок: Не только для силовых спортсменов	68
Физическая нагрузка и потребность в белке	70
Вегетарианское питание	74
Белковые или аминокислотные добавки	75
Высокое потребление белка	78
6 Витамины и минеральные вещества: Больше - лучше?	80
Потребности спортсменов в витаминах и минеральных веществах	81
Железо	83
Как получить достаточное количество железа	85
Кальций	86
Как получить достаточное количество кальция	87
Антиоксиданты	90
7 Диетические добавки:	90
Рекомендации по диетическим добавкам	93
Избыток витаминов и минеральных веществ	96
Оценка диетических добавок	98
8 Состав тела: Не доверяйте весам	101
Нормы жировой ткани	102
Оценка состава тела	103
Излишне маленький вес или жировая масса	104
Изменение состава тела под воздействием физических нагрузок	106
9 Уменьшение жира, наращивание мышц:	108
Эффективные стратегии	108
Энергетический баланс	108
Уменьшение жира посредством диеты	111
Уменьшение жира посредством физической нагрузки	112
Избыточный вес и ожирение	113
Наращивание мышц	116
10 Похудание в зоне полноты:	116
Сомнительные методы похудения	118
Малоуглеводные диеты	119
Правда о чудодейственных диетах	120
Оценка диетических программ	120
Продукты для снижения веса	126
Миф о целлюлите	126
11 Популярные спортивные добавки:	128
Поиски волшебной таблетки	130
Оценка рекламных заявлений	131
Спортивные диетические добавки	139
Добавки и допинг	140
12 Основы энергообеспечения:	142
МПК	144
Анаэробный порог	144
Системы энергообеспечения физической нагрузки	144
АТФ - энергетическая валюта	146
Выработка энергии	146
Анаэробная система	147
Сочетание анаэробной и аэробной систем	147
Факторы, влияющие на вид используемого топлива при физической нагрузке	150
13 Пищевые вещества: Шесть классов нутриентов	154
Углеводы	156
Жиры	157
Белки	158
Витамины	159
Минеральные вещества	160
Вода	160
Умеренность, сбалансированность, адекватность питания	161
Сбалансированный рацион	161
Список таблиц	15
Таблица 1-1. Продукты и блюда с высоким содержанием углеводов	19
Таблица 1-2. Что считается за одну порцию?	19
Таблица 1-3. Сколько порций необходимо съедать каждый день?	20
Таблица 1-4. Таблица взаимозаменяемости пищевых продуктов для планирования рациона спортсменов	22
Таблица 1-5. Таблица для планирования дневного рациона спортсменов	25
Таблица 1-6. Высокоуглеводные напитки	32
Таблица 2-1. Руководство по потреблению жидкости	34
Таблица 2-2. Спортивные напитки	38
Таблица 2-3. Тепловой индекс	41
Таблица 2-4. Спортивные напитки	46
Таблица 3-1. Примеры предсоревновательного меню	48
Таблица 3-2. Питательные напитки	51
Таблица 3-3. Энергетические батончики и гели	51
Таблица 3-4. Режим тренировок и питания для гликогенного насыщения	53
Таблица 4-1. Показатели липидного (жирового) обмена	60
Таблица 4-2. Как снизить содержание жира и холестерина в рационе	62
Таблица 5-1. Содержание белка в некоторых распространенных пищевых продуктах	72
Таблица 6-1. Расчетная физиологическая потребность в основных пищевых веществах и энергии при нанесении на этикетку	82
Таблица 6-2. Содержание железа в 100 г съедобной части продуктов	84
Таблица 6-3. Содержание кальция в 100 г съедобной части продуктов	86
Таблица 7-1. Верхние допустимые пределы безопасного потребления витаминов и минеральных веществ	95
Таблица 9-1. Расчет суточных затрат энергии в состоянии покоя (ЗЭП)	109
Таблица 9-2. Характеристика показателей индекса массы тела (ИМТ)	113

углеводных запасов для участия в марафоне в организме не создается. То есть человек, если он выходит на старт марафона без запаса углеводов, неизбежно победит на жирах, и скорость у него будет гораздо тише, потому что жиры медленнее расщепляются. А если бы он умел создавать перед стартом в организме углеводные запасы, то смог бы высокую скорость в гонке поддерживать достаточно долго — на протяжении пятидесятикилометровой, и даже гораздо более протяженной дистанции. Правда, с одной поправкой — питаться при этом на дистанции спортивными напитками, которые поддерживают энергию. А те, кто пьет бульон, можно сказать, не поддерживают свой организм. В определенной степени бульон, конечно, утоляет чувство голода, но не более того. А уж минералка вас совсем не поддержит на дистанции.

— Любопытно.

— Я, кстати, надеюсь, что перевод сделан очень качественно, потому что мы отдавали её для редактирования профессору-диетологу Б.Л.Смолянскому и В.Г.Лифляндскому из Санкт-Петербурга. Поэтому там всё достаточно хорошо по-русски написано. И всё с научной точки зрения правильно. Много информации о спортивных добавках, диетических добавках, отдельные разделы про то, как похудеть без ущерба для организма, как поддерживать «боевой» вес, как наращивать мышцы, что для этого надо есть, как питаться...

— Для вас издание этих книжек стало делом жизни? Или для вас это по-прежнему только хобби?

— Я ушёл в августе со своей основной работы и сейчас занимаюсь только этим. Но всё это медленно пока делается, к сожалению. Спасибо Кириллу Гореву из Питера, Лёне Резцову из «Мира Спорта» и Торговому дому «Лыжный мир» — они финансово помогли мне, потому что благодаря им я сейчас могу издать достаточно большой тираж, ведь маленький тираж печатать всегда невыгодно.

— Они как-то кредитовали вас?

— Да, я им как бы продал будущую книгу заранее, и

верну деньги уже готовой продукцией.

— Надо же, какие ребята молодцы. Видят, что человек делает хорошее дело, и поддерживают вовремя. Молодцы, ничего не скажешь...

— Я надеюсь, что в дальнейшем у нас это дело пойдёт по накатанной, и мы почаще сможем давать рекламу наших новинок и в журнале, и на сайте.

— Кстати, реклама на сайте как-то сработала?

— Сработала. Много было заказов по почте, но и очень много — по Интернету. Но мне пока дороговато обходится реклама, потому что у меня пока всего две книжки. Если бы было книжек больше, реклама съедала бы столько же денег, а рекламировал бы я гораздо большее количество разных книжек, и это было бы выгоднее.

— Но вы в самом начале пути — вам грех жаловаться. Смотрите, сейчас у вас появляются деньги от продажи «Спортивного питания», можно будет печатать какую-то третью книжку. А в это время подойдёт очередь выпускать третий тираж «Подготовки лыж», второй тираж — «Спортивного питания». Нормально, Андрей, хорошим делом заня-

лись. Я вам даже завидую... И даже не то, что завидую, я и сам занимаюсь делом, которое мне по жизни очень нравится. Но я просто рад за вас, рад, что у вас хватило духу уволиться с работы и заняться тем, что вам нравится, что способно приносить реальную пользу людям. Видите, издание этих книжек становится для вас и профессией, и каким-то бизнесом. Пока, видимо, ещё очень маленьким, но я уверен, что у вас всё получится. Вы подходите к решению проблемы системно, берёте качественный исходный материал, вы в состоянии оценить, насколько он профессионален, насколько он окажется востребован аудиторией. Делаете качественный перевод. Качественный и с точки зрения лыжников, бегунов, пловцов, триатлонистов, и с точки зрения специалистов — учёных, спортивных врачей, диетологов, сервисменов. У вас получается добротный продукт, который можно продавать за адекватные деньги, и рынок всё это «глочет». Мне кажется, вы выбрали правильный путь.

— Спасибо.

Беседовал Иван ИСАЕВ



Питание для выносливости

Формат 165x230, 192 с., 2005 г.
цена за одну книгу
250 р.



Подготовка лыж. Полное руководство

Формат 145x205, 168 с., 2004 г.
цена за одну книгу
240 р.

Как заказать?

Отправьте письмо с точным указанием своего адреса, фамилии, имени, отчества, а также наименованием и количеством заказываемых книг на адрес **183008, Мурманск, а/я 4403, Немцову Андрею Викторовичу** или на электронный адрес **tuloma@inbox.ru**. Заказ высылается наложенным платежом с оплатой при получении на почте. Заявку необходимо отправить не позднее 1 мая 2006 года.

Где купить?

В Москве: "Мир Спорта" А. Резцовой (095) 570-36-87
ТД "Лыжный мир" (095) 778-73-11

В Санкт-Петербурге: "Спортивная линия" (812) 113-36-47

Телефоны для оптовых покупателей:

Мурманск: Немцов Андрей (911) 303-66-68

Москва: Журнал "Лыжный спорт" (095) 958-38-58

Санкт-Петербург: "Гайс-спорт" (812) 598-18-27

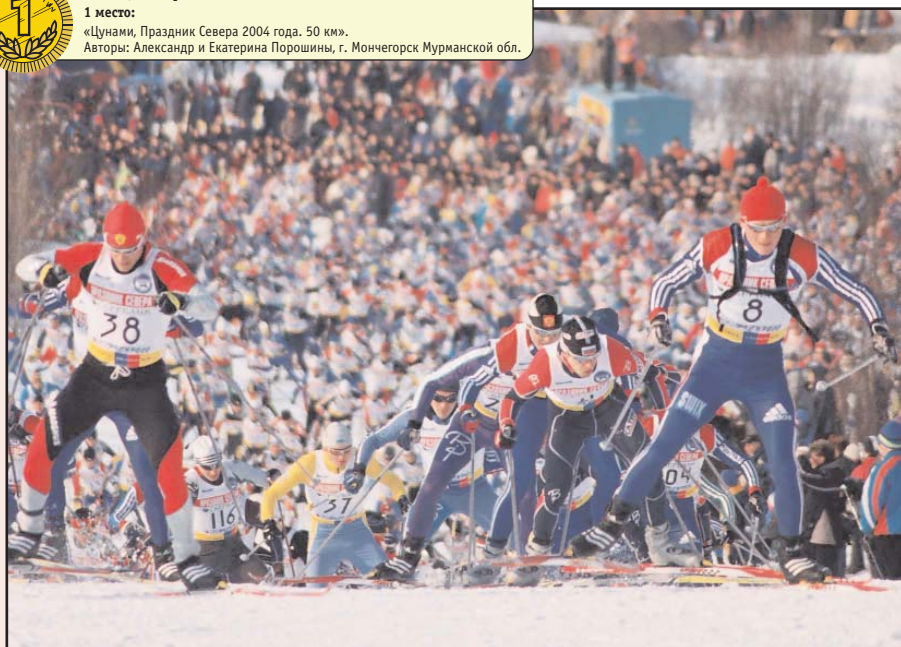


Номинация «Соревнования»

1 место:

«Цунами, Праздник Севера 2004 года. 50 км».

Авторы: Александр и Екатерина Порошины, г. Мончегорск Мурманской обл.



Порошин Александр:

«Наши друзья и мои сотрудники уже горячо поздравляли нас с победой, а на традиционном застолье после проведения так называемого «Первенства Бани» (гонка закрытия зимнего сезона у наших ветеранов) прошло бурное обсуждение проведения фотоконкурса. Ребята искренне порадовались за меня и отметили, что многолетние старания в оформлении фотографии-ми стендов в нашей спортшколе в конце концов косвенно сказались на высокой оценке в конкурсе. Но нужно сказать, что оценка моих фотолобительских рвений однажды уже была сделана Володей Вилисовым. Как-то, а было это в 2001 году, мы с моим товарищем, Лешей Никитиным (тоже лыжником-любителем), решили подготовить и выслать Володе Вилисову альбом фотографий с различного рода гонок — от летнего чемпионата в Острове до ЧМ в Лахти. Таким образом мы хотели поддержать его перед выступлениями на ОИ. Каково же было наше удивление, когда на очередном Празднике Севера Володя Вилисов вручил нам огромный вымпел из Солт-Лейк-Сити с подписями всех, кто представлял нашу национальную сборную по лыжным гонкам на Олимпиаде. До сих пор вспоминаю об этом случае с огромной благодарностью Володе и всем ребятам-сборникам, когда мой взгляд натыкается на вымпел, который висит в моем кабинете.

Зачастую фотографии становятся Работами только после просмотра печати, а иногда и вовсе случайно! Интересна в этом отношении история создания «Цунами». Фотография никогда не публиковалась и жила своей жизнью на пленке среди других уже отпечатанных кадров, пока не была отсканирована случайно, «до кучи», в процессе подготовки к конкурсу. Когда работы, еще без «Цунами», были готовы к отправке, решил попробовать что-нибудь вытянуть из этого кадра. Убрал, наверное, больше половины кадра и остобел! Фотография «оживла»! Включил во весь экран, отошел на диван — через минуту увидел волну, которая сметает все на своем пути, загоняет людей на крыши, которую не могут остановить судьи после фальстарта. Кстати, тогда и произошел фальстарт. Судьи требовали вернуться в коридор, но какое там! Дисциплинированными оказались лишь некоторые гонщики, в их числе — Прокуроров, Вилисов и др., которые за это в итоге и поплатились. Обидно!»

ФОТОКОНКУРС

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

В С Е Т И И Н Т Е Р Н Е Т

Как-то, пролистывая первые номера журнала «Лыжные гонки» 90-х годов, прочитала о том, как Иван Исаев искал хорошие лыжные фотографии для публикаций и столкнулся с огромными трудностями: ну не делал тогда никто таких фотографий! Этот факт меня поразил и отложился в памяти. В наше время фотографам намного легче отточить свое мастерство благодаря совершенствующейся фототехнике и все большему распространению цифровой фотографии, Интернет же позволяет демонстрировать снимки широкой аудитории зрителей. Снимков лыжных гонок становится все больше, и как показатель — постоянно пополняющаяся фотогалерея сайта «Л.С.» www.skisport.ru. Любители лыжного спорта могут посмотреть фотохронику соревнований, увидеть интересные моменты гонок, отыскать себя среди участников, и все это с завидной оперативностью. В общем, происходит то, о чем раньше мы могли только мечтать.

Любовь к фотографиям и лыжам способствовала рождению на-

шей идеи: организации в Интернете фотоконкурса, посвященного лыжным гонкам. Лыжный сезон стремительно катился к закату, и надо было срочно реализовывать эту идею. Мы не преследовали цели устроить состязание для профессиональных фотографов. В конкурсе могли принять участие все, кто умеет держать фотоаппарат в руках, кто не равнодушен к лыжному спорту, от начинающих лыжников до спортсменов-сборников. На наш призыв откликнулось более 40 человек, приславших около 100 фотографий.

Сколько интересных снимков мы получили! Это были и крупные соревнования, и местечковые события, и просто красивые кадры, связанные с лыжами и отдыхом.

Фотографии были столь многогранны, что для выбора победителей пришлось создать две номинации. Первая номинация — «Соревнования», в которой участвовали фотографии, передающие динамику и остроту борьбы во время лыжных гонок, и вторая номинация — «Около-

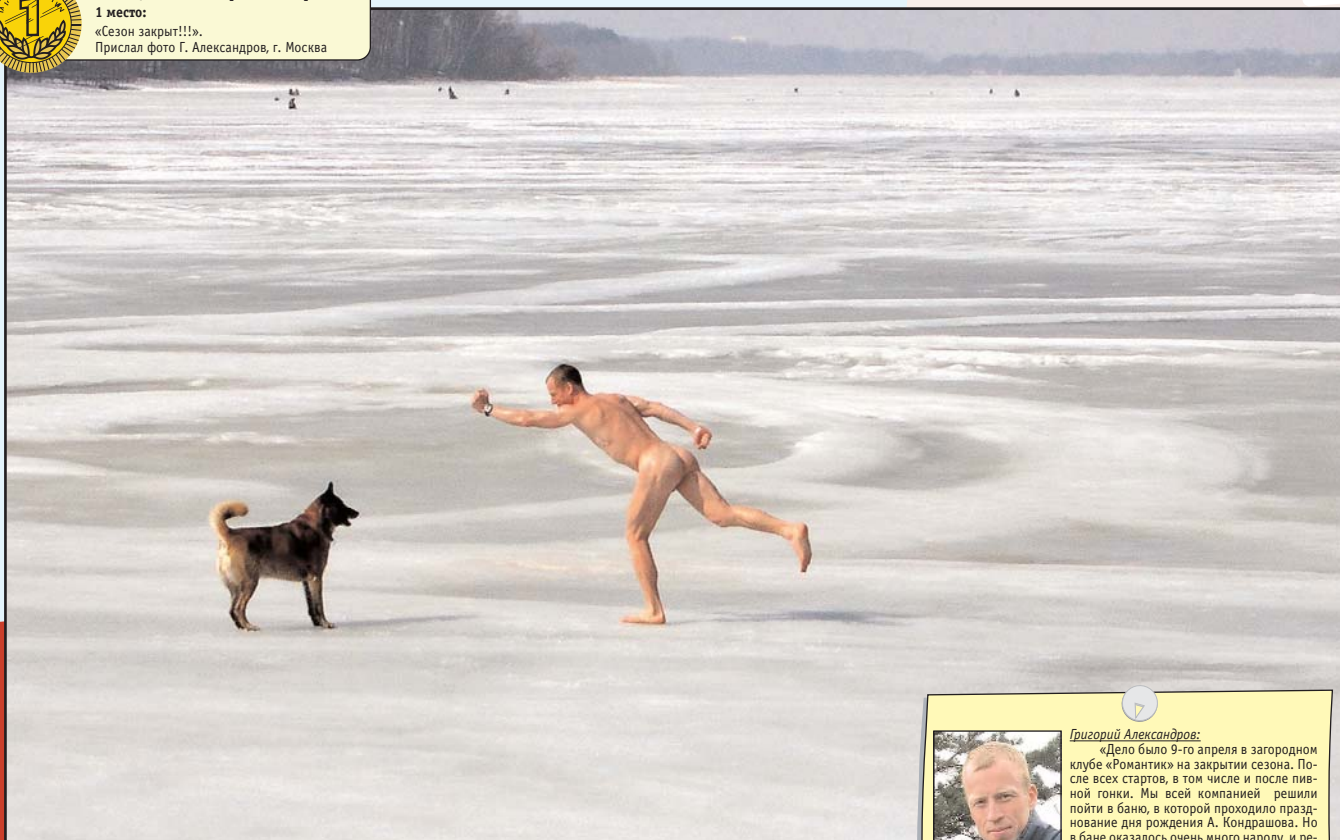


Номинация «Околоспортивные картинки»

1 место:

«Сезон закрыт!!!».

Прислал фото Г. Александров, г. Москва



Григорий Александров:

«Дело было 9-го апреля в загородном клубе «Романтик» на закрытии сезона. После всех стартов, в том числе и после пивной гонки. Мы всей компанией решили пойти в баню, в которой проходило празднование дня рождения А. Кондрашова. Но в бане оказалось очень много народу, и решено было спуститься к водохранилищу и обсудить прошедшие соревнования. Погода была просто класс.

Спустившись, мы увидели большую прорубь. Через несколько минут из бани с веселым криком побежал народ во главе с Кондрашовым. Все они стали окунаться в прорубь. Провалов Денис предложил последовать их примеру, только без захода в парную. Так как пивной хмель еще не развеялся, то я с легкостью согласился. Плавок не было, поэтому пришлось в чем мать... Не знаю, что меня потянуло после купания в проруби выйти на лед. Пройдя по льду метров двадцать, я услышал крики Дмитрия Савина с берега: «Фотографируйте его!!!». Жена схватила фотоаппарат. Бежать назад было поздно. Дабы не быть застигнутым врасплох, пришлось принять лыжную стойку (вспомнил Бьорна Дали в «Лыжном спорте»). Что перепутал руки, даже не заметил (это, наверное, пивной хмель плюс внезапность). Пес, который на фото, — мой. Зовут Кузьма. Он везде со мной, как преданный друг. Готов и в огонь и в воду, и на весенний лед водохранилища».



Номинация «Соревнования»

2 место:

«Николай Панкратов на этапе Кубка мира в марте 2004 года в Финляндии»

Автор Елена Язева, г. Санкт-Петербург



Елена Язева:

«Сейчас я работаю в петербургском отделении газеты «Советский спорт» корреспондентом, а на общественных началах выполняю некоторые функции пресс-атташе Петербургской федерации лыжных гонок. Я уже довольно давно езжу по соревнованиям болеть за наших спортсменов. Была несколько раз в Эстонии (Отеля), Финляндии (Куусамо, Лаhti), в этом году даже съездила в Германию на чемпионат мира. Фотографировала обычно стандартной мыльницей, правда, цифровой. А тут так удачно сложилось, что под рукой оказался хороший фотоаппарат, ну а то, что кадр выдался прикольным — доля случая или даже везения тут огромная. Дело было в марте, а в июле Панкратов приезжал к нам в Петербург на «Лыжный спринт на Дворцовой». Я распечатала эту фотографию на листе А4 и подарила ему. Судя по лицу, он был очень доволен. Ну, а когда был объявлен конкурс, я вспомнила об этом кадре и решила отправить. Как делался кадр? Вполне обычно: я стояла на трибунах на стадионе, погода была отличная, солнышко светило».

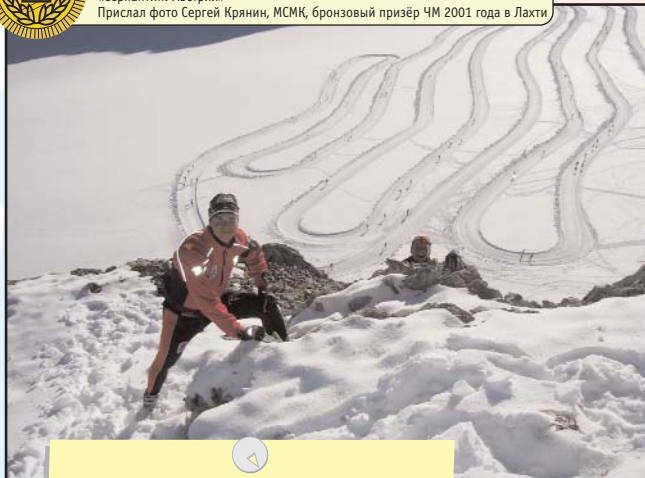


Номинация «Околоспортивные картинки»

2 место:

«Серпантин. Австрия»

Прислал фото Сергей Крянин, МСМК, бронзовый призёр ЧМ 2001 года в Лахти



Сергей Крянин:

«Этот снимок был сделан в Австрии. В разгрузочный день на эту гору забрались наши ребята, фотографировал Паша Коростелев. Всем было очень интересно ползти по труднодоступным местечкам! Там очень красиво!»



Номинация «Околоспортивные картинки»

3 место:

«Балет «Апрельская лыжня». Примы: Екатерина и Надежда»
Автор Евгений Литвинов, бренд-менеджер «ROSSIGNOL», МС СССР по лыжным гонкам, г. Москва



Евгений Литвинов:

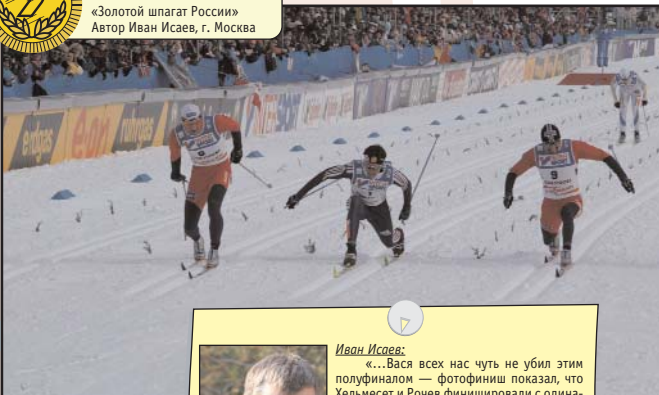
«Фотография сделана после лыжной гонки «Тазик-спринт», ставшей уже традиционной для посетителей форума skisport.ru. Проводится это состязание в апреле, когда в полях почти не остаётся снега, и перед стартом народ дружно и весело мастерит себе трассу, орудуя лопатами и таская тазиками снег. Погода весенняя, и девушки, согретые теплым солнышком, с удовольствием позируют фотографу».



Номинация «Соревнования»

3 место:

«Золотой шпегат России»
Автор Иван Исаев, г. Москва



Иван Исаев:

«...Всясь всех нас чуть не убил этим полуфиналом — фотофиниш показал, что Хельмесет и Рочев финишировали с одинаковым результатом. И так стало страшно, что Рочев не пробьётся дальше, в финал, туда, где уже почти у всех — медали. И вроде бы Василий — второй, пробился, но как там судьи повернут правила, имея одинаковый результат двух участников, один из которых — норвежец, бог его знает...»

Правда, сам Рочев вечером, когда я рассказал ему об этих моих страхах, отреагировал неожиданно: — Да будет вам, там у меня перед Хельмесетом ещё сантиметров пять преимуществ оставалось, я полностью контролировал ситуацию.

Не знаю, что уж он там полностью контролировал, но сердце в тот момент, думаю, неслабо ёкнуло не только у меня.

Почему-то это мгновение (второе место в полуфинале) мне куда памятнее, дороже, чем его победа. В финале он как-то непринуждённо легко разделался с легендарным Хетландом, уж как-то очень играючи. А вот полуфинал... Согласитесь, там было на что посмотреть.

И ещё. Я, в общем, понимаю, что в данном случае члены жюри оценили не столько снимок, сколько само мгновение. Уж очень оно, это мгновение, для каждого из нас оказалось памятным, долгожданным...».

Члены жюри:

Евсеев И.
Ильковский А.
Исаев И. («Л.С.»)
Кондрашов А. (TV «Спорт»)
Литвинов Е. («Rossignol»)
Малигин А.
Модин И. (velogon.ru)
Ревинский Д. (sovsport.ru)
Рязанская Н. (skisport.ru)
Соловьев В. (НТВ Плюс)
Степанов С.
Федорова О.
Федоров А.
(члены жюри за свои работы не голосовали)

спортивные картинки», где были собраны все снимки, отражающие красоту и неповторимость лыжного спорта, необычные или забавные моменты из жизни лыжников.

Отбор победителей производило жюри, сформированное из самых активных участников форума skisport.ru, среди которых были и просто лыжники, и журналисты, и спортивный комментатор, и даже велогонщик. Жюри собиралось по принципу разноплановости и неординарности мышления, чтобы создать наиболее объективную картину при выборе победителей.

Фотоконкурс завершен, и немного грустно, что в нем из-за скорости и недостаточного анонса так и не поучаствовали многие достойные фотографы, снимающие лыжные гонки. Очень хочется, чтобы идея не пропала даром и развивалась дальше, а наша общая копилка

Вот еще несколько снимков, совсем чуть-чуть не дотянувших до «пьедестала»:



«Стартовая ракета» В.Вавилова

«Караван» (70 км, Кандалакша 2004. Сырой снег идет стеной. Видимость - метров 50) А.Порошина.



«Драматическая развязка (Праздник Севера 2004)» А.Порошина

«Дуатлон (Демино, декабрь 2004г.)» Н.Рязанской



пополнялась интересными и зрелищными кадрами, которые могли бы оценить любители фотографии и лыжного спорта, а непосвященные смогли бы проникнуться нашим общим увлечением — беговыми лыжами.

Выражаем большую благодарность компании ROSSIGNOL, предоставившей призы победителям, сайту www.skisport.ru, как основной площадке для анонсирования конкурса и освещения его результатов и, конечно же, всем участникам!

Интернет-адрес фотогалереи, на которой проходил фотоконкурс: www.startcalendar.com.



Олеся ФЁДОРОВА

менеджер рекламного агентства «Твин», любительница фотографии, лыжных прогулок и лыжников-любителей

САН САНЫЧУ – 50!

В 2005 году исполнилось 50 лет легенде российских лыжных гонок, человеку, подарившему нам совершенно феноменальную интригу на финише эста-

именные лыжи «FISCHER»... Хотя нет, о чём это мы? Именные лыжи «ZAVYALOV»!

Мы позвонили Максиму Бутингеру в Австрию и попросили его рассказать об истории появления этих лыж.

— Иногда мы производим RCS лыжи со специальным дизайном для дорогих и любимых для нашей компании людей. Мы делаем это чрезвычайно редко, поскольку производство таких лыж связано с дополнительной работой для нашего отделения дизайнера, да и просто потому, что произ-

водство лыж с отдельным дизайном в количестве всего лишь одной пары обходится компании довольно дорого. Например, Франк Люк получил лыжи под названием «Люк» во время его «Good-Bye Party», когда он заканчивал свою спортивную карьеру. Также одну пару мы произвели для Оды Мартинсена к его 60-летию и 25-летию компании «FINOR», владельцем которой он является («Л.С.»: компания «FINOR» является дистрибьютором «FISCHER» в Норвегии, одним из крупнейших оптовых покупателей «FISCHER» в мире).



А ИМ – ПО 65!



В прошлом номере «Л.С.» мы написали, что Юрию Анатольевичу Чарковскому и Альберту Леонидовичу Вахрушеву в 2005 году исполняется 70 лет. Увы, как оказалось, по ошибке обоим юбилярам мы накинули аж по пять лет. Причём речь идёт не об ошибке Георгия Алексеевича Смирнова, постоянно ведущего эту рубрику — он-то как раз написал всё правильно, а об ошибке сотрудницы, набравшей текст в редакции. Приносим свои извинения именинникам, которым в 2005 году исполнилось всего по 65. И заметим: они ещё весьма молоды и способны на свершения больших и важных дел.



«Л.С.»

СОЗДАЁТСЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЫЖНЫХ КЛУБОВ РОССИИ

Спортивный клуб «Сатурн» из Рыбинска за короткое время своего существования разбудил российский лыжный спорт. Рыбинцы проторили свежую лыжню и увлекают за собой всё больше единомышленников. «Сатурн» стал пионером, создав первый в стране по-настоящему профессиональный лыжегоночный клуб. Почему настоящий? Потому что это не только мощная элитная команда — сильнейшая в России, но и масштабная инфраструктура с системой подготовки резерва, школа-интернат, современный комплекс специализированных спортивных сооружений, стройный план соревнований, включая престижные международные старты. Словом, «Сатурн» — лидер по всем статьям. Его пример оказался, к счастью, заразительным, поскольку очень скоро появились похожие, пусть пока не столь крупные коллективы, но с большими амбициями: Клуб Рочевых в республике Коми, команда Чепаловой («Cheralova-team») в Москве, клуб «Северсталь» в Череповце. Конечно, не только пример «Сатурна» растормошил другие регионы. На самом деле, пришло время новых подходов, новых идей, иного отношения к организации профессионального спорта. Лыжные гонки в нашей стране, к сожалению, отстают от других спортивных дисциплин. В футболе, баскетболе, хоккее уже несколько лет функционируют объединения профессиональных клубов и никто из специалистов не ставит под сомнение существование таких авторитетных организаций.

Пора и нам идти в ногу со временем. Спортклуб «Сатурн», «Клуб Манжосова», журнал «Лыжный спорт» выступили с инициативой создания Союза (Ассоциации) лыжных клубов России. Учредительная конференция планируется на осень 2005 года. Новое объединение открыто для всех организаций, нацеленных на развитие и популяризацию лыжных гонок в стране. Будущая ассоциация планирует проведение новых соревнований не только в традиционных форматах, но и с оригинальными регламентами. Первой пробой стали всероссийские состязания лыжных клубов в январе 2005 года в Рыбинске и «Майская лыжня на Сходне». Ассоциация займётся повышением квалификации тренеров и судейских кадров (первые семинары прошли в Рыбинске, в Североуральске), защитой прав и интересов своих членов, укреплением авторитета российского спорта за рубежом и расширением международных спортивных контактов посредством участия и проведения интернациональных соревнований.

Двери в новую организацию открыты нараспашку. Если вам по душе идея профессионального лыжного объединения и вы захотите участвовать в учредительном съезде ассоциации, сообщите о своем намерении в редакцию журнала «Лыжный спорт» по телефону 113-94-50, или на интернет-страницу того же журнала по известному адресу www.skisport.ru главному редактору сайта Надежде Рязанской, или на почтовый ящик skimagaz@aha.ru с пометкой «Ассоциация» до 15 сентября 2005 года.

Андрей КОНДРАШОВ

ВТОРАЯ «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»



В Санкт-Петербурге компания «Гайс-спорт» открыла второй свой фирменный магазин «Спортивная линия» — на этот раз в торговом центре «Космополис». Торговый центр «Космополис» расположен в одном из самых важных с точки зрения проходимости потенциальных покупателей месте — неподалёку от станции метро «Проспект Просвещения», на выезде из города в сторону Финляндии. Руководитель «Гайс-спорта» Кирилл Горев заметил, что рассчитывает за счёт открытия второй фирменной торговой точки привлечь к покупке высококачественных спортивных товаров не только более платежеспособную часть покупателей города, но и значительную часть проезжих, транзитных покупателей, отправляющихся в туристические поездки в страны Скандинавии. Надо заметить, что торговый центр «Космополис» представляет собой галерею довольно дорогих магазинов и бутиков, специализирующихся на продаже элитной, высококачественной

продукции — позиции, которой всегда была сильна «Спортивная линия», предлагающая своим покупателям высококачественные товары от «MADSHUS», «ALPINA», «FISCHER», «BJORN DAHLIE», «ROSSIGNOL», «ODLO», «ADIDAS», «SALOMON», «BRIKO»... Зная, что «Спортивная линия» является не только крупнейшим мультибрендовым продавцом лыжного снаряжения на Северо-западе нашей страны, но и тради-

ционным крупнейшим продавцом журнала «Лыжный спорт» в северной столице, можно не сомневаться, что и журнал «Лыжный спорт» получил ещё одну точку, где сможет найти своих читателей. Так что теперь, оказавшись неподалёку от «Космополиса», смело направляйте свои шаги за свежим номером «Л.С.» во второй по счёту магазин «Спортивной линии».

«Л.С.»



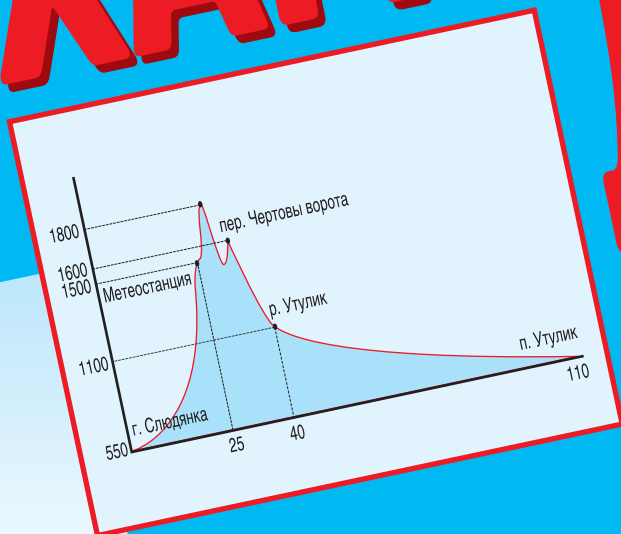
Николай Припусков и Александра Конторина штурмуют перевал Хамар-Дабан.

Хамар-Дабан... Вы слышите, как звучит это слово? Произнесите его вслух, не поленитесь. Вы почувствуете, как рельефно перекатились эти буквы-шарики у вас во рту кавалькадой самых различных звуков? Родившись глухим, утробным «х» где-то в глубине вашей глотки, слово тенькнуло звонким «м», возникшим между губ, тут же превратилось в раскатистое «р-р-р» на стыке языка и нёба и, коротко прыгнув от «д» к «б», долго умирало потом в груди протяжным глубинным «н-н-н»...

Ручаюсь, слово это будет теперь бродить внутри вас вне зависимости от того, соберётесь вы когда-нибудь на эту гонку, или нет. Слово это поселится в вашем теле, тревожа воспалённый мозг лыжника-гонщика каким-то смутным беспокойством, ассоциациями, словно бы ненавязчиво зазывая куда-то... И, казалось бы, ну что за недолга: ну, Иркутск, ну, Байкал, ну, какой-то там Хамар-Дабан... Но они ещё поскребутся в вашу душу, попомните моё слово...

ЗОВЁТ

ХАМАР — ДАБАН



На «Хамар-Дабан» мы собрались целой делегацией. От ТД «Лыжный мир» — Иван Кузьмин и Николай Припусков, от телеканала ТНТ — спортивный обозреватель Александра Конторина (между прочим, по совместительству — одна из сильнейших мультиспорсменок России), от журнала «Лыжный спорт» — Иван Исаев, и от северной столицы — один из сильнейших мультиспорсменов страны санкт-петербуржец Юрий Бородулин. Столь многочисленный десант из западной части России должен был впервые высадиться на берегах Байкала для того, чтобы принять участие в этих соревнованиях.

...В Иркутске нас встречает председатель иркутского отделения РЛЛС Владимир Белов. Мы укладываем в ба-



Санкт-Петербургец Юрий Бородулин на перевале Чёртовые ворота.

гажник до самой крыши наши далеко не самые лёгкие сумки, сверху на крышу привязываем чехлы с лыжами, садимся впятером в его праворульную «Тойоту», Володя нажимает на газ, и... машина, присевшая под внушительным грузом до самых брызговиков, свирепо рыкнув утробным басом, срывается с места стремительнее пули.

— Ого! — удивляемся мы.

— 290 лошадиных сил, турбинка, — объясняет довольный произведённым эффектом Белов. — У нас здесь леворульные машинки не популярны, у нас в чести «японки».

Восток, однако. Шесть часов полёта на широкофюзеляжном эйрбасе авиакомпании «Сибирь» переносят нас словно бы в другую страну. Мы — на Байкале.

— В Слюдянку поедem по шоссе, или на прямую, через Байкал? — спрашивает Белов.

— Как это — через Байкал? — не поняли мы.

— Да очень просто, по льду, — отвечает Володя. — Дорога по озеру ровная как стол, заодно с Байкалом познакомитесь.

Мы въезжаем в прибрежный посёлок, подъезжаем короткой улочкой к берегу, мягко и неторопливо переваливаемся через неровности берегового припая и... оказываемся на льду Байкала. Дорога действительно идеально ровная. Останавливаемся. Под нами — почти метровой толщины прозрачный как стекло

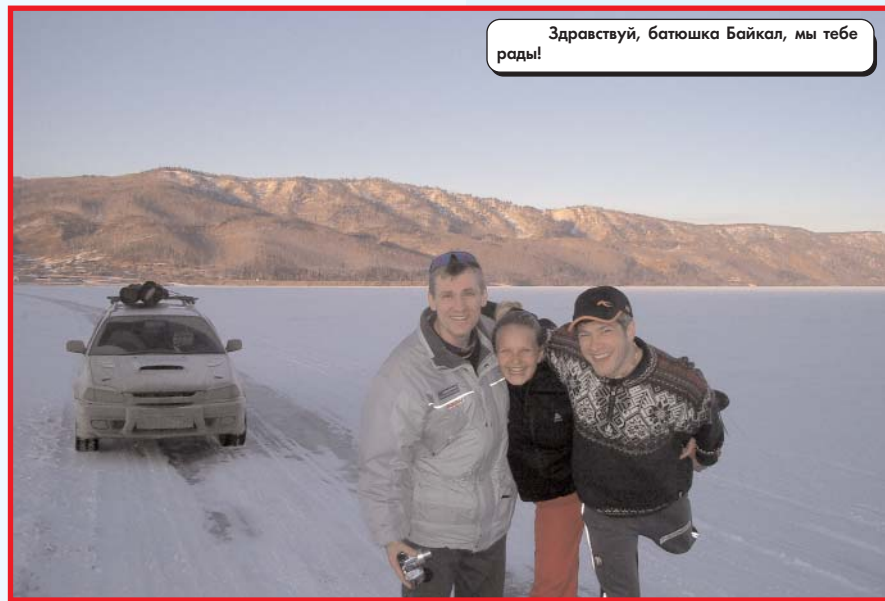
лёд батюшки Байкала. Кузьмин трогает ладонью гладкий и твёрдый как стекло лёд.

— Вот тут, где ты стоишь, Ваня, под нами уже метров 150 глубины, — замечает Белов. — А вот там, в двух километрах отсюда (Белов неопределенно машет рукой в сторону севера) — будет уже метров 500 с лишним. Кстати,

если ты вот так продержишь ладонь, прижав ко льду, два месяца, четырнадцать дней и четыре часа, то запросто протоешь сквозную дырку до воды.

— Именно два месяца, четырнадцать дней и четыре часа? — смеётся Кузьмин.

— Подсчитано, — отвечает с непроницае-



Здравствуй, батюшка Байкал, мы тебе рады!



Байкал необыкновенно красив – его лёд твёрд и прозрачен как хрусталь. Очень хочется взять с собой на память кусочек этой красоты, этой природы, но, увы, нам это не дано. Байкал останется сибирякам, нам же через пару дней надо будет возвращаться в Москву.



Это тоже «Хамар-Дабан». Начало маршрута вниз с перевала.

Фотография на память перед стартом. На снимке – 12 человек. Ещё трое вышли на маршрут на час раньше основной группы.



мым лицом Белов.

Прокатившись с ветерком по Байкалу, мы останавливаемся на последний перед стартом ночлег в музее минералов Жигалова. Стандартные, в общем-то, хлопоты перед стартом – запарафинить лыжи, наварить макарон, попытаться затолкать их в себя в максимально возможном количестве.

Вскоре ложимся, пытаемся заснуть. Не спится. Назавтра старт – в 5:30. Но это по местному времени. А в Москве это будет как раз половина двенадцатого ночи. Нетрудно подсчитать, что если, скажем, гонка продлится девять часов, то мы будем бежать по московскому времени с половины двенадцатого ночи до половины девятого утра. То есть тогда, когда все москвичи будут как раз спать. От всех этих подсчётов становится немного не по себе.

Утром в 4:30 сразу в нескольких комнатах звонят на разные голоса будильники. Что ж, пусть даже заснуть не удалось, но всё равно пора вставать: старт надвигается неумолимо, до начала гонки остаётся час. Наспех готовим чай, бутерброды, но есть, в общем-то, не хочется – вчерашние макароны лежат как надо, где надо и в каком надо количестве. В 5:15 за нами приходит микроавтобус. Мы набираемся в него как селёдки в бочку, сюда же записываем лыжи и отправляемся на старт – теперь уже ждать остаётся совсем-совсем немного. На старте – традиционные фотографии на память, мы зажигаем фонари, Белов благословляет нас на долгий путь. Володя заметно волнуется, да и нам всем не по себе – 110 километров, перевал в 1850 метров, как-то оно всё сложится?

Кузьмин, как всегда, со старта резко уходит вперёд – втроём с Владом Хахулиным и Юркой Бородулиным они составляют группу лидеров. А мы с Колей Припусковым пристраиваемся за одним из местных ребят. Едем со светодиодными фонарями, Белов не посоветовал выходить на старт с «Mila», поскольку, когда рассветёт, лампу надо будет тащить

Александра КОНТОРИНА,
спортивный обозреватель телеканала ТНТ,
одна из сильнейших мультиспортсменок России,
победительница сверхмарафона "Хамар-Дабан":



Я ЕХАЛА И ВПИТЫВАЛА ВСЮ ЭТУ КРАСОТУ, ЧТОБЫ НА ГОД ВПЕРЁД ХВАТИЛО

– Вы ведь журналистка? Каким образом вас занесло на эту гонку?

– Я родилась в Иркутске, и выросла здесь – училась, потом работала на иркутском телевидении, в качестве журналиста не раз освещала эти соревнования. Но мне, пока я жила в Иркутске, как-то и в голову не приходило выйти на старт этой гонки. А потом судьба занесла меня работать в Москву. В Москве я тоже стала работать на телевидении, начала снимать сюжеты о мультиспортивных гонках, о различных экстремальных проектах. И однажды организаторы одной из таких гонок предложили нам поучаствовать в ней в качестве команды журналистов ТНТ. Я им отвечаю – легко! Попробовала, понравилось. Ну и всё – так всё и завертелось.

А тут Иван Николаевич нашёл на вашем сайте информацию о Хамар-Дабане, очень удивился, что я ничего ему никогда не рассказывала об этой гонке, предложил съездить. И вот – мы здесь!

– А когда вы в первый раз о мультиспортивных гонках услышали?

– Я первый раз услышала об этих соревнованиях в 2001 году ещё в Иркутске. Один наш альпинист привёз журнал из Питера, и там была статья о первом выступлении российской команды. Я прочитала и очень удивилась: какие-то невероятные ребята, просто супермены – они гоняли на великах, байдарках, бежали, ещё там чем-то занимались. В общем, я загорелась этими гонками.

– Вы столько раз рассказывали о «Хамар-Дабане» в качестве журналиста. А как оно вам в качестве участника? Вы ожидали, что так всё обернётся? Я, например, в шоке от всего увиденного...

– Нет, я как раз ожидала, что так оно всё и будет. Это типичная природа, типичный рельеф для Прибайкалья, и я знала, что будет такая лыжня, и что придётся идти пешком. Потому что это реальный перевал и на лыжах в такую кручу идти достаточно сложно. Тем более это не деревянные лыжи, а пластиковые, и подъём достаточно крутой. Нам вообще это всё не в диковинку – очень похоже на мультиспорт – где на лыжах, где пешком, где ползком, где – вплав (смеётся). 70 км по реке – я так и думала, что это будет достаточно нудно. Ну, не то чтобы нудно, но однообразно. Палки проваливаются, но в принципе для меня всё компенсировалось необыкновенной красотой. Ехала и впитывала на год вперёд, потому что когда ещё увижу такие красоты?

– Вы падали на спуске?

– Нет.

– А как же вы спускались?

– Да я всю свою жизнь спускалась по таким спускам, чего ж с них падать-то?

– И как вы спускались, что именно делали с лыжами, с палками?

– Один способ, назовём его цивилизованным – держать две палочки сбоку – одной рукой за рукоятки, другой за середину палок, и как ледорубом тормозить. А второй способ – как папа учил меня ездить с гор, когда мне было три годика – палки под попу и вперёд. Но этот способ надо применять уже на самых-самых крутых спусках, когда лыжи вроде бы уже невозможно не снять, а снимать всё равно неохота.

ещё на себе до финиша около восьми часов. Светодиодный же фонарик существенно легче. Правда, и светит он хуже. Впрочем, при езде по равнине и в подъём этого неяркого пятна света нам вполне хватает.

Примерно через полчаса догоняем Бородулина.

– Что-то они слишком быстро начали, – замечает Юрка, когда мы с Колей догоняем его.

Ещё через час начинает светать, и я принимаю решение остановиться, убрать фонарь в рюкзак, да заодно и попить из кэмелбека. Каково же моё удивление, когда я понимаю, что напиток в трубке замёрз. Это при том, что я в этих вопросах – тёртый калач, уже однажды наступал на эти грабли и, заливая напиток в ёмкость, как и положено, дунул в трубку, освобождая её от жидкости. Но, видимо, что-то сделал не так, раз в трубке всё же образовался ледяной тромб. Пытаюсь продуть – бесполезно. Снимаю мундштук, пытаюсь продуть трубку напрямую – не помогает. А ведь ребята уходят, и отпускать их – обидно. Но и идти 110 км с рюкзаком, полным горячего питья, и не иметь возможности попить – как-то глупо. Вынимаю ёмкость из рюкзака и медленно, сантиметр за сантиметром начинаю разминать трубку, пытаюсь размягнуть в ней лёд. Сделать это не так-то легко – трубка упакована в толстый слой утеплителя, сквозь который прощупать, промять лёд непросто. Наконец, кэмелбек побеждён. Я напиваюсь чаю, уби-

раю ёмкость назад в рюкзак, втыкаю мундштук, прячу фонарь, надеваю рюкзак на себя. Жаль, конечно, что Коля с Юркой за это время так далеко ушли от меня. Да и Саша Контрина, пока я тут воевал с замёрзшей трубкой, обошла меня и ушла вперёд. Впрочем, я уверен, что ещё успею поправить своё положение в гонке – впереди перевал и почти сотня километров, ещё навоюемся.

Тем временем лыжня... Как бы это помягче сказать... Не кончается, нет. Лыжня превращается в тропу, круто взбирающуюся вверх. Идти по ней на лыжах всё труднее и труднее. Ситуация усугубляется ещё и тем, что тропа узкая, и палки надо ставить в огромные сугробы, расположенные по бокам от тропы.

– Да вы снимите лыжи и идите пешком, здесь все обычно идут уже с лыжами в руках, – раздаётся сзади голос.

Я делаю шаг в сторону, пропуская одного из местных участников, который с поднятыми вверх палками бодро шагает на прямых лыжах вверх по тропе.

– А как же вы так легко идёте вверх на лыжах? – удивляюсь я.

– А у меня лыжи хорошо держат.

Ничего себе «хорошо»? Не хорошо, а



В этом микроавтобусе, пусть в тесноте, но не в обиде, мы прибыли на старт гонки.

как от стенки! Выглядит – неправдоподобно. Человек идёт, практически не опираясь на палки, на параллельных лыжах вверх по очень крутой тропе. Удержаться за ним – невозможно. Потом не без удивления Коля с Юркой рассказывали мне о некоем Супермене, который обошёл их на той же тропе на прямых лыжах и легко ушёл вперёд.

Я всё же снимаю лыжи (идти на лыжах, и вправду, уже нереально) и начинаю шлёпать вверх по тропе. Я всё жду, что вот за следующим поворотом снова встану на лыжи, но тропа и не думает выполаживаться. Кто бы мне сказал тогда, что идти вверх по тропе надо будет около полутора часов, я бы очень и очень удивился.

...Выходим к метеостанции «Хамар-Дабан». Местные наблюдатели кормят нас немудрёными бутербродами с колбасой, кубиками фруктового ириса, поят горячим чаем.

– Далеко ещё до перевала? – спрашиваю я их.

– Да часа полтора ещё прошагаешь.

– И что, все полтора часа пешком?!!

– Да с часик потопашешь, никуда не денешься. А уж потом встанешь на лыжи.

Вот это да! Имея в виду, что я уже с полчаса карабкался до этого по тропе к метеостанции, можете себе представить, сколько всего пришлось прошагать нам с лыжами в руках. Но делать нечего – «Хамар-Дабан»! Иду, ноги иногда проваливаются, их приходится выдирать из глубокого снега. Именно на этом участке меня догоняют и уходят вперед несколько местных участников.

На перевале нас встречают спасатели МЧС. Предложили сухофруктов, чаю. Чай у них был в большой пластиковой бутылке. Естественно, холодный. Так они грели его в железной кружке на маленьком примусочке, и поили каждого участника всё-таки именно горячим чаем. Правда, здорово?

Наверху перевала – плато. Нельзя сказать, что абсолютно ровное, здесь тоже были



Тропа к метеостанции. Подсвеченный вспышкой передний план создаёт иллюзию темноты, однако на самом деле уже рассвело. Примерно здесь меня обошёл Супермен на параллельных лыжах. Этот факт произвёл на меня столь сильное впечатление, что я не поленился остановиться и достать фотоаппарат для того, чтобы сфотографировать тропу. Не знаю, передаёт ли фотография степень уклона местности, но, можете мне поверить, тропа в этом месте весьма круто взбирается вверх.



Первый пункт питания – метеостанция «Хамар-Дабан». Это здесь нас накормили и напоили заботливые метеорологи, это здесь я не без удивления узнал, что впереди ещё минимум час пешего подъёма по тропе.



На перевале нас встречали спасатели МЧС. Они специально для нас грели чай в металлической кружке на крошечном примусе.

ДИКТОФОН

Иван КУЗЬМИН,
заслуженный мастер спорта России,
чемпион мира по лыжному ориентированию:

«ХАМАР-ДАБАН» УНИКАЛЕН. ЕГО ДАЖЕ НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ, ЭТО, СКОРЕЕ, СВОЕОБРАЗНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ...

– Вопрос серебряному призёру гонки: как у вас с Владом борьба складывалась? Мы вас считали на этой гонке этаким тайным оружием москвичей, так верили в вашу победу, а победили всё-таки лыжник из Иркутска...

– Я сам надеялся выиграть эту гонку, но Влад сегодня оказался объективно сильнее меня. На участке, где приходилось идти без лыж, у меня вообще не было по сравнению с ним шансов, потому что он легче, он не проваливался, уходил от меня. При этом на Утулке в одновременном ходе у меня всё же было преимущество по сравнению с ним.

– А как же он ушёл от вас?

– Нельзя сказать, что кто-то от кого-то ушёл. Были участки, где первым шёл я, первым торил лыжню, а Влад отставал. Были участки, на которых первым шёл он, и я отпущал его. Мы менялись постоянно – то шли вместе, то кто-то уходил. Например, уже ближе к концу гонки в одном месте Влад стал переизыщаться, и я решил попробовать уйти от него. Но я не знал, сколько оставалось до финиша, и это меня здорово угнетало. А тут как раз я встретил дяденьку, который сказал, что осталось 15 км, и я решил, что надо попробовать уйти. И я так оживился, и пошёл, пошёл, пошёл... Но всё-таки он меня достал, вышел вперед и немного откатился от меня. Я решил – ну откатился и откатился. А потом смотрю, неожиданно появился финиш, а Влад был совсем недалеко от меня... Но я должен сказать, что очень благодарен Владу: утром, когда выяснилось, что у меня сели батарейки и фонарь не работает, я решил его отпустить, потому что для меня темп движения оказался слишком высоким. Так вот Влад не стал от меня уходить, и пока не рассвело, всё время меня ждал, за что я ему очень благодарен.

И ещё два момента мне запомнились. Первый – это люди на гонке. Когда мы поднялись на метеостанцию, там такие мужики добродетельные оказались – налили чайну, покормили, рассказали о предстоящей дороге... Потом были ещё спасатели, которые нам пожелали удачи, рассказали, какие нас ждут препятствия, потом этот дяденька внизу, который тоже подсказывал, как спускаться... А другой момент, наоборот, такой депрессивный. Когда мы спустились на Утулку, мне Влад сказал, что впереди ещё 70 км. Я, в общем, знал это, но сам факт, что мы прошли уже часа четыре, а впереди нас ждал по сути Канадский свёрчкафон, произвёл тогда на меня неизлечимое впечатление...

– А как вы спуски проходили?

– Пончачу я не мог найти нормальный способ прохождения спусков. После перевала Влад шёл примерно в пяти минутах впереди меня, и я видел по следам, что он не плужит, ничего специального не делает. И в этом плане я испытывал давление – я пытался идти так же, но скорость нарастала необратимо и мне приходилось падать. Потом я вспомнил технику, которую мы используем в ориентировании – там на опасных спусках, чтобы не набирать скорость, обычно садятся на попу и тормозят перчатками.

– На попу или на короточки?

– Нет, попой прямо на лыжи, чтобы центр тяжести был максимально низко.

– Но когда вы ехали сюда, вы ожидали, что гонка будет именно такой необычной?

– Нет. Эта гонка, конечно, уникальна, её, наверное, даже нельзя назвать лыжной гонкой, это, скорее, своеобразное приключение в духе мультиспорта.

– То есть вы получили то, чего хотели?

– Больше чем!

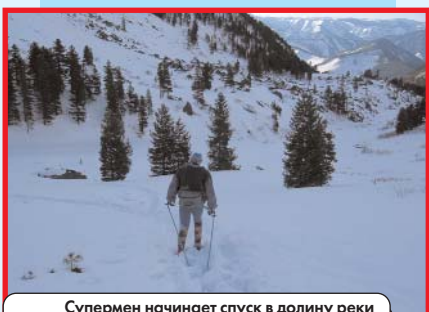


По бурятскому обычаю на перевале Хамар-Дабан каждый путник оставляет на ветвях сосны ленточку - чтобы задобрить богов, чтобы не отпугнуть удачу, чтобы ещё и ещё раз вернуться сюда здоровым и сильным - способным покорить Хамар-Дабан.

Александра Конторина и Николай Припусков во время перекуса на метеостанции «Хамар-Дабан».



Пока Юрка, Коля и Саша прохлаждают-ся на метеостанции «Хамар-Дабан», их настигает Супермен, так и не снявший лыжи на тропе.



Супермен начинает спуск в долину реки Спускоская.

свои подъёмы и спуски, но до ГЛАВНОГО спуска нам ещё только предстояло дойти.

В конце плато меня встречает ещё один спасатель. Говорит:

– Ну, вот, наконец, и последний.

– Что, самый последний участник? – удивляюсь я.

– Да, после тебя закрываем трассу.

Пытаюсь подсчитать. Впереди Кузьмин с Владом – это двое. Юрка с Колей и местным парнем, за которым мы шли в темноте, плюс Саша Конторина. Это шесть человек. Плюс монстр, который обошёл всех нас на прямых лыжах на тропе – семь. Ещё трое обошло меня на перевале – десять. Плюс трое наиболее слабых участников по настоянию Белова вышли на час раньше нас – тринадцать. Получается, я четырнадцатый? А всего, вроде бы, нас пятнадцать? Видимо, спасатель обсчитался. Хотя, спасатель обсчитаться не может, на то он и спасатель, скорее всего, обсчитался я. «Хамар-Дабан» приобретает для меня весьма неожиданный оттенок – ещё никогда, ни в одной гонке в жизни я не шёл по трассе самым последним участником.

Спасатель предупреждает: осторожно, спуск непростой. Я подхожу к краю спуска и... замираю в недоумении. Спуск – это всё та же крутая тропа, только теперь в обратную сторону. С той только разницей, что если вверх по тропе можно было идти, почти не проваливаясь, она была довольно плотной, то тропа вниз представляет собой сплошную глубокую канаву, продавленную в снегу. Первый шаг в тропу, и я проваливаюсь по... Почти по пояс. Кидаю вперед другую ногу – она так же уходит в снег «до самых ограничителей». Я беспомощно оглядываюсь на спасателя. Он спокойно наблюдает за моим барахтаньем:

– Не робей, там внизу полегче будет.

Господи, да когда ж оно будет, это «полегче»? Утопая в снегу, я приспособливаюсь опираться на снег с одной стороны на сложенные две палки, с другой стороны – на сложен-

ные вместе лыжи. Какая-никакая, а опора – проваливаюсь я теперь чуть меньше. Именно в этот момент я понял, почему Белов заставил всех нас купить алюминиевые палки – на углепластиковые палки так вот не обопрёшься. В мои новенькие ботинки немедленно набивается снег куда только можно – под верхние клапаны, прикрывающие шнуровку, под эластичную резинку, охватывающую щиколотку, и даже под шнуровку. Естественно, снег начинает тянуть, ногам становится холодно. Очень холодно! Я останавливаюсь, выковыриваю снег, продолжаю движение. Снег набивается во все возможные места в течение следующих тридцати секунд снова. Я понимаю, что все мои усилия бессмысленны, иду теперь так, с ботин-

Владимир БЕЛОВ,
председатель иркутского регионального отделения РПЛС,
председатель оргкомитета сверхмарафона «Хамар-Дабан»:



Я ВЕРЮ, ЧТО НА «ХАМАР-ДАБАНА» ЛЮДИ БУДУТ ПРИЕЗЖАТЬ С ЗАПАДА, БУДУТ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ЕХАТЬ В ИРКУТСК ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЭТОМ ИСПЫТАНИИ.

– Как вообще родилась эта гонка? Как вы к этому пришли?

– Родилась она на самом деле неслучайно, то есть толчком для этого были многочисленные высказывания и пожелания моих друзей-альпинистов и лыжников, которые по прошествии 20-летней истории переходов туристов, альпинистов и лыжников по этой трассе стали ко мне приставать с такой вот просьбой: «... Был такой альпинист, он, к сожалению, уже умер – Виктор Пономарчук. Вот он как раз, насколько мне известно, первым и прошёл весь этот маршрут за один день. Знаете, как это бывает? Слова за слово – а давайте, ребята, попробуем? Давайте. Встали и пошли. Никто до этого не делал, просто боялись не успеть. А Виктор первым прошёл. И за ним уже и другие потянулись. Ну, и вот так ходили, ходили, и тут у меня родилась такая идея – попробовать присвоить этому всему делу статус гонки. То есть я попробовал взглянуть на ситуацию как бы со стороны, оценил протяжённость, высоту, сложность, и после того, как сам прошёл этим маршрутом, ещё до того, как она получила статус гонки, понял – можно попробовать. И оказалось, что гонка эта интересна не только своими моментами живописными, пейзажами Хамар-Дабана. Но оказалось, что она – не только самая протяжённая гонка в мире, но и гонка с самым большим набором высоты. Стартуешь на высоте 550 метров, выходишь на уровень 1850 метров. И снова выходишь на уровень практически Байкала. И в 2000 году мы с друзьями решили воплотить нашу мечту в жизнь. Собрали немного денег со спонсоров, и, как оказалось, участвовать в первой гонке захотело не так уж и мало – 12 или 13 человек, сейчас точно не помню. И сложилось, как сегодня, всё удачно. Но, правда, подготовка трассы была хуже – лидеры первые шли и практически торили лыжню. Финиш был достаточно плотный, потому что задние шли и просто накатывали на первых. И результаты были от 10 до 14 часов. И так как опыт получился удачным, отзывы участников были очень тёплыми, решили сделать её традиционной. Я очень рад, что вы приехали на наш маленький юбилей – в этом году эта гонка состоялась в 5 раз. Мы постарались в этом году подготовить её лучше – мои друзья прошли этой трассой один раз за неделю, а другой раз накануне гонки.

– И что, во все годы люди лезут через этот перевал пешком, люди кайф испытывают от этого?

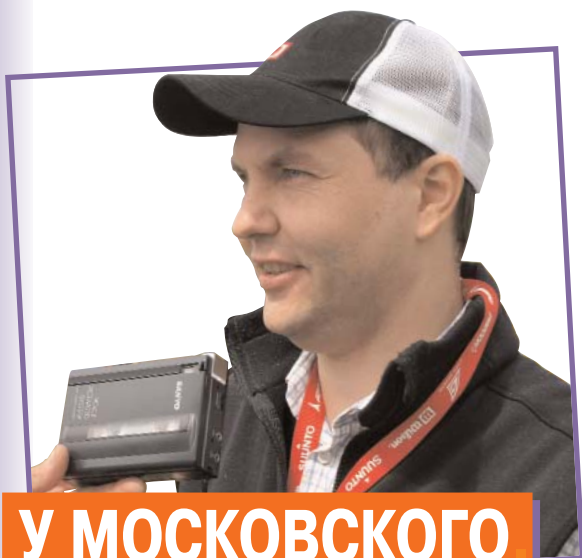
– Вот эти люди, которых ты сегодня видел, прошли по этому маршруту уже далеко не по одному разу. Например, Татьяна Быстрова принимала участие во всех наших гонках. Её муж – тоже во всех. Влад Хахулин, победитель, мне всегда настойчиво звонит: будет гонка, или не будет, переживает. Я говорю, Влад, готовься, не переживай, марафон состоится. Вот в этом году, говорю, приезжают москвичи, давай им бой. То есть, понимаешь, мне кажется, люди получают какой-то кайф от того, что они себя терзают. Вот Татьяна в один из прошлых годов сколько ковыляла на одной лыжке? Но дошла, и была на финише такая счастливая! Меня что поражает – в каждом есть стержень. И я доверяю им безмерно. Я знаю, что если они вышли на старт, то они обязательно дойдут.

– Вам кто-то помогает?

– Знаешь, что интересно? Я всех гонцов, которые приезжают к нам первый раз откуда-то, предупреждаю: принимаете участие в авантюре чистой воды. Они проходят, тренированные люди, мастера спорта, они, конечно, доходят, и после этого уже не приезжают больше, то есть это не их. Они не хотят это ещё раз испытать. А вот эти люди, с кем ты сегодня ехал, ждут, они ждут момента, когда получат порцию этого вот адреналина. Иван Кузьмин говорит: я не ожидал, что Влад так со старта рванёт. А я Владу заранее сказал: ты пыл свой поумер сначала-то, проводи ребят хотя бы до того момента, когда рассветёт. А он как дал – так, что Кузьмин хотел поначалу даже отстать от него! И вот ты спрашиваешь – помогают или нет. Что интересно – областной спорткомитет, чиновники, которые ничего реально не понимают, не могут оценить реально всего происходящего, помогают нам. Помогают! Может быть, конечно, под моим напором, не знаю, но реально помогают. Но я их убеждаю, что это нужно. Я ни от кого не скрываю, что у меня есть план – превратить это мероприятие в коммерческое. Это будет единственное спортивное мероприятие в области, в лыжном спорте, на которое лыжники будут приезжать с Запада, из-за рубежа, приезжать целенаправленно поучаствовать в этом марафоне. Я хочу получить по ушам, окунуться в эту авантюру, но я совершенно уверен, что я своего добьюсь. И я хочу доказать себе, тебе, чиновникам, что есть клиенты, потенциальные участники, которые спят и видят, чтобы здесь побывать и увидеть всю эту красоту, испытать это. Я уверен, что найду их, они приедут, и может быть, не один раз. Смог же я вас убедить приехать сюда из Москвы, из Питера, принять участие? Я считаю, что это моя маленькая победа. А почему других не смогу?

Вернер ШНАЙДЕР,

представитель компании
«Амер Спортс» в России,
дистрибьютор «АТОМІС»,
«WILSON» в России:



У МОСКОВСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО ЛЫЖНОГО САЛОНА ЕСТЬ СВОЯ, СЛОЖИВШАЯСЯ АУДИТОРИЯ

— Вы будете участвовать на следующий год в Московском Международном лыжном салоне?

— Да, будем участвовать, и уже сейчас забронировали за «Амер Спортс» большой стенд. Наша компания начала работать в России только в конце прошлого года и, естественно, обязана участвовать, поскольку эта выставка является лидером в своём сегменте.

— Что касается ISPO-Россия: как вы относитесь к этой выставке и не считаете ли, что ISPO-Россия и Московский Международный Лыжный Салон в этом смысле становятся конкурентами?

— Потенциал есть у всех. Но я считаю, что у ISPO-Россия другая целевая аудитория по сравнению с Московским Международным Лыжным Салоном. К тому же, дата проведения лыжного салона мне представляется более удачной: начало ноября — очень хорошее время для знакомства потенциальных клиентов с нашей продукцией. Причём, как для оптовых операторов, так и для розничных покупателей. Люди традиционно приезжают на эту выставку в ноябре специально для того, чтобы посмотреть, какие есть новые модели, и потом уже принимают решение о покупках.

Анастасия СТРЕЛКОВСКАЯ

ГОСТИНЫЙ ПВОД
3-4-5 НОЯБРЯ 2005

12 МОСКОВСКИЙ
ЛЫЖНЫЙ САЛОН
SKI & BOARD SALON

Организатор

Эрцог
www.ertzog.ru

тел.: (095) 241 66 10
salon@skiexpo.ru
www.skiexpo.ru



gismeteo.ru
прогноз погоды

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МИР

СПОРТ
МАГАЗИН

SKI GUIDE

доски

ПАРК

ОПБОАРО

МИР

Туристическое

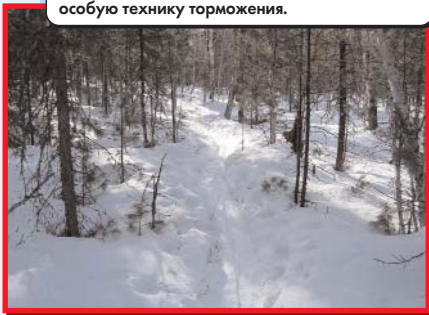
MensHealth
СИЛА УМНОГО ПЛЫЩА

Travel.ru

Отпуск.ру

SalonExpo

Типичная лыжная долины ручья Спуск-вой, крутящаяся среди деревьев. Скорость при движении вниз нарастает стремительно, однако лыжи в плуг не поставишь - здесь надо применять особую технику торможения.



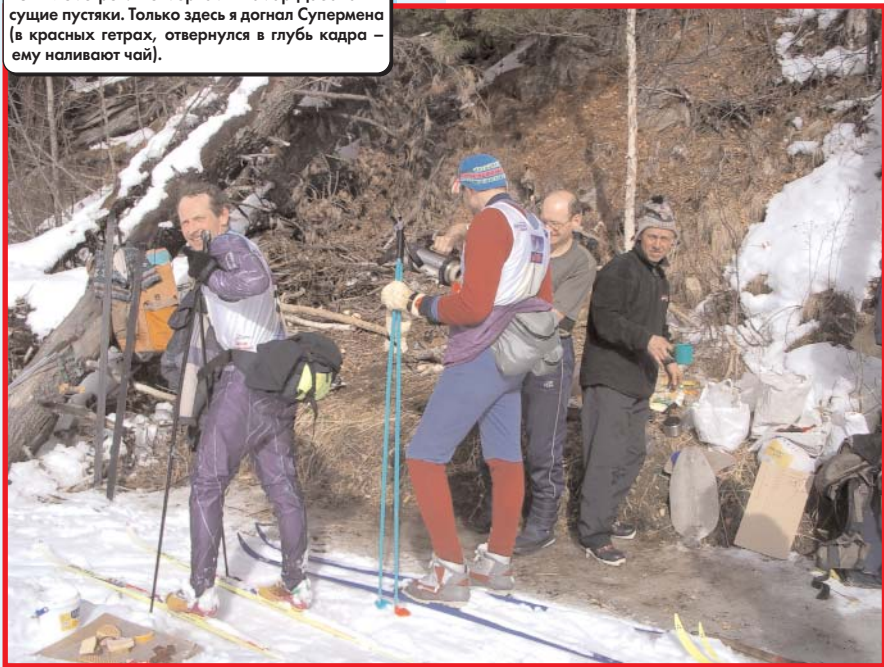
В этом году Утулик порадовал голубыми ледопадами.



Непостижимым образом стартовые номера участников совпали в итоге с занятыми ими местами: Влад Хахулин (№1) финишировал первым, Иван Кузьмин (№2) закончил дистанцию вторым.



Последний пункт питания на 85-м километре. Отсюда до финиша - каких-нибудь 25 километров. По меркам «Хамар-Дабана» - такие пустышки. Только здесь я догнал Супермена (в красных гетрах, отвернулся в глубь кадра - ему наливают чай).



ками, набитыми снегом, который медленно таит, ноги отчаянно мёрзнут. Наконец, минут через пятнадцать бархатанья в снежной каше я выхожу к участку, откуда начинается лыжня. С облегчением встаю на лыжи и... Через сто метров лыжня упирется в огромный камень, делает неправдоподобно крутой поворот и... я кубарем лечу в мягкую снежную перину. Господи, как же это всё неприятно. Пытаюсь выбраться, не получается. Снега много, очень много, и я плаваю в нём как в бассейне - невозможно опереться ни на руку, ни на ногу. С трудом дотягиваюсь до лыжни, пробиваю в ней небольшое углубление для руки и, подтянувшись, вываливаю своё тело на лыжню. Здесь, на твёрдом, хотя бы можно встать. Отряхиваюсь, выясняется, что я здорово погнул палку. Ладно, палку выпрямляем на колене, едем дальше и... Меня едва хватает на пятьдесят метров, снова камень, снова неправдоподобно крутой поворот, и я снова лечу в сторону. Снова - «бассейн», снова вырубая зацепки для руки в лыжне, подтягиваюсь, вываливаю на лыжню. Встаю, отряхиваюсь и теперь уже никуда не спешу, пытаюсь сориентироваться в ситуации. А она - более чем загадочная. Спуск лыжня крутится между камнями и деревьев так, как будто это не спуск, а самая настоящая равнина. Между тем, спуск реально очень крут, но в плуге на нём не поедешь - снега много, и лыжи плугом раздвинуть невозможно. Как тут поворачивать? Внимательно изучив следы, обнаруживаю, что ям (от упавших тел) сбоку от лыжни совсем немного. Между тем, впереди меня прошло уже полтора десятка человек. Как они тут спускались? В плуге здесь никто не спускался, это чётко видно по следам. Тогда как?

Не в силах разгадать эту шараду, я двигаюсь дальше и снова падаю, падаю, падаю. Когда я полетел в пухляк в шестой раз, совершенно неожиданно выяснилось, что под тонким слоем снега скрывается огромный валун. Правой коленке и груди знакомство с этим

Юрий БОРОДУЛИН,
бронзовый призёр гонки,
один из сильнейших мультиспортсменов России:



ВСЁ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ОЧЕНЬ КРАСИВО, НО ВТОРОЙ РАЗ СЮДА НЕ ПОЕДУ.

- Каким образом вы оказались на Хамар-Дабане?
- Иван Кузьмин пригласил.

- А почему именно вас?

- Ну, видимо, для того, чтобы поближе познакомиться в качестве мультигонщика, чтобы вместе мультигонки бегать. Мы ведь с ним никогда раньше знакомы не были.

- Вы хотите какую-то команду создать?

- Да, для того, чтобы участвовать в зарубежных соревнованиях по мультиспорту.

- А партнёр ваш питерский - Саня Соколов?

- Саня тоже может поучаствовать в этом. Но, видите ли, гонки за рубежом упираться ещё и в финансовый вопрос. Если мы денег не найдём на стороне, у спонсоров, то придётся, видимо, свои вкладывать. Я-то деньги найду, Иван, наверное, тоже найдёт, а Саня вряд ли. То есть тут вопрос как бы вдвоем разбивается, получается.

- Ну, а от «Хамар-Дабана» какие впечатления?

- Всё замечательно, очень красиво. Но второй раз сюда не поеду.

- Почему?

- Это какой-то такой туристический поход, к гонкам имеющий очень слабое отношение. Если бы была лыжня, конечно, приехал бы ещё не раз совершенно точно. А так, ехать топтать... Когда палки, чтобы толкнуться, надо задирает до самого верха, а они проваливаются... Не нравится мне это.

- То есть это не ваше?

- Нет, не моё. Мне кажется, либо уж совсем туристический поход, либо что-то гоночное. А так - середина на середину. Я и мультигонки-то критику из числа тех, которые неадекватно организованы: первые топчут, дорогу прокладывают, а второй-третий идёт и отдыхает. Всё это неправильно. Точно так же как здесь сегодня Ваня с Владом шли впереди топтали, а мы шли за ними по накатанному, нам было легче. То есть маршрут очень интересный, а вот подготовка оставляет желать лучшего.

- Но вы же реально понимаете, что туда «Бурани» не затащишь, это гонка из другой оперы...

- Не затащишь, понимаю. Я и говорю, что каждому своё: одним это нравится, другим - нет. Критиковать нет никакого смысла - здесь нет никакой вины организаторов, просто это такая гонка своеобразная. Но один раз съездить было очень интересно.

Александр ПОТАПКИН:



В ПРОШЛОМ ГОДУ МЫ С ЖЕНОЙ ВЫШЛИ НА РЕКУ, А ПОДО МНОЮ ЛЁД ПОШЁЛ. НЕ ПУСТИЛ НАС В ТОТ РАЗ УТУЛИК.

- Вы в первый раз участвуете в этой гонке?
- В четвёртый.

- Нравится?

- Конечно, нравится. Нравятся и откровенная экстремальность гонки, и возможность поговорить с самим собой. Ещё что интересно в этой гонке - это то, что с дистанции не сойдёшь. Я вот каждый год хожу по этой трассе - то с женой, то сам, и иногда выхожу на лёд и... В прошлом году я вышел на Утулик, а подо мной лёд пошёл. Пришлось возвращаться обратно на метеостанцию, не пустила река. А перед этим был год - мы нормально прошли. Мы, правда, с женой четыре дня шли, и все четыре дня я торил лыжню.

- Как четыре дня?!

- Так. Снега было по колено, мы шли с рюкзаками, продуктами, я тащил палатку и торил лыжню.

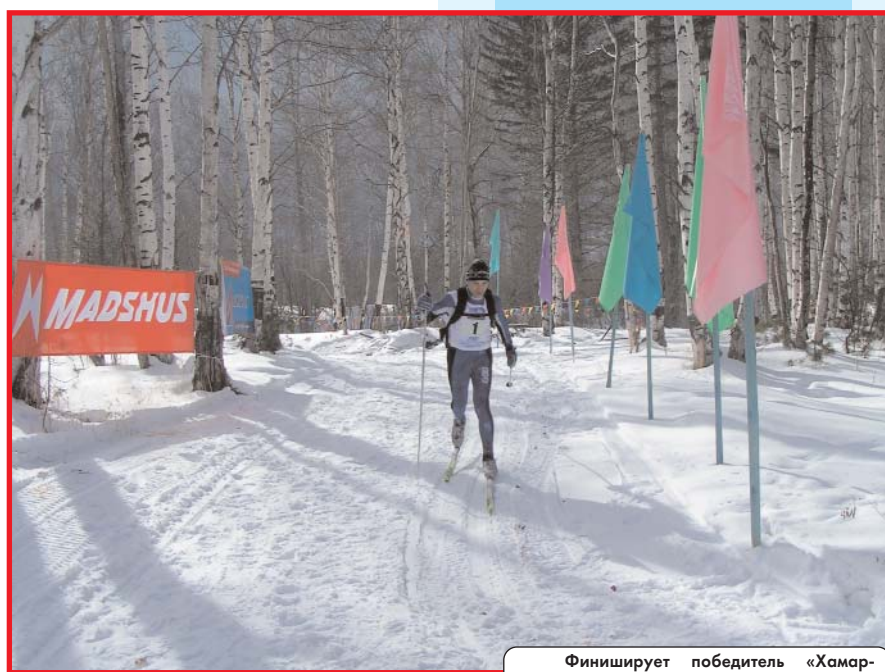
- В смысле - торили для этой гонки?

- Да нет, мы шли сами по себе, уже после «Хамар-Дабана» - в конце марта. И вот я шёл, и подо мной лыжня уже уходила - многие снежные мостики обрывались, где река делает повороты в местах прижимов, снега не было, приходилось облезать берегом, по скалам, по лесу. Так что это реальный экстрим. А в городе, смотрите, обычные марафоны проводят, так там гонка проходит в три-четыре круга. И процентов 30 участников сходит, хотя и лыжня подготовлена лучше, и дистанция в два с лишним раза короче. Я сам вот бегаю иногда эти гонки, и порою кажется - всё, надо сходить. Но чуть переборщешь, пересилишь себя, и смотришь - появляется второе, третье дыхание, и поплёр, поплёр, поплёр... А на «Хамар-Дабане» не сойдёшь - здесь надо идти до конца, как бы тебе не было трудно.

камнем далось очень непросто. Я лежу в снегу, грудь и коленка отчаянно кричат: «Хорош, навоевался!», и не могу понять, что же мне делать дальше. Я обескуражен, раздавлен, деморализован, уничтожен, я ничего не могу понять. Я мастер спорта по лыжным гонкам, в общем-то, очень и очень неплохо стоящий на спусках. Во всяком случае, во время участия в тех же московских марафонах на опасных спусках обычно начинаю раскрываться значительно позже многих моих соперников. Но при этом я совершенно не понимаю, как передо мною прошли этим спуском полтора десятка человек, причём двое из этих полутора де-

сятков – женщины. КАК?! Нельзя сказать, что по бокам от лыжни не было ям от упавших ранее меня моих товарищей по несчастью. Но, если иметь в виду, что я к тому времени упал уже шесть раз, и если предположить, что каждый из моих соперников упал бы тут так же по шесть раз, то этих ям должно было быть по бокам к тому моменту никак не менее 90! Между тем, я едва ли смог бы насчитать их штук пять или шесть. Вот это обстоятельство меня совершенно обескуражило. Приложившись в седьмой, а потом и в восьмой раз, я вылез на лыжню и остановился. Спуску не было видно конца, лыжня так и шла вниз, прыгая от камня к камню, поворачивая едва ли не под прямым углом. Мне уже было абсолютно наплевать, каким я приду на финиш. Мне уже было совершенно всё равно, сколько времени займёт моя дорога до базы «Утулик». Я хотел понять для себя, КАК ЗДЕСЬ СПУСКАТЬСЯ, и не мог. В итоге, приложившись ещё три раза (кроме тех восьми!), мокрый, битый, абсолютно деморализованный и дрожащий от холода, как осиновый лист, я вышел на лёд Спускской.

Спускская – это речка, сбегаящая с перевала и впадающая в Утулик. Местами она разливается относительно спокойными участками, и тогда по ней можно пройти на лыжах, местами же прыгает с камня на камень, стремительно теряя высоту, и тогда надо снимать лыжи, и снова идти по тропе. Я уже никак не спешу. Теперь передо мной стоит только одна задача – дотерпеть, дотерпеть, дожидаться падения высоты и дожить до Утулика. Утулик, говорили, достаточно спокойная река и на ней будет набитая лыжня. Вся моя одежда промокла, ноги превра-



Финиширует победитель «Хамар-Дабана»-2005 Влад Хахулин.

тились в два чавкающих снежных обрубка, я уже не чувствую ни пальцев ног, ни ступней, а снег в ботинках всё тает, и тает, и тает...

И всё-таки я дожил до Утулика. Едва его достигнув, немедленно останавливаюсь и вытряхиваю из ботинок весь снег. После этого на задревеневшие ступни надеваю сухие носки и засовываю ноги назад в абсолютно мокрые ботинки. Ах, если бы у меня нашлись два полиэтиленовых пакета, чтобы хоть как-то оградить ноги в сухих носках от чавкающих влагой и холодом ботинок. Но нет, пакетов у меня нет, и я засовываю ноги прямо так. Естественно, носки скоро промокают, но, странное дело, ступни всё же немного согреваются. А может быть, дело в том, что я вышел на Утулик, и теперь вынужден, чтобы хоть как-то согреться, точно сумасшедший, энергично махать одновременно одношажным, согревая поневоле немного и ноги?

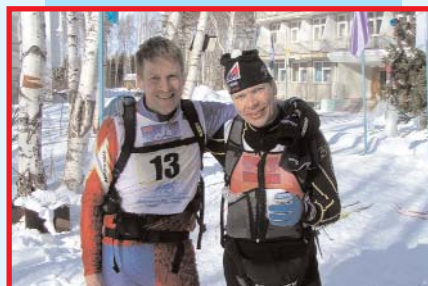
Как бы то ни было, Утулик меня спас. Во-первых, закончился этот бесконечный безумный спуск. А во-вторых, выйдя на равнину, я начал согреваться. Примерно через час я, к своему удивлению, замечаю впереди спину и скоро догоняю одного из местных лыжников из числа тех, что вышли на час раньше основной группы. Я очень удивлён этому обстоятельству, ибо полагал, что отстал от всех других участников этой гонки необратимо. Но ещё через сорок минут я догоняю следующего спортсмена, и на сей раз из числа тех, кто обогнал меня на перевале.

– Как вы спускались, падали? – задаю я чрезвычайно насущный для меня вопрос.

– Приложился разочек, – широко улыбается мой собеседник.

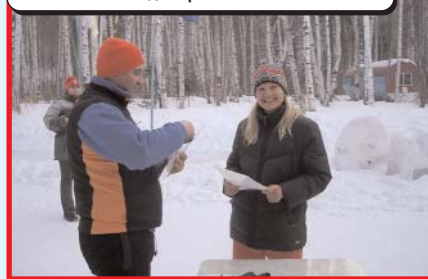
Разочек! Как вам это нравится? Ну что, признаться ему, что у меня этих разочков было одиннадцать? Ладно, поехали, поговорим потом, на финише.

В течение следующих двух часов я обгоняю одного за другим ещё троих участников. Приглядевшись, замечаю, что имею перед ни-

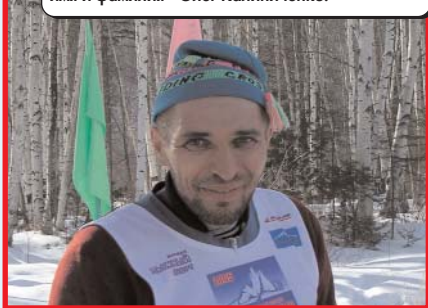


Питерец Юрий Бородулин (слева) и москвич Николай Припусков (справа) разыграли в острой финишной борьбе третье место.

Победительницей среди женщин оказалась корреспондентка телеканала ТНТ, уроженка города Иркутска Александра Контюркина. Приз за победу ей вручает председатель оргкомитета гонки Владимир Белов.



Только дома, просмотрев съёмку и получив от Володи Белова протокол, мы смогли узнать, что у Супермена есть вполне конкретные имя и фамилия – Олег Калинин.



ДИКТОФОН

Татьяна БЫСТРОВА,
серебряный призёр гонки:



СЕГОДНЯ ХАМАР-ДАБАН ОПЯТЬ ПРОВОДИЛ ГОЛУБЫМИ ЛЕДОПАДАМИ. НЕ КАЖДЫЙ ГОД ОНИ БЫВАЮТ ГОЛУБЫМИ.

– **Какой раз вы принимаете участие в этой гонке?**

– В соревнованиях – второй раз. А вообще, за один день по этому маршруту я ходила уже четыре раза.

– **А что значит – ходили? Просто ходили сами по себе, без номеров?**

– Ну да. Тогда ещё не проводили этих соревнований.

– **То есть как не проводили? Маршрут как бы был, а соревнования не проводилось?**

– Да. Этот маршрут давно известен. Его ходят за три, за два дня, кто-то ходит за один день. А потом Володя Белов стал проводить по этому маршруту соревнования.

– **А почему вы раньше сегодня вышли на час по сравнению со всеми остальными участниками?**

– Не знаю... Вообще-то всегда выходила со всеми вместе, а тут Белов попросил пораньше выйти.

– **Понятно. Боится, что будете слишком долго идти, до темноты не уложитесь? А вы сегодня с мужем шли?**

– Нет, муж с нами выходил.

– **Послушайте, а вам не надоело? Ну что вам нравится в этой гонке?**

– Красиво. Перевал очень красивый. Тяжело, конечно. Когда идёшь, думаешь – ой, больше никогда! А потом проходит время, и опять хочется. Ледопады эти вот голубые на Утулике очень красивые. Они, кстати, не всегда бывают голубыми. Другую зиму, смотришь, они не голубые, а белёсые. А сегодня опять были голубыми, опять порадовали. Ну, и потом, вроде как я четыре раза ходила, и каждый раз после этого я задаю себе вопрос: неужели я смогла это пройти? Это же невозможно!

– **А вы вообще лыжница?**

– Ну, в детстве занималась лыжами, разряд у меня какой-то там был.

– **А как вы спуски проходили, падали?**

– Средний спуск бежала бегом. А потом – первый раз такой снег был, так что не затормозишь. Падала, конечно.

– **Обычно пухляк бывает, и в нём тормозишь?**

– Ну да, и в нём удобно было тормозить плугом, а сегодня нет, не получилось. А остальные спуски ехала – где плужила, где палками тормозила.

– **Ну что, на следующий раз опять пойдёте?**

– Ой, не знаю! Пока даже думать об этом не хочу!!! (Смеется).



Утулик. Неторопливо текущий в высоких гранитных берегах, он вызывал ассоциации то со Стенькой Разиным, то с какими-то членами, то с княжной, которую надо непременно выбросить за борт...

Влад ХАХУЛИН,
победитель сверхмарафона «Хамар-Дабан»-2005.



СЕГОДНЯ СБЫЛАСЬ МОЯ МЕЧТА

- Во-первых, я вас поздравляю с победой.
- Спасибо.
- А во-вторых, скажите, вы не в первый раз участвовали в этой гонке?
- Нет, уже в третий раз.
- До этого выигрывать доводилось?

– Нет, всё вторые, третьи места.

– А как удалось в этом году добиться победы?

– Стал больше тренироваться. Больше делал длительных тренировочных переходов. Например, последняя тренировка у меня была – 70 км.

– Специально готовились к этой гонке?

– Готовился к «Огонькам» – есть у нас такая гонка, туда съезжаются сильнейшие лыжники из всех окрестных областей, приезжают даже из Новосибирска. Поэтому войти в десятку на этом марафоне очень престижно. В этом году мне это удалось, вошёл на «Огоньках» в десятку и, соответственно, решил покорить «Хамар-Дабан», чтобы подготовка зазря не растратилась.

– Как проходили спуски?

– Тут надо техникой определенной обладать. Садился на лыжи...

– Попой прямо на лыжи, или всё же на короточки?

– На короточки, и ручками лыжных палок тормозил о снег.

– Палки при этом вверх торчат?

– Да. И таким образом я полностью контролировал скорость, то увеличив её, то уменьшал. Потому что стоя не поедешь никак, завалишься сразу, а если сидишь, у тебя центр тяжести низко, и все спуски проходишь уже элементарно.

– И ни разу не упали?

– Один раз, когда в след от лавины воткнулся. Там снег спрессованный, как бетон, там вот и приложился маленько. А так – все опасные спуски так вот на короточках и проехал.

– Как вы сегодня шли по трассе с Кузьминым? Менялись?

– Да. Пришлось меняться. До перевала я, правда, все время шёл первым, и он даже хотел отстать, но я сказал ему: нет, мне сказали вас довести до перевала, так что пойдёмте вместе. А потом уже, когда вышли на Утулик, пришлось меняться – там лыжню очень сильно заметало. Он вообще очень неплохо нёсся, я удивился. У нас таких людей, кому за тридцать, и кто смог бы мне реальную конкуренцию составить, нет. А ему – за сорок!

– Но вы довольны сегодняшним результатом?

– Да сегодня, можно сказать, моя мечта сбылась! А то всё вечно второй, третий, сколько ж можно?

нуть себя вперёд непривычно коротким махом двух рук. Но даже такие откровенно короткие и вроде бы ущербные толчки оказываются куда эффективнее попеременного хода.

Обгоняя на Утулике одного за другим местных лыжников, я очень хотел посмотреть на того Супермена, что шёл по тропе на перевал, не снимая лыж и почти не опираясь на палки. Того, кто поразил до глубины души не только меня, но и Колю с Юркой. Уж очень хотелось посмотреть, как у него будут работать лыжи на равнине. Догнал я его только перед последним питательным пунктом – шёл он всё же тише, чем это было на перевале. На перевале Супермен произвел на всех нас просто ошеломляющее впечатление.

А ещё очень порадовал Утулик. Прошивая час за часом это снежное безмолвие, я поневоле ощутил себя одним из персонажей рассказов Джека Лондона. Помните, его герои так же вот по руслу рек по многим дням пробивались на собачьих упряжках к далёким месторождениям золота, мечтая осуществить свои мечты о богатстве, тихом семейном счастье, домике у моря? Так вот и мы скользили по глади Утулика, мечтая каждый о своём. О чём?..

Надо сказать, Утулик подарил немало удивительных впечатлений, картин, образов, воспоминаний. Как я понимаю, это вполне типичная сибирская река, текущая среди высоких гранитных берегов (обрывов, утёсов), временами начинающая бежать стремнинами по камням и перекатам. В этом случае приходится выходить на берег, иногда даже снимать лыжи. В одном таком месте надо было пройти по небольшой, но весьма опасной наклонной полке, где в прибрежный гранит были вбиты два крюка с провешенным между ними стальным тросом. Не будь этого троса, здесь запросто можно было слететь со скальной тропы и улететь в Утулик.

Километров за пять до финиша на реке появляется след снегохода. Это заботливый Белов накатал нам след, чтобы самые последние

километры оказались чуть «слаще». Как потом объяснил Белов, выше, чем на эти 5 км, на «Буране» не заберёшься – можно провалиться под лёд вместе со снегоходом. И вот на реке появляется волчатник, выводящий нас с Утулика наверх, на берег, на территорию базы «Утулик». Всё, финиш! Нас встречает наш добрый гид, наш добрый гений Володя Белов, придумавший эту гонку, придумавший это сумасшедшее испытание, поит чаем, наливает стаканчик пива. Я чуть-чуть не достаю Сашу Контюрину, Кольку с Юркой я проигрываю 10 минут, а лидерам гонки Владу Хахулину и Ивану Кузьмину – около часа. Кроме Влада Хахулина, я остаюсь позади всех местных участников, и это обстоятельство поражает меня более всего, ибо то, что я выделялся на спуске с перевала, невозможно описать никакими словами.

Естественно, на финише я пристаю ко всем участникам с вопросом о том, как они проходили этот спуск. И поражаюсь не столько тому, что способ прохождения оказался непостижимо простым, сколько тому, что способов этих было, как выяснилось, по меньшей мере три!!! Но я вам ничего не скажу и описывать эти способы не буду (уж очень мне обидно) – читайте интервью с участниками гонки.

Мы отправляемся в баню, потом обедаем, принимаем, как и положено, по паре пива под разговоры о наших подвигах, а после обеда размякшие, чуть ословевшие, садимся в чумовую Володину Тойоту и возвращаемся в Иркутск. К вечеру у меня всё больше и больше начинает капать с носа, и на следующий день я встаю с постели безнадежно больным – сырые ноги на перевале сделали своё дело. Впрочем, какое это имеет значение? Простуда через пять дней пройдёт, в Москве я поправлюсь за считанные дни. Зато в моей жизни случился «Хамар-Дабан» – это блюдо оказалось поострее «Васалоппет» и «Марчеллонги». Случится ли что-то подобное и в вашей жизни? Не знаю, в конце концов, всё будет зависеть только от вас.

Вы скажете – это не лыжная гонка в обычном понимании этого слова, какого чёрта мы должны туда ехать? При этом вы наверняка добавите: шесть часов лёта, билет – дорогой, лыжня – убогая, а уж полтора часа пешком вверх по тропе во время лыжной гонки – оставьте эти удовольствия при себе. И будете абсолютно правы – действительно, недёшево, действительно, лыжня набивается исключительно ногами, и полтора часа вверх по тропе никто не в силах будет отменить. Вот только...

Хамар-Дабан...

Вы слышите, как звучит это слово? Вы чувствуете, как вкусно перекатились эти буквы-шарики у вас в глотке и умерли где-то глубоко в груди?

Оно, это слово, ещё поскребётся в вашу душу, попомните меня...



Иван ИСАЕВ,
главный редактор
журнала «Лыжный спорт»,
мастер спорта СССР по лыжным гонкам.

Москва - Иркутск - Слюдянка - Утулик - Иркутск - Москва
Фото В. БЕЛОВА, Ю. БОРОДУЛИНА и И. ИСАЕВА

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2006 ГОД

Мы публикуем бланк подписки на номера журнала, которые выйдут в 2006 году. Цена одного номера чуть-чуть подросла и составляет теперь 60 рублей. Тем не менее, на все номера, которые вышли и выйдут в 2005 году (№32, 33, 34 («Статистический гид «Л.С.» за 2005 год) и №35), вы по-прежнему можете подписаться по старой цене в 55 рублей. Напоминаем также, что, если по каким-то соображениям (например, финансовым) вам не хотелось бы подписываться сразу на весь год, у вас сохраняется возможность подписаться как на полугодие (120 рублей), так и выписать любые отдельные номера. Заметим лишь, что в силу специфики издания (номера «Л.С.» выходят в основном осенью и зимой) и нерасторопности почты при полугодовой подписке вы не всегда вовремя будете получать свои экземпляры журнала.

КАК ВЫПИСАТЬ ВЫХОДИВШИЕ РАНЕЕ НОМЕРА?

У вас сохраняется возможность выписать некоторые из ранее выходивших номеров нашего журнала:

1, 2, 3-4, 5, 6, 7, 8, 17,
20, 22*, 24, 25, 26*,
27, 28, 29, 31, 32

— 55 руб.

№ 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 18, 19,
21, 23, 30*

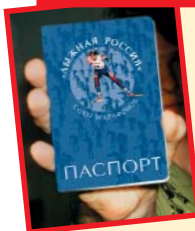
— нет в наличии.

* №22, 26 и 30 — специальные выпуски журнала — «Статистический Гид «Л.С.», содержащие статистические материалы (марафоны, ЧМ, ОИ и т. д.) за прошедший сезон.

Заполнив бланк почтового перевода на необходимую сумму (за образец нужно взять опубликованный на этой странице бланк) и отправив в наш адрес деньги, через некоторое время вы получите бандероль с заказанными номерами журнала.

**ПО АДРЕСУ
«ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ»
ЖУРНАЛ
НЕ ВЫСЫЛАЕТСЯ!**

КАК ПОЛУЧИТЬ ПАСПОРТ МАРАФОНЦА?



В №30 журнала «Лыжный спорт» (Статистический гид «Л.С.» за 2004 год) мы опубликовали бланк перевода на 60 рублей и анкету члена Союза марафонов «Лыжная Россия». Тем не менее, напомним ещё раз: если вы хотите получить паспорт марафонца, вам надо сделать три вещи:

1. перевести на имя

редакции 60 рублей, написав в графе «для письменного сообщения» бланка почтового перевода - «Паспорт Союза марафонов «Лыжная Россия» (в №30 этот бланк уже заполнен типографским способом, вам его надо только вырезать, а также вписать туда ваш адрес и паспортные данные);

2. заполнить анкету марафонца;

3. прислать в редакцию вместе с заполненной анкетой марафонца две ваших фотографии размером не менее чем 3х4 см (лучше чуть больше). Одна из этих фотографий будет вклеена в вашу анкету, которая будет храниться в редакции, другая будет вклеена в паспорт и выслана на ваш адрес, указанный в бланке почтового перевода.

Вторичное извещение

выписано _____ (дата)

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате

_____ (подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма
--------------------------	------	-------	-------

Расписка получателя

Сумма **Двести сорок рублей 00 копеек**

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил "____" _____ 200 г. _____ (подпись)

Оплатил _____ (подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Предъявлен _____ (наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный "____" _____ 200 г.
кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)
Паспорт прописан* _____ (где, когда и по какому адресу)
и Получатель _____ (подпись)



(календ. шт. места получения)

* Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____ (дата)

(подпись)

Для письменного сообщения

№36— 60 руб.

№37 — 60 руб.

№38 (Ст. гид «Л.С.») — 60 руб.

№39 — 60 руб.

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

АРХАНГЕЛЬСК
♦ маг. "Спортконтинент"
(8182) 64-33-53
♦ ООО "Кондас"
(8182) 64-33-33

БАРНАУЛ
ПБОЮЛ Глузов Б.Г.
(3852)23-63-19

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
В.М.Кругихин
(83335) 2-17-88

ВЛАДИМИР
СДЮСШОР-3
(0922) 24-32-96

ВОЛОГДА
СК "Политехник"
(8172) 72-36-29

ВОРОНЕЖ
Волков В.А.
(0732) 76-74-51

ГЛАЗОВ, УДМУРТЯ
ООО "Мульти-факт"
(34141) 4-52-78

ИЖЕВСК
♦ магазин "Турист"
(3412) 78-08-67
♦ магазин Тамары
Тихоновой
(3412) 54-24-09
♦ ООО "Эдельвейс"
(3412) 46-17-22

ИРКУТСК
♦ Михин К.В.
(3952) 35-17-52
♦ маг. "Альпидустрия-
Байкал"
(3952) 20-09-97
♦ ИП Кузнецов М.А.
(3952) 94-84-60

КАЗАНЬ
М.Ш.Шакиров
(8432) 71-49-97

КАНАШ, ЧУВАШИЯ
ДЮСШ
(83533) 22-476

КИРОВ
А.Анашкин
(8332) 50-36-39

КОДИНСК
ДЮСШ
(39143) 7-41-91

**КОМСОМОЛЬСК-НА-
АМУРЕ**
маг. "Пионер"
(4217) 59-11-30

КОРЯЖМА АРХАНГ. ОБЛ.
ДЮСШ
(81850) 3-18-15

КРАСНОЯРСК
♦ "Роза ветров"
(3912) 44-02-65
♦ ООО "Спортивный мир"
(3912) 55-54-31
♦ маг. "Яр-Спорт"
(3912)29-76-07

КУВАНДЫК
РПШ
(35361) 23-2-06

Б. КУКМОР
Салыхов И.А.

КУРГАН
Ч.П. «Степанова»
(3522) 42-53-15

КЫЗЫЛ
Чоксум З.Б.
(39422) 3-06-27

МАГНИТОГОРСК
Антипанова Р.М.
(3519) 30-73-12

МУРМАНСК
♦ обл. ком. по физк. и
спорту (8152) 45-58-18
♦ ДЮСШ № 3
(8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
♦ ПБОЮЛ
Утяшова В.Ф.
(8552) 59-42-74
♦ "Олимпия"
(8552) 46-96-18

НИЖ. НОВГОРОД
♦ "Поволжье-спорт"
(8312) 78-11-99
♦ ДЮСШ
(8312) 65-19-90

НИЖНЕКАМСК
Лещев А.
(8555) 35-54-44

НОВГОРОД
Облспорткомитет
(8162) 17-73-45

НОВОСИБИРСК
инст. ядерной физики
(3832) 34-14-28

НОВОУРАЛЬСК
Бучкина Г.П.
(34370) 4-68-83

НОВОЧЕБОКСАРСК
маг. "Лыжник"
(8352) 62-74-41

ОЗЕРСК ЧЕЛЯБ. ОБЛ.
КСО "Роза ветров"
(35171) 25-519

ОМСК
♦ клуб лыжников "Омич"
(3812) 23-95-19
♦ ЧП Игнатьева"
(3812) 58-06-62

ПЕНЗА
А.Лутков
(8412) 55-55-21

ПЕРМЬ
любит. лыжный союз
(3422) 67-35-54

**ПЕТРОПАВЛОВСК-
КАМЧАТСКИЙ**
♦ "Без тормозов"
(4152) 23-48-41
♦ л/б "Лесная"
(4152) 22-27-69

РЯЗАНЬ
"E-commerce"
(361) 345-13-00

РЫБИНСК, Ярослав. обл.
Центр лыжного спорта и
отдыха "Демино"
131-04-08 (моб.)

САМАРА
УСЦ "Чайка"
(8462) 50-20-44

САРАТОВ
Д.Никонов
(8452) 59-64-88

СЯНГОРСК
Леонов В.П.
(39042) 2-18-20

СОВЕТСКАЯ ГАВАНЬ
(42138) 411-68

СЫКТЫВКАР
♦ мин. по физк. и
спорту
(8212) 43-24-16
♦ ЧП "Тимушев О.С."
(8212) 43-98-44
♦ "Спортсервис"
(8212) 31-20-70

ТАМБОВ
Обл. федерация л.г.
(0752) 21-24-00

ТОЛЬЯТТИ
клуб лыжников "Лада"
(8482) 35-18-18

ТОМСК
♦ СК "Альфа-биатлон"
(3822) 51-36-58
♦ Малетин С.Г.
(3822) 40-36-51

ТЮМЕНЬ
"Доктор-Спорт"
(3452) 32-74-82

УФА
"Роза ветров"
(3472) 24-45-80

УХТА
Носач В.Г.
(82147) 72-048

ХАБАРОВСК
маг. "Робинзон"
(4212) 42-08-30

ХАНТЫ-МАНСКИЙ
ГУШВСМ
(34671) 3-17-23

ЧЕБОКСАРЫ
♦ СДЮСШОР № 2
(8352) 56-10-26
♦ маг. "Лыжник"
(8352) 62-74-41

ШАНГАЛЫ АРХ. ОБЛ.
ДЮСШ
(81855) 5-47-57

ЯРОСЛАВЛЬ
маг. "Кеттлер"
(0852) 30-24-90

Министерство связи РФ

Ф. 112

№ _____
(по реестру ф. 11)№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
--	-----------------------------	--------------	---

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 240 руб. 00 коп.**Двести сорок рублей 00 копеек**

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **ИНН 7727502172, Донское отд. №7813/01578 Сбербанка России****г. Москвы, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225**Кому **р/с 40702810638110105109****ООО «Издательский дом «Лыжный спорт»**

О кого _____

Адрес _____

(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство
связи РФ**ТАЛОН**
к почтовому переводуна 240 руб. 00 коп.

От кого _____

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство
связи РФ№ _____
(по реестру ф. 11)**ИЗВЕЩЕНИЕ**о почтовом переводе № _____
(по реестру ф. 11)на 240 руб. 00 коп.Куда **ИНН 7727502172, Донское отд.**

(почтовый индекс

№7813/01578 Сбербанка России

и подробный адрес)

г. Москвы, БИК 044525225,**к/с 30101810400000000225**Кому **р/с 40702810638110105109****ООО «Издательский дом****«Лыжный спорт»**от _____ до _____
(куда явится за получением и время)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ (095)

ООО "Ювента-спорт"	196-04-97
СК "Кант"	317-95-77
ТД "Лыжный мир"	778-73-28
ТД "Спортивная книга	978-06-56

Филиалы:

- "Спортивная книга" в здании Олимпийского комитета РФ

... (Лужнецкая наб., д. 8)

- в здании РГУФК (Сиреневый бульв., д.8)

- в здании МГАФК (п. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33)

"Мир спорта" А. Резцовой 570-36-87

Маг. "Альпидустрия-плюс" 165-90-81

Спортторгбьединение 401-99-31

ВИСТИ 904-73-00

Спорт. магазин "Динамо" 237-32-58

Спорт. клуб "Кориза" 395-51-34

Олимпийский комитет (киоск) 559-08-69

АРСМИ "Московский спорт" 208-80-84

Магазин "Интерспорт" 334-28-56

ДЮСШ Первомайская 465-02-04

Скворцов И.Н. 934-82-45

Маг. "МедАнтис" 252-16-13

Лыжный клуб "Караван" 126-52-43

Спортивный клуб Армии 591-78-18

Маг. "Велоскаут" 265-62-65

Магазин "АвисКом" 925-12-37

Магазин "Антициклон" 205-95-44

Магазин "Prof Style" 792-46-77

Магазин "Спорт Туризм" 117-14-46

Магазин "День Сурка" (ТЦ "Спорт-Хит") 933-86-63

(доб. 3008)

Магазин "День Сурка" (ТЦ "Экстрим") 780-34-60

Магазин "Активный отдых" (ТЦ "Спорт-Хит") 933-86-63

(доб. 3012)

Магазин "Активный отдых" 775-30-82

Магазин "Экстремальный мир" 510-89-00

Комплексная ДЮСШ МСХА 400-55-64

Лыжный клуб "Кентавр" 406-93-92

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В С.-ПЕТЕРБУРГЕ (812)

"Гайс-спорт"	517-02-70
Магазин "Спортивная линия"	113-36-47
Магазин "Спортресурс"	535-88-69

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (343)

ООО "Норис"	257-26-03
"Манарага"	216-14-91
Маг. "Тим Спорт"	260-18-20
Маг. "И.П. Кобелева"	276-49-11
ООО "Альфа биатлон"	212-74-16



Международная выставка брендов спортивных товаров, оборудования и услуг - Россия, Восточная Европа и Центральная Азия

ДЕЛОВАЯ ПРОГРАММА

Заседания комитетов Всемирной Федерации
Индустрии Спортивных Товаров (WFSGI):

- Комитет по корпоративной ответственности
- Комитет по законодательству и защите интеллектуальной собственности

Круглый стол "Перспективы сотрудничества
Национальных олимпийских комитетов
СНГ и Балтии и ведущих мировых брендов
на современном этапе развития олимпийского
движения"

Международная Спортивно-строительная
конференция "Спортивные сооружения -
многофункциональное использование"

Вторая Московская Футбольно-финансовая
конференция

Бизнес-семинар "Спорт + Мода"

Семинар "Фитнес индустрия"

Международный семинар
"Тенденции мирового спортивного рынка сезона
весна-лето 07"(в рамках isprovision)

Семинар для ритейлеров "Shop Meeting"

Outdoor Technology Forum

В программу возможно будут внесены изменения.

Бренды, которые примут участие в выставке ispo Russia (14-17 сентября 2005 года):

Air Machine S.R.L., Alexika, Alpha, ASICS, AST, Atomic Skiwear, Australian, Baltic Bridge, Ballo, Bask, Bauer, BCA, B & C S.R.L., Beco, Bestvik, Bestway, Bianchini E Draghetti SNC, Black Diamond, Body solid, Borgini Jersey S.p.A., Brekka, Bridgedale, Brugi Astrolabio, Casall Sport AB, CAT, China Pavilion, Churinga, Clic Products, Colmar, Columbia, Dakine, Diadora, Dilemma 98 GmbH, Dragon Optical, Dunham, Ecco, Effegibi S.R.L., Elcor, Elemar, Erika S.R.L., EMDI, Enebe, E.R. Rovera, Esperanto, Fansport, Fashy, Field Turf, F.LLI Campagnolo, Fit Interiors S.R.L., Finn Flare, Five Seasons, Garment, Globe&Gallaz, Greenland, Gronell S.R.L., Helly Hansen, Horizon Fitness, Johnson, Joss, Joyoung, Kappa, Kelme, Kettler, Landway (Jumbo Wheel Chain CO., LTD.), Larsen, La Sportiva SPA, Lizard, LMA, Lotto, Madwave, Marmot, Masters SRL, Matrix, Merrell, Mesuca Joerex AVS, Milo, Mobilificio P&G SRL, Mountech, Musco Lighting, New Balance, Nordway, Onitsuka, Tiger, O'Neil, Proline, Proteus, Redfox, Rider, Ruhnisch, Rola Trac, Rottis, Rucanor, Scorpion Bay, Shin Pung, Singing Rock, Skechers, Spine, Sport-elec, Sport House Int., Sprandi, Sprint, Start Line, Stayer, Steelflex, Stiga, Silkytex TM, Tarkett Sport, Tata, Tatonka, Tecnica, Termit, Torneo, TNF, Trespass, Tunturi, Ultra, Unicorn, USA Pro, Uvex, Vasil Home Line, Vasil Neo Gym, Verona, Viking, Vikman, Vision Fitness, Velki, Windsurfing Chiemsee, Winner, WNQ, Спортивная коллекция

Организаторы: ООО "Спорт Коммьюникейшн Груп" 107023 Москва ул. Электрозаводская дом 21 стр. 41 офис 6 Тел. + 7 (095) 995 28 53 Факс + 7 (095) 995 28 54 klimova@isporussia.com
Messe Munchen GmbH 81823 Munchen, Germany Phone: (+49 89) 949 201 65 Fax: (+49 89) 949 201 69 mick@isporussia.com

10

лет успешной работы

1994 | 2004



ЛЫЖНЫЙ МИР

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

лыжи | лыжные палки | лыжные ботинки | крепления | термобелье | лыжные мази
лыжероллеры | профессиональные консультации | ретраки | снежные пушки
подготовка и сервис лыж | трекинговая обувь | инструмент для обработки лыж



ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР"

121354, Москва, ул. Дорогобужская, 14
Тел.: (095) 778-7311, Факс: (095) 416-8004
e-mail: info@skimir.ru

www.skimir.ru

Режим работы торгового зала:
с 1 марта 2005 года по 30 сентября 2005 года:
с 9 до 18 часов, выходные: суббота, воскресенье.

