

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№36 2006

ДЕМИНО

ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА И ОТДЫХА

WWW.SKISPORT.RU

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ:

**ГОРНЫЙ
СПРИНТ!**



4

**НОВЫЙ
ПРЕЗИДЕНТ ФЛГМ**



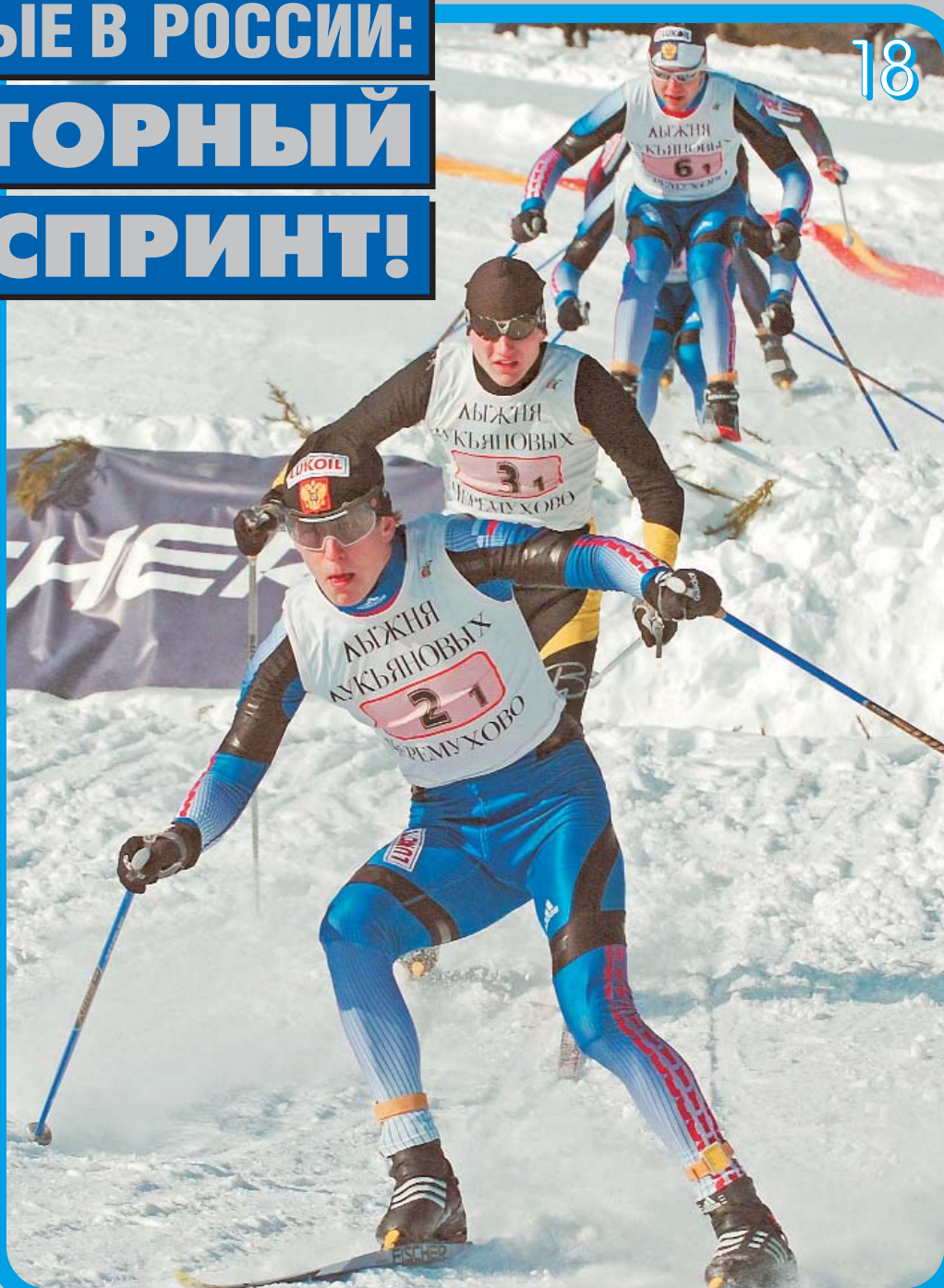
32

**«SALOMON»
ОТМЕНЯЕТ
ФЛЕКСОР.
НАВСЕГДА**



80

КРОССОВКИ-II



18

ISSN1729-6595



9 771729 659008 >

Журнал распространяется в городах: Архангельск Барнаул Верхний Ижевск Иркутск Казань Канаш Кемерово Киров Комсомольск-на-Амуре Котинск Коряжма Красноярск Курган Кызыл Лесосибирск Магнитогорск Мончегорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижнекамск Новгород Новосибирск Новоуральск Новочебоксарск Озерск Омск Пенза Пермь Петропавловск-Камчатский Рязань Рыбинск Самара Санкт-Петербург Саратов Саяногорск Сыктывкар Тамбов Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Шангалы Ярославль

Ю.Чепалова



Л.Куркина



Е.Медведева



Е.Дементьев



И.Алыпов и В.Рочев



ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ТУРИН 2006

FISCHER - САМЫЙ УСПЕШНЫЙ БРЕНД НА ОЛИМПИАДЕ

70 медалей на Олимпийских Играх в Турине: 26 золотых, 19 серебряных, 25 бронзовых

Российские биатлонисты и лыжники из команды Fischer завоевали 17 олимпийских медалей для сборной России.

Поздравляем победителей и призеров!

ENJOY
INNOVATION



УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

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

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Елена Исаева
e-mail: isaevaskisport@mail.ru
Татьяна Матвеева
e-mail: matveevaskisport@mail.ru

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко
Инна Кольцова

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Зоя Путинцева
Тел./факс: (495) 958-38-58
e-mail: putintsevaskisport@mail.ru

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА САЙТА «Л.С.»

Андрей Арих
arih@skisport.ru

ПОДДЕРЖКА САЙТА «Л.С.»

Дмитрий Чумичев

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, 117042, аб. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел./факс редакции: (495) 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 № 1538

2 РЕПЛИКА «Л.С.»

4 У ФЛГМ – НОВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ

7 БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНЫЙ В.ЛОГИНОВ

8 АНАТОЛИЙ ЧЕПАЛОВ: ЕСЛИ БЫ НЕ ЮЛЯ, Я БЫ СРАЗУ ЖЕ УШЁЛ ИЗ СБОРНОЙ, И ПУСТЬ БЫ ОНИ КУВЫРКАЛИСЬ ДАЛЬШЕ КАК ХОТЯТ.

9 НИКОЛАЙ АНИКИН: УДИВЛЁН ТОНУ ПРЕЗИДЕНТА

10 АЛЬБЕРТ ВАХРУШЕВ: РЕШЕНИЕ СУДЕЙ БЫЛО ЕДИНОГЛАСНЫМ — ВИНОВАТЫ СПОРТСМЕНКИ

14 АЛЕКСАНДР КУБЕЕВ: В ЭТОМ КОНФЛИКТЕ ПОКА ЕЩЁ СТОИТ МНОГОТОЧИЕ. И россияне им особенно не интересуются, и международной федерации (FIS) эта си- туация, по большому счёту, безразлична.

16 АНДРЕЙ КОНДРАШОВ: НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ ФЛГР ОБМАНЫВАЕТ FIS, то есть отправляет в международную феде- рацию одни документы (протоколы), а са- ма утверждает и предлагает нам другие. Принцип двойных стандартов — налицо.

18 ГОРНЫЙ СПРИНТ В СЕВЕРОУРАЛЬСКЕ: ОРЛЯТА УЧАТСЯ ЛЕТАТЬ...

28 СЕРГЕЙ КРЯНИН: ГОЛОВА ТЕПЕРЬ БОЛИТ СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ

32 «SALOMON» ОТМЕНЯЕТ ФЛЕКСОР. НАВСЕГДА.

40 ИВАН КУЗЬМИН: В ШВЕЦИИ, ГДЕ Я ПРОЖИЛ ОКОЛО 10 ЛЕТ, В ГОРОДЕ С НАСЕЛЕНИЕМ В СОРОК ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК — 3 КЛУБА, 5 ОСВЕЩЕННЫХ ЛЫЖНЫХ ТРАСС, НА ДВУХ ИЗ НИХ ДЕЛАЮТ ПОКРЫТИЕ ИЗ ИСКУССТВЕННОГО СНЕГА.

Если спроецировать эти данные на столи-
цу России с её 12 миллионами жителей, то
у нас в Москве должно быть 900 клубов,
1.500 освещённых лыжных трасс и 600
трасс с искусственным снегом.

44 НИКОЛАЙ БАЖУКОВ: МОЙ ОТЕЦ БЫЛ РЕПРЕССИРОВАН, СЛУЖИЛ В ШТРАФБАТЕ. Проводись тот чемпионат Европы где- нибудь за рубежом, не бывать мне никогда олимпийским чемпионом.

49 «МАЙСКИЙ СНЕГ СХОДНИ» — ВО ВТОРОЙ, И В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ?

50 СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ: СКРЫТАЯ И ЯВНАЯ УГРОЗА

54 ТРЕНЕР СДЮСШОР №2 ИЗ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА АНДРЕЙ КЫЛАСОВ ДЕЛАЕТ ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПРИМЕНЕНИИ ИДЕЙ В.Н.СЕЛУЯНОВА

60 ДМИТРИЙ МАСЛОВ: FORERUNNER 301 - ТЕСТИРУЮ!

62 ВЛАДИМИР НИКИФОРОВ: ПРОИЗВОДЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ В РОССИИ, НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ЗАНИМАЕШЬСЯ СЕРЬЁЗНЫМ БИЗНЕСОМ. ЭТО — СКОРЕЕ ДЛЯ ДУШИ...

70 АНДРЕЙ АРИХ: МУЛЬТИСПОРТИВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ, или как команда журнала «Лыжный спорт» участвовала в гонке «Panasonic Multisport Race-2005»

78 АНДРЕЙ ПШЕНИЧНИКОВ: ВЫРАЖАЯСЬ «ШЕРШАВЫМ ЯЗЫКОМ ПЛАКАТА», ХОЧЕТСЯ СПРОСИТЬ: С КЕМ ВЫ, РОССИЙСКИЕ ДИСТРИБЬЮТОРЫ? Будете продолжать «грузить апельсины бочками», или воспользуетесь мировым опытом и пойдёте навстречу покупателю?

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

"FISCHER".....	2-Я СТР. ОБЛОЖКИ	"MMUSA-Россия".....	52-53
"AMER SPORTS".....	3	"SVIX".....	57
"TISA".....	7	"FISCHER".....	59
"POLAR".....	13	"КЛИНСПОРТ".....	66
РОБИНЗОНАДА.....	15	"МАРАФОН-ЭЛЕКТРО".....	67
"SALOMON".....	25, 27	ООО НПО "ПРОТЭК".....	68
"ВИКОНТ".....	29	"ЮВЕНТА СПОРТ".....	69
"THULE".....	29	"BRIKO".....	69
"KV+".....	30-31	"ТУЛОМА" спортивная книга.....	81
"SABO".....	35	"КАНТ".....	83, 89
"KRAFT".....	35	"ISPO RUSSIA".....	85
"MaSkisport".....	37	"ПРО АТЛЕТИК".....	90
СПОРТНАЯ РЕКЛАМА.....	43	"СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ".....	91
"МИР СПОРТА А.РЕЗЦОВОЙ".....	45	ЛЫЖНЫЙ САЛОН.....	3-Я СТР. ОБЛОЖКИ
"KARJALA".....	47	ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР".....	4-Я СТР. ОБЛОЖКИ



А. ДНЕПРОВ

Андрей КОНДРАШОВ:

СЛОВО — ЗА ДЕЛЕГАТАМИ КОНФЕРЕНЦИИ ФЛГР

Ещё свежи в памяти олимпийские впечатления и очень хотелось бы поделиться ими на правах очевидца Игр в Турине, ведь на телеэкраны и газетные полосы не всегда попадают любопытные, а порой важные детали. Но предстоящее событие в нашем российском лыжном хозяйстве для меня отнесается по значимости все другие сюжеты. На носу отчетно-выборная конференция Федерации лыжных гонок России. Представляю, какое недовольство, а может быть, негодование вызовет у некоторых читателей подобная альтернатива: «Опять эти никчемные разборки с федерацией». И каким бы занудством ни казалось обращение к этой теме, настаиваю, что конференция ФЛГР 2006 года — знаковое, судьбоносное событие для нашего лыжного спорта. Извините за пафос, который больше подходит, например, к олимпийским состязаниям. Но конференция собирается тоже раз в четыре года и её решения, действительно, в определяющей степени влияют на многие отечественные лыжные судьбы, а вместе с ними и на международный авторитет российских лыж. Наш мировой престиж зависит не только от достижений спортсменов, а иногда не столько от них. Отстаивать интересы страны нужно и в спортивном закулисье, на чиновничьем уровне.

Не обойтись всё-таки без олимпийских воспоминаний. В четвертьфинале женского спринта Наталья Матвеева пострадала из-за белорусской спортсменки, сломавшей россиянке лыжную палку. Это стало очевидно после того, как на видеоэкране стадиона несколько раз повторили тот момент. Я подошёл к Юрию Чарковскому, который был официальным представителем сборной России на всех судебных заседаниях и спросил:

— Почему вы не апеллируете, ведь есть ещё время попытаться помочь Матвеевой?

Рядом стоял государственный тренер Геннадий Раменский (тот

самый, что чаще других появлялся в телевизионном кадре, когда показывали российских призеров и чемпионов Олимпиады). Последний молчаливо отвернулся, а Чарковский обреченно выдавил:

— А чего протестовать? Всё равно бесполезно.

У этих начальников даже не было позы постоять за права спортсменки, а значит — и сборной команды страны. Те, кто внимательно следил за олимпийским турниром в Пряджелато, должны помнить, как много раз иностранные делегации прибегали к законным методам подачи протеста и даже апелляции в суд, используя любые возможности для защиты своих интересов. Чего стоит случай с подачей Германией судебной (!) жалобы сразу после отстранения немецкой лыжницы от стартов из-за повышенного гемоглобина. Немцы знали, что их жалоба обречена, но они использовали любую правовую возможность в защите национальных интересов.

Некоторые упрекают журнал «Лыжный спорт» в чрезмерной предвзятости по отношению к руководству федерации, в неуёмной критике едва ли не каждого поступка и решения руководителей ФЛГР. Но, во-первых, члены редакции не понаслышке знают работу руководящих органов этой организации. Сами были членами президиума и прекрасно осведомлены о способах принятия решений. А во-вторых, не было бы поводов — не было бы и недовольств, которые сводятся, в общем-то, к одному: жить нужно по закону. Этим законом для ФЛГР является её устав. Между прочим, написанный ещё в 1998 году и не претерпевший ни одной маломальской корректировки с тех пор. Президентских обещаний изменить устав было предостаточно в ответ на аргументированные призывы и требования общественности. Однако однажды нынешний главный лыжник страны проговорился: «Надо дело делать, а не бумажки писать». И

ведь делаются все дела со ссылкой на решения исполкома. Не важно, что эти решения должны утверждаться президиумом. Не важно, что не все члены этого исполкома участвуют и даже знают о принятых решениях. Не важно, что фактически исполком подменяет собой общественную организацию — ФЛГР. А написали бы в уставе, что главный руководящий орган — исполком, никто и не придирался бы.

В-третьих, ФЛГР должна благодарить своих критиков за внимание к её деятельности. На Руси издревле любили и жалели сирых, а народными героями зачастую становились униженные и оскорбленные. Любой PR-менеджер подтвердит, что антиреклама порой действенней прямой агитации.

Глубоко заблуждаются те, кто думает, что несогласие с методами работы руководства ФЛГР, высказываемое на страницах журнала и его сайта, свидетельствует о желании «поругать» самих критиков. Совсем нет! Это не жажда власти, а призыв соблюдать правила игры, формально провозглашаемые в федерации, но на деле не выполняющиеся.

А что мы можем изменить? — задастся риторическим вопросом рядовой читатель. Оказывается, многое! Как было, например, в случае с Иваном Бабиковым, допущенным до отборочных предоллимпийских стартов вопреки желанию ответственных лиц ФЛГР. Да-да, именно благодаря настойчивости и активности посетителей интернет-сайта нашего журнала (а это и есть лыжная общественность) Иван почувствовал поддержку и поверил в реальность своего участия в Олимпиаде. Или смогли же мы заставить с помощью судебных разбирательств выполнить волю делегатов конференции 2002 года изменить периодичность общих собраний, совместив её с олимпийским циклом.

На предыдущих конференциях ФЛГР бросалась в глаза не только пассивность подавляюще-

го большинства делегатов, но и правовое бессилие. Создавалось впечатление, что президиум собрания манипулировал аудиторией, и делегаты собрались для того, чтобы послушать, что им скажут и накажут московские начальники. А ведь конференция ФЛГР — высший орган управления этой организацией. ФЛГР имеет общественный статус и подчиняется государственному Закону об общественных объединениях. Президент, президиум, исполком и другие структурные образования федерации — выборные персоны и органы, а стало быть, подчиняющиеся общественной воле и призванные следить за выполнением поручений делегатов. Президент и К^о отчитываются перед делегатами, а значит — перед нами, общественностью. Наши делегаты — главные люди на конференции, а не президиум и уж тем более, не президент. Конференция (читай — делегаты) вправе поставить любой вопрос и требовать его рассмотрения. Помните и знайте, уважаемые делегаты, о том, что по Закону вы определяете работу ФЛГР, а выбранный вами президент лишь выполняет ваши указы и следит за тем, чтобы все ваши решения реализовались. Мы многое можем. Главное — верить в свои силы и не быть безучастными к тому, что касается наших интересов. Пожелаю делегатам конференции выбрать такого нового президента, который на деле будет гарантом выполнения Устава ФЛГР и будет руководить не федерацией сборной команды страны, а федерацией лыжных гонок России, который будет рапортовать о своей работе не только медалями чемпионатов и Олимпиад, но и новыми (настоящими) лыжными трассами и стадионами, появлением лыжных гонок на ТВ, ростом членов ФЛГР, открытым финансовым отчетом, чтобы мы могли гордиться увеличением бюджета своей организации и т.п., то есть всем тем, что называется развитием лыжного спорта в стране, как записано в Уставе ФЛГР.



КУБОК МИРА – 2006

Тобиас Ангерер



ЗАО «АМЕР СПОРТС»

т.: (495) 641 26 46, ф.: (495) 641 26 45

e-mail: pavel.serebrovski@amersports.net

Т.Ц. «МЕГА-ТЕПЛЫЙ СТАН»

21 км Калужского ш., оф. 208

www.atomicsnow.com



СТАНИСЛАВ ЛЁВОЧКИН,
президент Федерации лыжных гонок г. Москвы:

**ФЕДЕРАЦИИ НУЖНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
МЕНЕДЖЕРЫ, НУЖНА ПРОГРАММА,
С КОТОРОЙ МЫ СМОЖЕМ ВЫЙТИ
К РУКОВОДИТЕЛЯМ ГОРОДА.**

**И КОГДА РУКОВОДИТЕЛИ ГОРОДА УВИДЯТ,
ЧТО ИМЕЮТ ДЕЛО С КРЕПКОЙ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ СПЛОЧЁННОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДОЙ, В МОСКВЕ ПОЯВИТСЯ
ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ДЕТСКИХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ЛЫЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ,
А ЗНАЧИТ — ПОЯВЯТСЯ И ЛЫЖНЫЕ ТРАССЫ, ОСВЕЩЁНКИ, РЕТРАКИ,
ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ, ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ.**

ПРОСТО НИКТО ДО СИХ ПОР, ПО-МОЕМУ, ВСЕРЬЁЗ ЭТИМ НЕ ЗАНИМАЛСЯ...

25 мая в Москве состоялась отчётная конференция Федерации лыжных гонок Москвы. То, что произошло на этой конференции, можно охарактеризовать одним ёмким словом: «прорвало». Выступавшие московские лыжники говорили о том, что за последнее десятилетие в Москве и Московской области исчезло или находится на грани исчезновения сразу несколько старейших московских и подмосковных лыжных баз: исчезли без следа лыжные базы в Подрезкове и на Красном Маяке, очень сильно урезаны трассы на Планерной; как оказалось, уже разбита на земельные участки под строительство коттеджей стартовая поляна на Сходне и, самое главное — практически обречено любимейшее и самое обихожное место московских лыжников — Битца. Выступавшие отмечали, что по мере того, как меняется ситуация в стране и городе, всё большее количество московских и подмосковных парков и лесопарков об-

ретают новых хозяев, которым совершенно не нужны на их территории лыжные трассы. Что нужно устанавливать прямые контакты с руководителями города и области для того чтобы объяснить им, что лыжники в этом городе всё-таки ещё есть. Что нужны серьёзные усилия по защите лыжных трасс.

Было предложено трансформировать отчётную конференцию в отчётно-перевыборную для того, чтобы выбрать новых руководителей федерации. Бывшее руководство ФЛГМ после того, как поняло, что их работа получила отрицательную оценку общего собрания, в большинстве своём в знак протеста покинуло зал. Конференция выбрала новый президиум ФЛГМ во главе с руководителем группы компаний «Бауфлекс» Станиславом Лёвочкиным.

Корреспондент «Л.С.» Михаил Крапин побеседовал с новым президентом ФЛГМ через несколько дней после конференции.

— **Какие планы у федерации после избрания новых руководителей? Чем собираетесь оправдывать доверие поверивших вам людей?**

— Оправдывать доверие будем делами, это точно.

Если чуть оглянуться назад, то можно вспомнить, что два года назад меня уже выдвигали кандидатом в президенты ФЛГМ. Но тогда президентом выбрали Михаила Васильевича Головатова. Это выдвижение было для меня тогда в определенном смысле неожиданным, спонтанным. Но благодаря этому выдвижению в течение последующих двух лет я стал присматриваться к работе московской федерации, стал примериваться: а что бы сделал в той или иной ситуации я? И я хочу сказать, что не стал бы сейчас осуждать работу прежнего президиума, потому что сам как руководитель ФЛГМ ничего ещё не сделал, не показал. Наверное, прежние члены президиума и президент что-то делали, наверное, они замечательные люди. Но налицо ситуация, когда эта структура не выполняет в достаточной мере возложенные на неё функции, не оправдывает ожидания людей. И дело тут даже не в том, как московские лыжники отзываются о работе старого президиума. Достаточно просто сравнить работу лыжной федерации с работой многих других московских федераций. Возьмите, например, те виды спорта, про которые раньше в Москве никто не знал — флорбол, кикбоксинг... Они сегодня у всех на слуху, а ведь всё начиналось едва ли не с подвалов. Баскетбол или биатлон — виды спорта с куда большей историей, чем флорбол или кикбоксинг, но и они, посмотрите, в последние годы развиваются семимильными шагами.

Вот я вам приведу пример: собрались инициативные ребята и в подмосковном городе Дедовске воспитали 8 чемпионов мира! За четыре года!!

Но это кикбоксинг, это удел молодых, энергичных, амбициозных. А лыжи — это вид активности для всех возрастов, это базовый вид спорта для всего населения. А ничего не делается. В принципе, ведь если трезво посмотреть на вещи, в городе для лыжных гонок ничего не делается! Мы слышим: главный критерий оценки работы федерации —



Классическая революционная ситуация — получившие неудовлетворительную оценку своей работы старый президиум и президент покидают зал, отключают в зале свет и микрофоны и просят охрану РГУФК очистить зал. Конференция заканчивает свою работу в фойе.

медали на Олимпиаде. И это, наверное, правильно, это один из критериев оценки их работы. Но ведь это далеко не всё...

— **А что, надо как-то иначе строить работу? Что именно нужно, по-вашему, делать в первую очередь?**

— Нужно создавать механизм. Конечно, у общественной организации — свои принципы работы, но почему бы не использовать положительный опыт из области бизнеса? Возьмём, к примеру, любую коммерческую организацию. Она рождается, как правило, на пустом месте. Люди с нуля начинают вдруг зарабатывать какие-то деньги. То есть появляется идея, а под идею создаётся механизм зарабатывания денег. Вот и нам в ФЛГМ нужен механизм развития нашего вида спорта. Механизм! И, естественно, нужно чётко понимать, что без денег — никуда. Поэтому надо начинать с идеи, и заканчивать подкреплением этой идеи механизмом, финансами, поддержкой общественности. Все эти факторы надо увязать воедино. И в этой ситуации скандалы вообще никому не нужны. Потому что все люди — и Головатов, и Курочкин, и Баталов — это любители лыжного спорта. У них просто другая точка зрения. Они просто живут другими реалиями, по другим законам, они тоже хотели добиться какого-то результата. Но, к сожалению, налицо тот факт, что результата нет.

— **А какие конкретные шаги вы собираетесь предпринять в ближайшее время?**

— Начинать надо, естественно, с формализации самой организации — с членских взносов, с членских билетов, регистрации устава, соответствующего российскому Закону об общественных объединениях. Более того, я могу вам сказать, что всё это сейчас повсеместно предлагается уже на уровне современных технологий, не нужны все эти книжечки — просто каждый член федерации получает пластиковую карточку, на которую заносится информация о его ежегодных членских взносах, все его индивидуальные данные — начиная от имени, отчества и фамилии, и заканчивая возрастом, спортивной квалификацией, адресом, телефоном и пр. Все эти технологии надо брать и внедрять, перенимать опыт таких же московских федераций, но более передовых, которые всё это уже имеют, которые ушли вперёд.

С другой стороны, надо писать и потом защищать в Москомспорте программу развития московского лыжного спорта, в которой всё должно быть увязано воедино — от детей до ветеранов, от любительского до профессионального спорта. Нужно возрождать детский спорт, спортивные школы, нужно задействовать общеобразовательные школы, стимулировать клубное движение, нужно стараться понять, что нужно тренерам, нужно подтягивать

науку. Всё развивается, мир идёт вперёд, появляются современные технологии, но всё это явно идёт мимо московской лыжной федерации. Каждый в своей области работает хорошо, но никто не завязал всё это воедино. Причём хорошо видно, что не завязал не из-за того, что это тяжело, а просто людям не до этого. Просто люди до сих пор воспринимали работу в федерации как очень одностороннюю задачу. Календарь, судейство, Чепалова приносит очки, всё идёт по накатанной... И к ним нельзя плохо относиться — они это делали так, как умели, потому что так делали они, так делали их предшественники на протяжении многих десятилетий. Но страна изменилась, изменились реалии, а они как делали, так и делают всё то же самое — нет никаких новых идей, подходов...

И заметьте: те, кого выбрали в этот новый президиум — далеко не новички. Во-первых, мы сами из этого вида спорта, каждый из нас уже несколько десятилетий отдал этому делу. Во-вторых, многие из членов президиума имеют связи с какими-то иными общественными организациями, то есть опыт, и немалый, у каждого в этом смысле имеется.

И, конечно, хотелось бы, чтобы наша инициатива была основана не просто на наших финансовых возможностях, а чтобы возникла хорошая, устойчивая связь с правительством города, с Москомспортом. Тогда масштабы преобразований будут совсем

иными. Потому что видно, что у правительства города есть деньги на развитие социальной сферы, есть желание откликнуться, но они просто не видят в этом виде спорта инициативную группу, которая смогла бы взять всё это на себя. А мы готовы этим заняться. В любом деле на кого-то или на что-то надо опереться. Любой руководитель, прежде чем подписаться на запуск финансово ёмкой программы, должен быть уверен, что эти деньги не исчезнут, а трансформируются в построенные лыжные базы, лыжные трассы, освещёнки, ретраки, асфальт лыжероллерных трасс и так далее. То есть он должен понимать, что ему есть на кого во всех этих вопросах опереться.

Вообще, должен заметить, что в любой области всегда существует дефицит кадров. Возьмём, к примеру, крупнейшие российские компании — такие, как Газпром или Лукойл. Ни для кого не секрет, сколько стоит труд профессиональных менеджеров в этих компаниях — миллионы долларов в год. Потому что люди, нанимающие такого уровня менеджеров, понимают, что они принесут гораздо больше денег. И в принципе, одна из причин того, что лыжные гонки в Москве находятся в упадке, заключается в том, что нет этой команды менеджеров. Мы с вами видим, что тем, кто аргументировано просит, Москва не отказывает — катки строят, бассейны строят, хоккейные кортики — строят, ледовый дворец — пожалуйста, и так далее. Тот же флорбол, про который ещё пять лет назад никто ничего не знал, проводит свои чемпионаты в каждой школе. Появились какие-то «Кожаные мячи», «Золотые шайбы», дворовый баскетбол, на байках ребята скачут, а в лыжах ничего не появилось и не появляется. А причина простая — нет команды. Нет команды! А ведь наверняка все эти вещи типа «Кожаного мяча» или «Золотой шайбы» — это вершина айсберга. Они про-

водят соревнования, а в программе к этим соревнованиям подстёгнуто строительство в городе коробок, освещение, лёд, раздевалки, помещения для клубов и так далее, и так далее, и так далее... То есть соревнования — это локомотив, это вершина айсберга, призванная изменить отношение к самому виду спорта в городе.

А вот эти разговоры — что 15 километров трассы в городе нельзя найти — они мне не нравятся. Их и не надо искать, они уже определены законом. Есть министерство природопользования, которое охраняет все эти парки, лесопарки и скверы. Их много, но они бесхозны. Заходишь в лес — он загажен. А если рядом с лесом построить гостиницу, раздевалки, общественные туалеты, магазинчики, пункты проката, дорожки для пробежек, лыжероллерные трассы, опилочные дорожки... Да так во всём мире делается! Почему у нас-то нельзя? Персонал, который обслуживает гостиницу, обслуживает и парк, он же обслуживает трассу, ретраки, всё остальное. Вот они, деньги — ничего не надо придумывать, всё уже есть. И, кстати, именно государство, правительство города может выступить инициатором создания такого предприятия. А потом его можно даже частично и продавать, но уже управляющей компании, которая специализируется на обслуживании спортивных сооружений, на проведении качественных соревнований, искать соинвесторов в каждом конкретном проекте. Вот в этом и будет механизм заключаться. И на этой базе начнут появляться новые школы, новые люди, новые дети, новые родители, новые спонсоры, новые меценаты, то есть возникнет масса новых вариантов, ниточек, связей. Главное, чтобы захотели это всё услышать.

Но что бесспорно, так это то, что в Москве руководителям города этого никто до сих пор не предлагал. Вот эти парни, которые в президиуме ФЛГМ до сих пор сидели, работали, они просто

не способны были это предложить. Они думали о другом, они воспитаны на другом, и они представляют этот механизм себе по-другому. Вот в этом вся и печаль.

И ещё что мне очень хотелось бы подчеркнуть — не хочется никого из них оскорблять, обижать, потому что я лично ничего против тех же Курочкина, Баталова, Головатова не имею. Они нормальные мужики. Но они — другие. Вот есть одни люди, а есть другие люди. И хочется доказать свою правоту делами. Хотя, хочу сразу сделать оговорку — я реально понимаю, что это очень непросто. Потому что это общественная организация. Но если что-то делать, то опираться надо на наёмную команду менеджеров, я в этом убеждён. Конечно, президиум ФЛГМ должен в основном состоять из общественных работников, которые могут раз в месяц или в квартал собираться и определять пути развития. Но параллельно с этим надо создавать команду менеджеров. Особенно на начальном этапе. По-другому будет тяжело, по-другому мы снова будем топтаться на месте.

— Откуда возьмёте деньги?

— Вот это уже начинается разговор о механизме — как сделать так, чтобы деньги появились. И на что тратить деньги членов федерации. Можно ведь сказать так: ну давайте мы соберём со всех деньги и будем что-то там такое изображать... А можно и так: мы собрали деньги и говорим: мужики, мы берём юриста, экономиста, бухгалтера, программиста. Это нам будет стоить, предположим, 3.000 долларов в месяц. И мы назначаем исполнительного директора. Но мы с них сможем потом и спросить. То есть появляется механизм, система ответственности — я заплатил, дай результат.

— Очень многие пришли на конференцию под впечатлением от того, что узнали: лыжная трасса в Битце практически обречена. Что сможет предпринять новая федерация для её спасения?

— Надо бороться, хотя времени и куда более благоприятных возможностей побороться за это место упущено много. Силы, конечно, неравные. Но, тем не менее, положительные примеры есть. Возьмите тот же Байкал. Ведь не дали загрязнить, повер-

нули трубу? И сделали это простые люди. А пенсионеры, перебившие в Химках Ленинградское шоссе и остановившие грабительскую пенсионную реформу? Поэтому никогда не надо отчаиваться и складывать руки. Понятно, что организация, которая претендует на этот лес, не последняя в стране, но всеми нормальными способами борьбы надо отстаивать свои интересы, потому что мы это делаем не для себя. Это нужно не инициативной группе, взявшейся сейчас за это дело, это нужно большому количеству людей, это наше будущее.

— Насколько реально, на ваш взгляд, придать московским лыжным трассам статус стационарных спортивных сооружений?

— Вполне реально. Мнение о том, что в Москве негде найти место для лыжных трасс, ошибочно. В Москве огромное количество таких мест — запущенные лесопарки, скверы.... Другое дело, что к этому надо привлекать профессионалов. С нами будут разговаривать только тогда, когда у нас в руках будут профессионально подготовленные документы, когда в команду будут привлечены юристы, специалисты по земельному, лесному кодексу. И надо понимать, что процедура эта — непростая и длительная. Но другого пути всё равно нет. Возможно, прежняя команда тоже обсуждала эту тему, но «обломала зубы», потому что не с кем было идти вперед. Подумали и решили, что безнадежно. А ведь наверняка они приходили в федерацию с какими-то благими намерениями, и тот же Головатов, наверное, понимал, что за это надо браться. Но просто не получилось, не хватило силёнок.

— С Москомспортом как думаете строить отношения?

— По горячим следам мы везде прошли, везде объяснили ситуацию и, в принципе, везде получили поддержку. Люди дали понять, что они понимают суть проблемы, разделяют нашу озабоченность ситуацией. Я ни от президента ФЛГР Логинова, ни от заместителя председателя Москомспорта Нагорных не услышал: кто ты такой, самозванец и всё такое. Нет, люди разговаривают, слушают, понимают. И нам сейчас самое главное — доказать, что мы можем что-то сделать для лыжных гонок в нашем городе.



Станислав Лёвочкин. С детства профессионально занимался плаванием, кандидат в мастера спорта. После этого 9 лет проработал в Москве тренером Тушинской ДЮСШ по плаванию, а затем — по лыжным гонкам. МСМК, бывший член сборной команды России по лыжным гонкам С.Щучкин — его ученик. Последние 15 лет С.Лёвочкин занимается коммерческой деятельностью — он владелец собственного мебельного и других видов бизнеса, владелец загородного клуба «Романтик», руководитель и совладелец «Русского спортивного агентства», проводившего в последние годы весьма резонансные акции по лыжным гонкам, плаванию, триатлону, конькобежному спорту, кикбоксингу, лёгкой атлетике, гребле, борьбе, флорболу, лыжероллерам и пр. под брендом «Чемпионат СССР» (Союз Смелых и Сильных Романтиков).

...Кандидатом в президенты ФЛГР Владимира Логинова выдвинули 11 общественных организаций, в том числе ОКР. Других претендентов на должность зарегистрировано не было. Делегаты отчетно-выборной конференции проголосовали за Логинова единогласно, причем — открытым голосованием. На конференцию были делегированы 107 человек, на момент начала работы конференции зарегистрировались 96. Делегатов от ФЛГМ Ивана Исаева и Андрея Кондрашова не пустили в зал заседания, также как и представителей журнала и



БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНЫЙ В.ЛОГИНОВ

сайта «Лыжный спорт».

Также на отчетно-выборной конференции на четырехлетний срок был избран первый вице-президент ФЛГР. Им стал президент Федерации лыжных гонок Санкт-Петербурга Юрий Страхов, который также является генеральным директором ОАО «Леноблгаз» и депутатом Законодательного собрания Ленинградской области. Об этом сообщает Агентство спортивной информации «Весь спорт».

Вице-президентами ФЛГР делегаты отчетно-выборного собрания выбрали ше-

стерых человек: Павла Брызгунова, Владимира Букоткина, Александра Кравцова, Петра Логвенкова, Геннадия Раменского и Владимира Плетнева. В состав президиума вошли 37 человек, включая, в том числе, президента, первого вице-президента, вице-президентов. Интересно, что все кандидаты были избраны единогласно, ни один из делегатов не проголосовал «против» и не воздержался ни по одному вопросу.

Андрей Арих
14 июня 2006 г.

XXV съезд КПСС

Отчётно-перевыборная конференция ФЛГР своей атмосферой напомнила XXV съезд КПСС... Помните, на съездах партии середины 70-х все точно так же голосовали единогласно, используя открытое голосование, вставая с мест с аплодисментами, влекомые единым мощным порывом?

Насколько мне известно, единственным критическим выступлением на этой конференции было выступление А.М.Чепалова, снова говорившего о разгроме тренерского совета ФЛГР и бесправии представителей тренерского цеха. Впрочем, этот голос утонул в хоре славословий...

Совсем недавно я где-то наткнулся на фразу: «Овцы не голосуют, они дают шерсть и мясо». Жаль, не могу назвать автора.

Российские тренеры ничего не решают в российском лыжном спорте, но следует признать — они сами согласились с подобной своей участью. Владимир Логинов в день конференции предпринял беспрецедентные меры безопасности для того, чтобы в зал не попали только два человека — А.Кондрашов и И.Исаев. Нам с Андреем удалось добраться только до второго эшелона охраны — дальше делегатов от ФЛГМ не пустили. Все попытки связаться с руководителями ФЛГР оказались тщетны. Работники Олимпийского комитета, не имевшие возможности попасть в этот день в свои рабочие кабинеты обычным путём (все подступы к залу конференции были многократно перекрыты), искренне удивлялись:

— Надо же, у нас скоро конференции общественных организаций будут проходить под охраной ОМОНа.

...Что было бы, если бы мы с Андреем попали всё-таки в этот зал? Атмосфера всеобщей благостности и единомыслия была бы нарушена? Безусловно. Вне всяких сомнений, делегаты конференции ФЛГР услышали бы от нас, как и от Чепалова, об иных, отличных от тех, что проводит в жизнь В.Логинов, путях развития российского лыжного спорта.

И что, спросите вы — этот зал за вами пошёл бы, принял ваши идеи? И тут надо честно сказать: вне всяких сомнений, нет. Российское лыжное сообщество, представители региональных федераций в большинстве своём разделяют сегодня взгляды Владимира Алексеевича Логинова на то, каким путём нашему виду спорта двигаться дальше, и в этом смысле мне совершенно непонятны опасения Логинова относительно нашего возможного присутствия на конференции.

Несмотря на огромное количество членов нового президиума ФЛГР (37 человек!), можно не сомневаться, что второго Епишова в нём уже не окажется, второй раз Логинов такую ошибку не допустит, и все решения этого президиума по всем вопросам в течение ближайших четырёх лет будут приниматься быстро и единогласно.

В любом случае, вектор развития ФЛГР на ближайшие четыре года обозначен, правила игры — ясны и понятны. Не думаю, что в ближайшие годы найдутся желающие повторить судьбу А.Грушина, А.Бояринова или А.Вахрушева...

Иван ИСАЕВ,
член президиума Федерации лыжных гонок г. Москвы,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»



ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ



СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ДЕТЕЙ



Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4
Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Сервисный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/ 510 19 09
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/410 00 14
www.fischer.ru

18 апреля в Москве прошло тренерское совещание ФЛГР. Показательно, что руководители ФЛГР уже даже не называют эти собрания тренерскими советами, ибо тренерский совет даже в своём прежнем, довольно бесправном, качестве, перестал работать в ФЛГР около двух лет назад. На этом совещании тренеры теперь ничего не решают, тренеров сборных команд не рекомендуют, не выбирают и не утверждают. У тренерского совета сейчас нет председателя, ведутся эти встречи исключительно президентом ФЛГР. Не очень понятно, для чего они вообще собираются. Так, ни по одной из перестановок в тренерском корпусе тренерами не было задано руководителям ФЛГР ни одного вопроса. Отставка Елены Вяльбе с поста главного тренера, отставка старшего тренера женской сборной Н.Лопухова, назначение нового старшего тренера женской сборной А.Прокуророва, отсутствие главного тренера сборной, отсутствие даже председателя тренерского совета не вызвало у тренеров ни одного вопроса (исключение лишь — реплики А.Чепалова и Н.Аникина).

Нам показалось важным попытаться точнее прояснить позиции, озвученные на совещании А.М.Чепаловым и Н.П.Аникиным.



Анатолий ЧЕПАЛОВ:

**ЕСЛИ БЫ НЕ ЮЛЯ,
Я БЫ СРАЗУ ЖЕ УШЁЛ ИЗ СБОРНОЙ,**

**И ПУСТЬ БЫ ОНИ ДАЛЬШЕ
КУВЫРКАЛИСЬ, КАК ХОТЯТ...**

— Анатолий Михайлович, какие у вас впечатления от тренерского совета?

— Да впечатления самые негативные. Как я уже говорил сегодня перед собравшимися, ничего у нас не делается по нормальному — всё делается откуда-то из-за кустов, все назначения — из-под полы. Поэтому я и возмущаюсь... Два года нет тренерского совета, все назначения — из-за спины, никто из этих назначенных на свои должности людей потом нормально работать не может, потому что они не признаны, не выбраны своими коллегами.

— Что значит «два года нет тренерского совета»? Вот же он — сейчас же только что прошёл...

— Да какой же это тренерский совет? Это так, пустая говорушка. Тренерский совет — это когда тренеры выбирают тренеров сборной, когда тренеры сборной обосновывают и защищают свои программы подготовки среди равных, среди коллег, а сейчас...

— Вы не удивились, что старшим тренером женской сборной назначили Алексея Прокуророва — всеми очень уважаемого спортсмена, но в то же время человека, чей тре-

нерский опыт пока не очень большой?..

— Я ведь не зря на собрании спросил Алексея Алексеевича: «Как вы сюда попали?». Вот эти назначения с 1998 года на должность старших тренеров, главного тренера сборной команды то сервисменов, то чиновников — они ни к чему хорошему не приводят. На самом деле я не хотел бы оказаться, скажем, на месте Прокуророва. Я бы хотел, чтобы меня назначили сами тренеры, чтобы именно они поддержали мою кандидатуру. Ведь мне само по себе назначение не нужно — мне важна работа с людьми, которые отвечают за тренировочный процесс. Я бы не хотел появиться на посту старшего тренера ни с того, ни с сего. Нормальная работа в таком режиме — не получится.

— Вы не обиделись, случайно, на Логинова?

— Да от таких людей сложно ожидать чего-то справедливого и объективного, поэтому надо работать дальше, не обращая внимания на эти мелочи. Всё должно быть по заслугам. Вот, например, подготовил тренер олимпийскую чемпионку — он и становится старшим тренером. Ведь никто не возражает против кандидату-

ры Бородавко на посту старшего тренера мужской сборной. Но что-то их так разнесло... Не исключено, что сейчас Бородавко так же, как и Прокуророва, кулуарным путём сделают ещё и главным тренером всей сборной России.

— А почему этот вопрос на тренерском совете не обсуждался?

— Да потому что им удобнее всё делать втихаря.

— А почему тренеры молчат, Анатолий Михайлович?

— Потому что они уже настолько запуганы, что боятся слово вымолвить. Тут же всё очень артистично обставляется. Идёт такая игра в демократию, а на самом деле стоит только пойти против течения, стоит рот открыть, и всё — на этом твоя песенка будет спета. Тренерский совет два года не работает. Тренеры сидят и молчат, потому что им рты позатыкали. Они ведь прекрасно понимают, что им рты позатыкали, вы что думаете — люди это не понимают? Все всё прекрасно понимают, понимают, каковы правила игры. Вот так и проходит всё эти заседания, на которые, честно говоря, даже тошно смотреть. Приезжаю я сюда только из-за того, что свои вопросы на-

до решать. Работа-то есть, от работы никуда не денешься...

Вообще, я в этом году надеялся, что Юля закончит свою спортивную карьеру, и я смогу после этого с мужской командой Москвы поработать. Потому что если бы Юля закончила, я бы сразу же ушёл, и пусть бы они кувыркались здесь дальше так, как они привыкли. Потому что общее направление, которое они выбрали сейчас, видно сразу. То есть вот то, что они сейчас наметили — общий организационный фронт с мужской командой — что это такое?

— А что это такое?

— Да это полное безобразие! Общего организационного плана женской и мужской команды быть не может! Если сравнить женскую команду с мужской, то это просто небо и земля. В принципе, я так думаю, это всё под Бородавко делается.

— А может, это и к лучшему? Бородавко на деле доказал, что способен показывать результат...

— Нет, вряд ли это будет к лучшему — всё будет намного хуже, чем это кажется на самом деле.

Беседовал Михаил КРАПИН,
Москва, 18 апреля 2006 г.

Николай АНИКИН,
олимпийский чемпион 1956 года,
заслуженный тренер СССР:



**...ДУМАЮ, С ЛЮДЬМИ, ОТ КОТОРЫХ
НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ТВОЯ СУДЬБА,**

ПРЕЗИДЕНТУ ФЛГР СЛЕДУЕТ СТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ В БОЛЕЕ УВАЖИТЕЛЬНЫХ ТОНАХ...

— Николай Петрович, вы такое заявление сделали сегодня на тренерском совете — очень нетипичное для Федерации лыжных гонок России... Скажите, что это вас так вдруг «понесло»?

— Вы знаете, это не понесло... Просто столько лет пришлось прожить совсем в других условиях, и вот этот контраст, вот эта вот совсем другая реальность дают о себе знать. Мне казалось, что россияне тоже должны уже пойти к свободе, к демократии, особенно на таких вот общественных форумах, каковым является всероссийская лыжная федерация. Но ситуация здесь такая, как будто в стране царит цензура. Знаете, в Америке я тоже не раз присутствовал на подобных совещаниях тренеров. Там всё проходит свободно, спокойно, без нервов, на все вопросы есть исчерпывающие ответы. Без всякой подоплёки. Всё это потому, что лыжный спорт в Америке оплачивается самими спортсменами и тренерами, а также фирмами, которые удаётся привлечь к спонсорству.

Я понимаю, что в России ситуация несколько иная, здесь и государство оказывает мощную поддержку, и нефтяные компании... Но дух свободы-то всё-таки должен быть, какой бы ситуация ни была. Я, откровенно говоря, смутился сегодня, когда в очередной раз увидел равнодушное согласие в глазах всех собравшихся: опять «молчок», опять всё одобряем. Все кивают головами, соглашаются с руководством... И нет такого позыва: давайте, наконец, свободно, без всяких недомолвок и давления обсудим все вопросы!

Сейчас, как я вижу, роль тренерского совета в жизни ФЛГР практически незаметна. Ну, вот как это понимать — президент говорит от имени всех? Ну, пускай

избранный президент, но мне показалось, что более уважительный тон к аудитории, от которой зависит твоя судьба на посту управляющего, был бы здесь более уместен. А то получается, что руководство, как в старые добрые времена, все вопросы решает криком. То, что сегодня я увидел на собрании, ну... Это вообще ни в какие ворота не лезет!

— Я вспоминаю вашу реплику, которую вы произнесли в то время, как мы слушали доклады тренеров. Вы спросили, почему все вопросы, касающиеся перестановок в ФЛГР и другие организационные вопросы не обсуждались публично среди тренеров, а потом сказали очень памятную для меня фразу: «Такого даже в советские времена не было»...

— Да, это так. Я могу только подтвердить, что в советские времена мы сначала обсуждали все вопросы в узком кругу тренеров, а потом выходили со своими предложениями на тренерские конференции, которые проходили во время чемпионатов страны и собирали до 800 тренеров! Ну ладно, сейчас трудно собрать такое количество тренеров. Но всё равно надо всё обсуждать, что же тренеры-то молчат?

— Президент Логинов с вами наверняка не согласится, ведь он сегодня много раз говорил: «Выступайте, говорите!»... Но все молчали.

— Но я ведь, помните, и вам тоже говорил: что же они молчат-то?! Что, боятся, что их спортсменов не включат в команду, не дадут какого-нибудь инвентаря? Неужели это инерция мышления, которая была когда-то раньше? Неужели она не может сдвинуть нашу нацию к свободному воле-

изъявлению?! Да ну просто почувствовать себя, как говорил Горький, человеком? Свободным человеком?

— А вы знаете, что два года назад тренерский совет выбрал своим председателем Александра Грушина? И президент и президиум просто не утвердили эту кандидатуру, потому что тренерский совет, я бы так сказал — не угадал и выбрал не того, кто нужен был на этой должности Логинову? И уже два года тренерский совет работает без председателя? Да я и не уверен, что он у нас есть в ФЛГР, потому что каждый раз они стыдливо называют эти встречи то собраниями, то конференциями...

— Знаете ли, ещё находясь в Америке, у меня родилось такое мнение, что Александр Алексеевич должен быть в команде. Тренер с таким опытом, который он накопил... Просто не может быть такого, чтобы его не привлекли к работе в сборной! Я сейчас с ним пообщался несколько минут, и я просто недоумеваю: ну кто же этому мог воспрепятствовать?! Неужели только один президент?

— Ну вы же видите, что он абсолютно управляет ситуацией. Там только один усталый Чепалов ещё что-то пытается сделать, но абсолютно безуспешно.

— Вы знаете, я тону разговора президента сегодня был очень удивлён. Я думаю, что с людьми, от которых напрямую зависит твоя судьба, следует общение строить более уважительно... Я не мог просто это воспринять.

— Вы сегодня тут так интересно сказали: «Я в Америке глотнул воздуха свободы — и как же там хорошо работает»...

— Знаете, я приведу вам один пример: когда Горбачёв начинал свою реформу, наш зампред, Сысоев Олег Сергеевич, спросил нас как-то: «Ну, как ваши ощущения?». Я сказал ему тогда: «Чувство вдохновения появляется, чувство, что, может быть, и мы всё-таки пойдём по пути развития цивилизованных стран».

И вот смотрите, сколько времени с тех пор прошло, а тут... Я удивлён, очень удивлён... С 1991 года мы живём по принципам гласности и свободы слова, а я смотрю — мало что изменилось. Все опять молчат, боятся говорить.

— Ну, видите ли, тренеров, которые имеют свою точку зрения, которые умеют её отстаивать и, как следствие, говорить, спорить, которые умеют работать — таких в сборную команду не приглашают. Например, Андрея Бояринова. Неудобен. По мнению федерации, не умеет работать.

— Так только такие тренеры и дают результаты! А вот то, что их позиция, их манера работы не совпадает с манерой работы руководителей — это беда руководителей, их вина. Я-то президента нынешнего знаю немного по Мурманску... Но то, как он начал сегодня разговаривать...

Удивительно было всё это увидеть в этой аудитории спустя столько лет.

Беседовал Михаил КРАПИН,
Москва, 18 апреля 2006 г.

Алексей Ильвовский (ilv_ru@yahoo.com)

20-04-2006 18:55

В который раз могу констатировать очевидный факт: мы вернулись за последние лет 5 уже не то что к застоным временам, а чуть ли не к 37-му году! И народ это одобряет (или не замечает)... И отнесётся это отнюдь не только к ФЛГР и лыжам вообще. Недаром Николай Петрович сказал на совещании, что это проблема страны, а не ФЛГР.

Просто он, как ребенок из сказки о голом короле, сказал вслух то, что мы все принимаем как должное — ему это резануло глаз после жизни в Штатах, а нам — ничего не режет.



Альберт ВАХРУШЕВ:

РЕШЕНИЕ СУДЕЙ БЫЛО ЕДИНОГЛАСНЫМ —

ВИНОВАТЫ СПОРТСМЕНКИ

Год назад в истории российского лыжного спорта произошёл весьма любопытный эпизод: на чемпионате России в Сыктывкаре группа лидирующих спортсменок отклонилась от трассы, прошла лишнюю петлю, вернулась на трассу и всё-таки закончила дистанцию. При этом две спортсменки из этой группы — Светлана Нагейкина и Лариса Куркина, несмотря на пройденные лишние несколько сот метров, всё-таки заняли первые два места в этой гонке. Тем не менее, решение судейской коллегии соревнований и технического делегата FIS А.Вахрушева было непреклонным: спортсменки были дисквалифицированы, победительницей была объявлена Лилия Васильева. Соответствующий протокол был направлен в Международную лыжную федерацию (FIS) — напомним, что чемпионат России является официальным соревнованием FIS.

Между тем, через несколько дней исполком ФЛГР принял прямо противоположное решение — спортсменок не дисквалифицировать и отправил в FIS ходатайство об отмене дисквалификации, а на осеннем чемпионате России в Острове Светлане Нагейкиной и Ларисе Куркиной в торжественной обстановке были вручены золотая

и серебряная награды чемпионата России. Каково же было наше удивление, когда, заглянув несколько дней назад на официальный сайт FIS, мы обнаружили (спустя более чем год после той истории!), что победителем этой гонки по-прежнему числится Лилия Васильева (см. иллюстрацию на последней странице этого материала). Так всё-таки, кто же останется в истории российского лыжного спорта официальным победителем лыжной гонки чемпионата России 2006 года на дистанции 30 км?

За комментариями мы обратились к непосредственным участникам этих событий — теперь уже бывшему ответственному секретарю ФЛГР, техническому делегату FIS А.Вахрушеву и президенту ФЛГР В.Логинову. К сожалению, Владимир Алексеевич Логинов отказался прокомментировать эту ситуацию для «Л.С.», так что мы имеем возможность познакомить вас только с точкой зрения А.Л.Вахрушева. Также свои точки зрения по данному вопросу высказали заместитель начальника финансово-экономического управления Росспорта Александр Кубеев и член редакционного совета «Л.С.», обозреватель телеканала «Спорт» Андрей Кондрашов.

СПРАВКА «Л.С.»

Созданная в 1924 году, Международная лыжная федерация (FIS) в настоящее время состоит из 47 структурных элементов: Совет FIS, 16 технических комитетов, 27 подкомитетов и 4 комиссии по шести лыжным видам спорта (лыжные гонки, горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, фристайл, сноуборд). Официальными языками международной лыжной федерации являются английский, немецкий и французский.

СТРУКТУРА МЕЖДУНАРОДНОЙ ЛЫЖНОЙ ФЕДЕРАЦИИ (FIS)

По мере развития лыжного спорта в мире, расширения программы соревнований чемпионатов и Кубков мира, зимних олимпийских видов спорта увеличилось и количество технических комитетов, а также других структурных подразделений и рабочих органов FIS. Одновременно расширялось и представительство национальных лыжных федераций в различных органах международной федерации.

С принятием СССР в состав FIS лыжный спорт Союза, а потом и России был постоянно представлен

в её различных органах. Первым членом Совета FIS от Федерации лыжных гонок СССР был В.Андреев.

В настоящее время вице-президентом FIS и членом Совета является А.В.Актёв, который вот уже более двадцати лет избирается на эту должность*. Кроме него 16 представителей лыжного спорта России избраны в различные рабочие органы FIS. Из них 4 — в лыжных гонках, 5 — в горных лыжах, 2 — в сноуборде и фристайле, и по одному в двоеборье, прыжках с трамплина и в медицинской комиссии. Среди тех, кто

представляет интересы России в лыжных гонках, — А.Кравцов, начальник Управления зимних видов спорта Центра подготовки сборных команд Федерального агентства по физкультуре и спорту РФ, член технического комитета FIS, и А.Прокуров, олимпийский чемпион, член подкомитета FIS по Кубку мира. В то же время лыжные федерации Европы и Америки имеют значительно больше представителей в рабочих и руководящих органах FIS.

Так, например, лыжные федерации Австрии и Италии имеют

по 38 представителей, Швейцарии, Германии и США — по 36 представителей, Норвегии — 30, Франции и Канады — по 28. Федерация лыжного спорта России совместно с лыжными федерациями бывших социалистических стран имеет 67 представителей. Из них: Словения — 24, Чехия — 18 и, как отмечалось выше, Россия — 16. Оставшиеся места в органах FIS от бывших стран социал-демократии представлены лыжными фе-

* На последнем конгрессе FIS А.В.Актёв на должности вице-президента FIS заменил президент ОКР Л.В.Тагачёв.



Самое начало гонки. Во главе пелетона — Юлия Чепалова, Алёна Сидько, Наталья Баранова, Лариса Куркина, Татьяна Ямбаева... Видимо, Светлана Нагейкина уже выехала из кадра.

Д. НАУДАКОВ

— **Альберт Леонидович, извините за прямой вопрос, но кто вы теперь?**

— Я лишён всех своих должностей в федерации и не получаю больше там зарплату. Соответственно, в федерации я теперь никто. На аттестации, которая прошла вскоре после того злополучного чемпионата, Владимир Алексеевич Логинов сказал, что не хочет больше со мной работать.

— **Из-за чего?**

— Из-за того самого конфликта, который произошёл в Сыктывкаре 28 марта 2005 года. Тогда на 30-километровой гонке чемпионата России 7 спортсме-

нок сбились с пути и случайно свернули с женской трассы на мужскую. Проехав лишнюю петлю, они вернулись обратно и продолжили борьбу за медали. Более того, две из тех семи лыжниц, а именно Светлана Нагейкина и Лариса Куркина, заняли первые два места. Несмотря на то, что они не сократили, а даже увеличили длину дистанции, жюри приняло решение дисквалифицировать спортсменов. Разгорелся очень большой скандал, вследствие чего все обвинили в некомпетентности судейскую бригаду, хотя сами выступали в роли некомпетентных специалистов. В правилах ведь не оговорено — меньше, больше... Раз сбился с дистанции, вышел из коридо-

ра — значит, всё, правила нарушил! Решение судей было единогласным, ведь каждый из нас хорошо знаком с правилами проведения лыжных соревнований и руководствуется именно законом, а не собственной прихотью.

— **А кто был в жюри?**

— Геннадий Семёнович Шулёпов, Вячеслав Васильевич Селиванов, Николай Васильевич Бондарев, Алексей Воропаев и я.

— **Что было дальше?**

— Оскорбления, протесты. Сначала вместо судейского семинара вышла настоящая «дворовая» разборка. Так как мы ни к чему не пришли, решение данного вопроса было решено вклю-

чить в повестку дня исполкома ФЛГР. Согласно правилам, технический делегат, то есть я, в этот день через 30 минут после финиша гонки должен был послать протоколы в FIS, а я послал их только на следующий день после пресс-конференции. Тогда Логинов пришёл на судейский семинар и сразу же, не дав судейской коллегии приступить к исполнению своих обязанностей, обвинил нас в некорректном судейском решении и сказал, что вскоре состоится исполком ФЛГР, на котором это дело будет рассмотрено.

Мне, если честно, и тогда, и до сих пор непонятен весь этот, извините за это слово, бардак. Странно, что никто у нас в феде-

дерациями Польши, Болгарии и Румынии.

Федерации лыжного спорта России, Беларуси, Украины и Казахстана представлены в международной лыжной федерации 18 членами против 50 от лыжных федераций Чехии, Польши, Словакии, Словении, Эстонии, Латвии и Болгарии.

За последние 20 лет работы FIS в ней сложились определённые блоки, объединяющие национальные федерации с различным уровнем развития лыжного спорта. В то же время каждая из них определяет стратегию и политику развития мирового лыжного спорта, изменение программ чемпионатов мира, Кубков мира, зимних

Олимпийских игр, правил соревнований, допинг-контроля и других вопросов. Так, самый многочисленный по представительству в органах FIS блок — блок лыжных федераций Центральной Европы или альпийских стран. В него входят национальные федерации Австрии, Италии, Швейцарии, Франции и Германии. Они имеют в FIS 168 представителей в различных её органах. Второй по величине блок — блок заокеанских стран. В него входят такие страны, как США, Канада, Япония, Австралия, Новая Зеландия, Аргентина. Этот блок имеет в FIS 103 представителя. Третий блок, состоящий из лыжных федераций Норвегии, Швеции, Финляндии и Дании, или, проще

говоря, скандинавский блок, имеет 76 представителей.

В четвёртый блок, бывший восточный, который в 1992 году распался, входят 67 представителей, которые не представляют собой единое целое, а следовательно — не могут ничем противостоять первым трём блокам, которые сейчас и определяют политику FIS, в большей степени невыгодную лыжному спорту России. Наш лыжный спорт ещё слабо представлен в руководящих органах FIS. Лишь один представитель России А.В.Актёв является вице-президентом международной федерации, а в других органах нет ни одного руководителя от нашей страны. В то же время представители

лыжной федерации Австрии возглавляют 7 комитетов и комиссий, США и Норвегии — по 5, Швейцария — 4, Германии — 3.

Надо сказать отдельно несколько слов о техническом комитете по лыжным гонкам. Наибольшее представительство здесь у Германии — 8 членов, затем идёт Швейцария — 6, Норвегия, Австрия, Италия — по 5, Россия, Чехия, США, Финляндия, Франция — по 4.

Блок альпийских стран составляет 35 представителей, скандинавский блок — 20, заокеанский — 12, а восточный — 11.

Благодаря явному превосходству блока федераций Центральной Европы и блока заокеанских стран, FIS в 1985 году приня-

ла решение о разделении лыжных гонок на два вида техники — классический и свободный стиль, что для российского, а тогда ещё советского лыжного спорта было невыгодно.

В 2000 году было принято решение FIS о включении в программу Кубка мира и чемпионата мира, а также зимних Олимпийских игр 2002 соревнований по спринту, а с 2005 года — командных соревнований по спринту, что опять же создало для нас определённые проблемы. В настоящее время FIS постановила включить в программу соревнований Кубка мира 8 соревнований в индивидуальном спринте и 5 соревнований в командном спринте. Если объединить их в од-

Гонка почти биатлонного формата: после "штрафа" в 600 метров Светлана Нагейкина (№10) вновь догоняет и обходит по параллельной лыжне Ларису Куржину (№17) и Евгению Медведеву-Арбузову (№4).



Д. НАГАЙКОВ

рации не руководствуется правилами FIS, а поступает так, как ему заблагорассудится. Я тогда не выдержал и встал, обратившись к залу: «Я технический делегат, я назначен Международной лыжной федерацией, и именно я отвечаю за эти соревнования», на что господин Логинов отреагировал крайне эмоционально и покинул зал, приняв это за собственное оскорбление. В дальнейшем им было принято решение уволить меня из Федерации.

— Все до сих пор думают, что Нагейкина — победительница той гонки, на чемпионате России в Острове ей была вручена золотая медаль чемпионки России. Так всё-таки — кто стал победителем той гонки и, соответственно, чемпионкой России?

— По правилам Нагейкина — не чемпионка страны. Нисколько не умаляя достоинств Светланы, вынужден признать, что она, так же как и шесть её коллег, нарушила правила соревнований, за что совершенно справедливо была дисквалифицирована. Федерация направила письмо в FIS с апелляцией и жалобой на некомпетентное решение судей и попросила обжаловать окончательный вердикт судейской коллегии. Но что тут обжаловать? Правила — они для всех правила. Только вот, к сожалению, у нас в России их не уважают и предпочитают жить по собственным законам.

— А что ответили на апелляцию ФЛГР в FIS?

— В FIS, конечно, ответили, что жюри поступило правильно,

добавив, что в случае, если у нас в федерации будет продолжаться давление на судей и на технического делегата, то они вынуждены будут лишиться лицензии и присылать к нам техделегата FIS из-за границы. В конце они напомнили господину президенту, что неплохо бы выделять деньги на обучение технических делегатов и судей, чтобы подобных спорных ситуаций никогда больше не возникало. В этом я абсолютно с ними солидарен. Я вообще считаю, что в физкультурных вузах необходимо ввести специальные кафедры по подготовке техделегатов международных федераций.

— Кто виноват в сложившейся ситуации?

— Я останусь при своём мнении — виноваты спортсмены. Ведь

официальный просмотр дистанции состоялся за день до соревнований, и никто даже не подумал задать вопрос организаторам по поводу прохождения трассы, потому что всё всем было понятно. Почему они ничего не спросили, если это место вызвало у них подозрения? Конечно, вина организаторов заключается в том, что трасса была плохо размечена, и на том месте отсутствовал контролёр. Он в это время повёз телевизионщиков на снегоходе на съёмку... Но его вина здесь играет косвенное значение. Где сказано, что контролёр обязан направлять участников по трассе? В его обязанности входит только фиксация нарушения!

— Но ведь организаторы просто обязаны были разметить трассу, разве я не прав?

— Вы правы. Но ведь никто не виноват, кроме самих спортсменов в том, что на просмотре трассы они шли так, а на гонке — иначе. Я считаю, что трасса была адекватно размечена. Даже Алексей Прокуроров, присутствовавший на пресс-конференции, сказал, что достаточно, когда разметка просто лежит на земле. Хотя и жалко спортсменов, но они нарушили правила. Лилия Васильева-то, которая шла следом за ними, правильно повернула! Она мне потом сказала: «...Я смотрю, они куда-то не туда все поехали. Думаю — почему?»...

— Лилия Васильева была первой, кто поехал по правильной лыжне?

— Да. Из лидирующей «десятки» она была первой.

Беседовал Михаил КРАПИН

ну группу, то получится, что 13 стартов из 27 за сезон пройдут в спринтерском формате! Даже если учесть, что в нашей стране есть действующий чемпион мира и действующая олимпийская чемпионка в спринте, по динамике выступлений на международных соревнованиях очевидно, что Россия занимает далеко не лидирующую позицию в этом виде программы.

Одной из проблем для лыжных федераций бывших республик СССР стало решение FIS о присвоении каждому лыжнику, участвующему в соревнованиях под эгидой международной федерации, персонального FIS-кода, за который надо платить, чтобы поддерживать его в «активном» состоянии. Соответственно, те, кто не имел и не имеет

этого кода, не допускаются до старта на FIS-гонках. Получается, что лыжные федерации сталкиваются с вытекающей из этого проблемой, а именно — с проблемой получения FIS-пунктов, определяющих позицию на старте (чем хуже FIS-пункты, тем хуже стартовая позиция), которые можно «заработать», в основном, только на международных соревнованиях, проводящихся за рубежом, куда далеко не все россияне имеют возможность поехать. Как вы думаете, исходя из реального положения дел и ситуации, сложившейся в FIS, можно ли нам претендовать сейчас на какое-либо изменение политики развития лыжного спорта и на продвижение предложений, учитывающих наши интересы, интересы федераций

бывших соцстран, бывшего восточного блока? Конечно, нет!

В целях изменения сложившегося положения в международной федерации нам необходимо принять меры по увеличению количества представителей от России по всем лыжным видам спорта в разных органах FIS, особенно таких, как подкомитеты по правилам, программе соревнований, гомотологии лыжных трасс и лыжных трамплинов; совместно с федерациями союзных республик рассмотреть перечень мер по увеличению их представительства в органах FIS, для чего проводить ежегодные совещания лыжных федераций, где и определять общую политику по работе в международной лыжной федерации.

В настоящее время русский язык используют представители всего лишь 10–12 стран. Одной из основных проблем представителей лыжных федераций России и бывших союзных республик является на сегодняшний день незнание иностранных языков, что тормозит, а порой делает невозможным движение наших представителей в органы FIS. Сейчас большинство членов различных органов FIS свободно владеют 2–3 языками.

В целях изменения этого положения лыжными федерациями России совместно с Олимпийским комитетом России, Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, кафедрой лыжного спорта РГУФК или другими высшими спортивными учеб-

ными заведениями необходимо разработать специальные программы по подготовке молодых специалистов со знанием иностранных языков, правил соревнований для последующего выдвижения в рабочие органы FIS. И, конечно же, без участия в международных лыжных семинарах по подготовке технических делегатов FIS, судей международной категории, без проведения подобных семинаров и международных соревнований — таких, как этапы Кубка мира, Континентальные кубки — мы будем терять свои позиции, а в конечном счёте это всё может привести к потере престижа великой лыжной державы.

Альберт ВАХРУШЕВ



Слепов Илья

1980 г.р., МС по спортивному ориентированию, член сборной России, КМС по лыжным гонкам, неоднократный призер чемпионатов России, победитель Кубка России 2005 по спортивному ориентированию.

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

— Илья, как тебе помогает монитор сердечного ритма во время подготовки к соревнованиям?

— На всех тренировках я использую пульсометр Polar. Особенно важно для меня использование его на тяжелых скоростных тренировках, сразу видна реакция организма на нагрузку. Непосредственно перед соревнованиями монитор помогает точно узнать, в какой форме я нахожусь в данный момент, что очень важно именно при подводке к соревнованиям.

— В каких пульсовых зонах ты тренируешься? Есть ли какие-то рекомендации по пульсовым зонам, которыми ты мог бы поделиться с читателями журнала?

— Пульсовыми зонами я почти не пользуюсь, вернее, я их не выставляю, но на тренировке интуитивно их чувствую. На лыжах вообще сложно выставить какую-то одну пульсовую зону и в ней ехать, т.к. работа переменная и в горку пульс все равно поднимется выше. В общем, могу сказать, что примерно 60-70% всех моих тренировок проходит на пульсе 130-150 при максимальном моем пульсе в 190 ударов, особенно это касается длительных беговых и лыжных тренировок. Поэтому основной объем набираю именно в этой зоне. Но, безусловно, после тренировки, когда я анализирую тренировочный файл, я смотрю, сколько времени я находился в каких пульсовых зонах, т.е. оцениваю интенсивность и объем работы.

— В весенний и летний период ты принимаешь участие в соревнованиях по ориентированию. Используют ли ты «Polar» на соревнованиях?

— Да, ориентировщикам Polar помогает также, как и лыжникам и бе-

гунам. Правда, есть одна особенность: в ориентировании приходится не только быстро бежать, но и напряженно думать, а когда думаешь, волей-неволей замедляешь темп, и вот тут-то пульсометр запишет это, и потом можно отследить этот момент, где снизил скорость. Помню, несколько лет назад бежал летом «Тридцаточку» в Битце. После 20 км/(1час 15мин) средний пульс был 177, а через несколько дней поехал на соревнования по спортивному ориентированию, причем на тот момент из-за малоизученной местности я был недостаточно технически подготовлен. Чтобы не ошибаться, приходилось медленно бежать, хотя сам я этого не замечал, думал, работаю на полную. Средний пульс был не выше 165, я плохо выступил и долго не мог понять почему. В следующем году эти же соревнования мне удалось выиграть, средний пульс был 178 — даже выше чем на «Тридцаточке».

— Беговая модель POLAR RS200sd поддерживает функцию измерения скорости бега и дистанции, какие преимущества это тебе дает?

— RS200sd попал ко мне не так давно, но преимущества датчика скорости и расстояния оценил сразу. Почти все беговые тренировки проходят в лесу по тропинкам, сколько пробежал, знаешь только приблизительно, а на сборах по незнакомой местности — вообще очень и очень приблизительно. Соответственно, с темпом бега то же самое. С датчиком стало намного проще следить за темпом, с которым бежишь и, соответственно, отслеживать километраж, который пробегаешь. Функция очень полезная, будем ждать, когда Polar изобретет такой же датчик для лыж.

Материал публикуется на правах рекламы



На фото: Илья Слепов



RS200

RS200sd



WearLink™

Polar S1 foot pod™

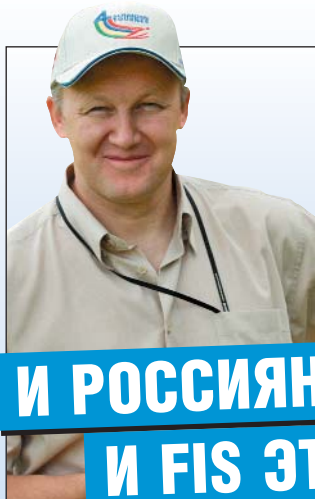
Можно ли добиться лучших результатов, надеясь на собственные ощущения? Нет. Только новый POLAR RS200sd покажет как ваш организм реагирует на нагрузку. Анализируя показатели скорости бега, пройденной дистанции и реакцию вашего организма на нагрузку, ваш персональный тренер POLAR RS200sd позволит максимально использовать ваш потенциал.

В комплекте — нагрудный передатчик Polar WearLink™ Polar S1 foot pod™ инерционный датчик скорости входит в комплект модели RS200sd.

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

МОСКВА (495): магазин "ФИТНЕС ДОМ" 956-5000; Сеть спортивных магазинов "ЭПИЦЕНТР" 788-5555; Сеть магазинов "Интерспорт" 232-0115; "POLAR TEAM" 406-1506; Спортивный магазин "ЭРСИ" 737-7914; " ПРАКТИКА ФК" 582-1281; магазин "АЛЪЯНС СПОРТ" 213-8385; Магазин "ЮВЕНТА СПОРТ" 196-0497; Фирменный магазин "POLARSPORT" 223-3586; Сеть Фитнес Клубов "REEBOK" 933-7525, 946-5400, 633-0303; Сеть Фитнес Клубов "WORLD CLASS" 772-7545, 746-0303, 933-2494, 779-4697; "Информационные технологии фитнеса" 776-7244. **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812): "МФитнес" 320-6616; Магазин "ФИТНЕС ДОМ" 346-1338; Сеть магазинов "СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ" 517-0270; Магазин "HELIP" 303-9492; Сеть Фитнес Клубов "REEBOK" 333-3330. **ВЛАДИВОСТОК** (4232): 456-970. **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343): Фитнес Клуб "ЭКСТРИМ" 370-8455; Магазин "ТИМ СПОРТ" 260-9393, магазин "МАНАРАГА" 374-9016. **КАЗАНЬ** (8432): Магазин "Интерспорт" 570-3703; Фитнес клуб "ПЛАНЕТА ФИТНЕС" 277-9724; Магазин "ЭВЕРЕСТ" 516-8668. **КРАСНОДАР** (8612): Сеть магазинов "ВЫСШАЯ ЛИГА" 558-618. **МУРМАНСК** (8152): С-КЛАСС 423-838. **НОВОСИБИРСК** (3832): Спортивный магазин "КЛАССИК СПОРТ" (Олимп) 434-680. **ПЕНЗА** (8412) Магазин "СПОРТКЛАСС" 40-92-87. **ПЕРМЬ** (3422): ДД "СПОРТ" 440-910. **САМАРА** (8462): ЦСЭ "Волга" 323-121. **САРАТОВ** (8452): Клуб-магазин "ОРАНЖ ФИТНЕС" (Макс Пауэр) 459-596. **ТОМЕНЬ** (3452): 402-469. **УФА** (3472): "Альсар" 356-383. **ЧЕБОКСАРЫ** (8352): Магазин "Интерспорт" 550-455. **ЧЕЛЯБИНСК** (3512): Спортивный магазин "МАСТЕР СПОРТА" 659-031. **ЯРОСЛАВЛЬ** (0852): Магазин "WEIDER SPORT" 320-595. **КИЕВ** (044): "МФитнес" 531-4565, 592-4560. **МИНСК** (172): Атлетик Спорт 96-63-29.

Оптовые продажи и сервис
Polar Electro Oy в России
тел: (495) 937-3995
www.polar-russia.ru



Александр КУБЕЕВ,
 ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ФИНАНСОВО—ЭКОНОМИЧЕСКОГО
 УПРАВЛЕНИЯ РОСПАТЕНТА:

В ЭТОМ КОНФЛИКТЕ ПОКА ЕЩЁ СТОИТ МНОГОТОЧИЕ: И РОССИЯНЕ ИМ ОСОБЕННО НЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ, И FIS ЭТА СИТУАЦИЯ, ПО БОЛЬШОМУ СЧЁТУ, БЕЗРАЗЛИЧНА

— Если подходить к этому вопросу с юридической точки зрения, то больший вес имеют именно официальные протоколы чемпионата России, заверенные ФЛГР, которые хранятся у нас в Роспатенте. Протоколы, которые находятся на сайте FIS, помещены туда Альбертом Леонидовичем Вахрушевым. Он был техническим делегатом тех соревнований, и никто из ФЛГР не вправе поменять его решение. Ну, лежат они там — и пусть лежат. Международной лыжной федерации абсолютно без разницы, что у нас в стране происходит. Их логика проста: «Мы опубликовали протокол, а вы там у себя в стране сами разбирайтесь, что и как». Когда этот инцидент произошёл, кем-то — к сожалению, не могу назвать имени конкретного человека — могу только догадываться... было инициировано

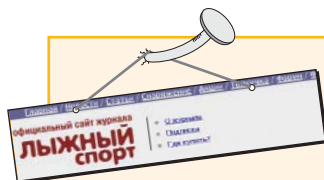
письмо от Петра Петричека в адрес ФЛГР, в котором говорилось, что Альберт Леонидович является заслуженным членом команды технических делегатов FIS, и что если мы будем пытаться настаивать на своём, то они вообще аннулируют все результаты и исключают эти соревнования из международного календаря. Руководство Федерации лыжных гонок России решило не лезть на рожон и оставить в документах FIS всё, как есть, а у себя утвердить, как считает нужным. В общем, разошлись таким мирным путём. Мы живём по своим законам и медали, которые были вручены президентом ФЛГР в Острове, — это единственно верное свидетельство официальных результатов гонки. То, что опубликовано в FIS, — это их проблемы. Часто бывает, что протоколы соревнований не совпадают с те-

ми, которые хранятся на www.fis-ski.com. Например, представим ситуацию, когда за победу в какой-либо гонке Фонд поддержки олимпийцев России выплачивает победителю грант в течение года, а эти соревнования выигрывает иностранец... Что делать в таком случае? Вот как раз этого мы опасались на Празднике Севера, где победу одержал Сергей Ширяев. На самом деле для меня, как для сотрудника госслужбы, сайт FIS почти не несёт никакой значимости и выполняет исключительно информационную функцию. Самым главным является протокол чемпионата России, печать ФЛГР и состав судейской коллегии. Тем более, учитывая мой опыт общения с FIS, могу сказать, что они допускают очень много ошибок в тех протоколах, которые мы им обычно присылаем. Сейчас мы с

ними плотно контактируем и, например, накладку, которая случилась в декабре, когда на чемпионате страны на пятое место они поставили Светлану Овчинникову, быстро была исправлена. Что касается протоколов того злополучного чемпионата России, то ФЛГР, видимо, решила не будоражить общественность и оставить всё, как есть. Они ведь ещё обиделись на нас за то, что в ФЛГР пошли против их технического делегата и, более того, сняли его с должности. Тут ведь и честь мундира затронута...

А вообще, хочу сказать, что в этом конфликте пока ещё стоит многоточие: и россияне этим эпизодом особенно не интересуются, и FIS эта ситуация, по большому счёту, безразлична.

Записал Андрей АРИХ



Алексей ДРУЖИНИН,
 руководитель Агентства по физической культуре, спорту и туризму республики Коми:

— Инцидент произошел по вине нашей судейской бригады. Мы привыкли считать, что наши судьи — лучшие в России. Но, видимо, мы их перехвалили. Я считаю, что главный судья, а в особенности начальник дистанции, не справился со своими обязанностями. Действительно, не было ни контролера, ни нормальной разметки.

Алена СИДЬКО,
 мастер спорта международного класса, неоднократная победительница и призер чемпионатов России и мира:

— На первой пятёрке стоял буровик, который показал нам, куда

С ФОРУМОВ И ЛЕНТЫ НОВОСТЕЙ WWW.SKISPORT.RU

ехать дальше. На третьей пятёрке ничего не было. У меня была мысль повернуть, но я увидела, что лидеры — Чепалова и Нагейкина — ушли вперед по прямой, поэтому и я устремилась вслед за ними.

Светлана НАГЕЙКИНА,
 заслуженный мастер спорта России, олимпийская чемпионка, 19-кратная чемпионка России:

— Вопрос, несомненно, спорный. Да, мы ушли с трассы. Но ведь никто из нас не срезал, а наоборот, мы даже увеличили свою дистанцию. Но по чьей вине? Я участвовала во многих чемпионатах мира и в нескольких Олимпиадах. И, поверьте мне, в других странах соревнования организуются очень грамотно. Обычно в гонках, подобной этой, на месте пересечения трасс дежурит контролер, или же устанавливается указатель. А чаще всего, чтобы спортсмен не ушел с трассы, вдоль всей дистанции на-

тягивают яркую сетку. Сейчас же не было не то что сетки или указателя, но и даже контролера.

Ольга РОЧЕВА,
 мастер спорта международного класса, неоднократная призерка чемпионатов России:

— Я заранее готовилась к марафону — еще за сутки до старта пробежала по трассе. Да и потом многие девочки говорили мне, что третий круг срезан. Поэтому у меня не возникло сомнений на повороте.

Александр ГРУШИН,
 заслуженный тренер СССР, старший тренер спортивного клуба «Сатурн»:

— Данный инцидент выявил некомпетентность устроителей чемпионата. Соревнования проводились абсолютно безграмотно. На повороте обязательно должен был стоять или указатель, или судья.

Еще в таких случаях обе дистанции размечают флажками разного цвета. Когда человек соревнуется, ему некогда размышлять, куда ему повернуть. Эти вопросы должны решаться заранее. То, что сильнейшие лыжницы страны, у которых за плечами не один чемпионат мира и не одна Олимпиада, убежали не в ту сторону, явно свидетельствует о безграмотной организации соревнований. А то, что члены жюри не желают признавать свою ошибку, говорит об их неуважении к таким личностям, как Чепалова, Баранова, Сидько, Куркина.

Лилия ВАСИЛЬЕВА,
 мастер спорта международного класса, победительница гонки:

— Мне даже как-то неудобно за мою победу. Не было бы счастья, да несчастье помогло. А что касается поворота, то у меня с ним проблем не возникло.

Василий РОЧЕВ,
 чемпион мира, заслуженный мастер спорта России:

— Поддержу А.Грушина в его высказываниях. Согласен, что организаторы и судьи чемпионата оказались некомпетентны.

Дмитрий МАСЛОВ,
 мастер спорта международного класса по лыжным гонкам:

— По поводу дисквалификации... Если судьи встали на букву закона, то кем было зафиксировано нарушение прохождения дистанции (видео, запись контролера, протест тренеров)?

Подготовили Алена БОБРАКОВА
 (газета «Молодежь Севера») и Борис ИВАНОВ, корреспондент
www.skisport.ru в Сыктывкаре.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

УСПЕШНАЯ ЖИЗНЬ!



РОБИНЗОНАДА

КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ



УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ КЛУБА - ПЕРВОЕ В МИРЕ МОЛОДЕЖНОЕ КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
«ЗА 56 ДНЕЙ ВДОЛЬ 56 ПАРАЛЛЕЛИ С.Ш. («ПАРАЛЕЛЬ МОСКВЫ»)).
ПУТЕШЕСТВИЕ ЗАНЕСЕНО В КНИГУ РЕКОРДОВ РОССИИ,
А УЧАСТНИКИ ПОЛУЧИЛИ ЗВАНИЯ РЕКОРДСМЕНОВ РОССИИ.



МОСКОВСКИЙ КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ «РОБИНЗОНАДА»
БОЛЕЕ 10 ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИДЕРОМ СРЕДИ КОМПАНИЙ,
ПРОВОДЯЩИХ МОЛОДЕЖНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И
ЭКСПЕДИЦИИ, ПРОГРАММЫ АКТИВНОГО ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА.



УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ «РОБИНЗОНАДА» УЧАТСЯ:

- быть успешными в команде сверстников
- рассчитывать свои силы и находить верное решение
- добиваться поставленной цели...

КЛУБ ПРОВОДИТ ИГРЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЮНЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ.
КРУГЛЫЙ ГОД ПРОГРАММЫ ПРОХОДЯТ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ РАЙОНАХ
И КУРОРТНЫХ ЗОНАХ: ВАЛДАЙ, ГЕЛЕНДИЖИ, БОЛГАРИЯ, БАЙКАЛ, КАМЧАТКА, КАРЕЛИЯ, КРЫМ



ПРОГРАММА И ПРОЕКТЫ КЛУБА «РОБИНЗОНАДА»
РАЗРАБОТАНЫ И ПРОВОДЯТСЯ КОМАНДОЙ ПРОФЕССИОНАЛОВ:
портсменов, педагогов, психологов, специалистов
по детскому и молодежному отдыху.



ОТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ ПЕРВОГО ШАГА
- РОБИНЗОНАДА НА НЕОБИТАЕМОМ ОСТРОВЕ -
ДО ВОСХОЖДЕНИЙ НА ВУЛКАНЫ КАМЧАТКИ!

ПОДРОБНОСТИ И СЕКРЕТЫ СМОТРИ НА САЙТЕ
WWW.ROBINZONADA.RU

Ждем звонков по телефонам: (495) 938-77-18, 504-67-15, 542-39-90, Факс: (495) 930-62-24. Пишите: e-mail info@robinzonada.ru



Андрей КОНДРАШОВ,

обозреватель телеканала «Спорт»,
член редакционного совета журнала «Лыжный спорт»:

НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ ФЛГР ОБМАНЫВАЕТ FIS,

**ТО ЕСТЬ ОТСЫЛАЕТ В МЕЖДУНАРОДНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ
ОДНИ ДОКУМЕНТЫ (ПРОТОКОЛЫ), А САМА
УТВЕРЖДАЕТ И ПРЕДЛАГАЕТ НАМ ДРУГИЕ.
ПРИНЦИП ДВОЙНЫХ СТАНДАРТОВ — НАЛИЦО**

Другой свежий памятный пример — чемпионат страны 2005 г. в Рыбинске. Чехарда с результатами соревнований тогда была точно такой же, что случилась позже в столице Коми. Протоколы, опубликованные на сайте FIS, различались с официальными протоколами чемпионата России. Кстати, международным техделегатом в Рыбинске был... А.Вахрушев. На чьей стороне правда в запутанной истории с дисквалификациями на Сыктывкарском марафоне — понять сложно. Скорее всего, существуют две правды. Одна — со стороны ФЛГР — кажется справедливой, гуманной. Потому что титул чемпиона страны вернули пострадавшей вроде бы не по своей вине спортсменке. Потому что звание чемпиона страны — это ведь вопрос не столько престижа, сколько денежных компенсаций и вознаграждений (причем немалых) и, если хотите, вопрос государственной важности.

Но есть и другая правда — юридическая, законная. С точки зрения выполнения правил соревнований техделегат поступил безукоризненно верно. И международная федерация отказалась пересматривать итоги соревнований не по своей прихоти, а в соответствии с буквой закона, то есть исходя из действующего регламента. И надо ещё сказать спасибо чиновникам FIS за то, что они не стали применять к ФЛГР никаких санкций, памятуя о недавних рыбинских «приключениях».

Международная федерация не будет вмешиваться в наши внутренние дела до тех пор, пока не затронуты её интересы. В данном случае ей всё равно, кого мы наградили денежными призами, а кого провозгласили чемпионом. Для FIS чемпионом России 2005г. на женской «тридцатке» является Л.Васильева. Для ФЛГР — С.Нагейкина. Международные пункты (рейтинг) подсчитаны по протоколу FIS. Пока из швейцарской штаб-квартиры международной лыжной федерации дипломатично помалкивают в наш адрес.

Но эта история мне напоминает сегодняшний международный статус Белоруссии. Вроде многие жители страны довольны порядками и жизнью в республике, а вот из-за рубежа обстановка в стране видится иной. И потому вводятся международные санкции по отношению к тоталитарному государству и его правителям. Одни белорусы считают, что прекрасно проживут и без иностранных преференций, других — почти не слышно и не видно.

Самое интересное, что руководители российской лыжной федерации легко могли бы разрешить «сыктывкарское дело» в свою пользу и на международном уровне, но для этого надо знать правила соревнований и Устав ФЛГР. Выяснилось (не в первый раз), что с элементарной правовой грамотностью наши чиновники не дружат. В международной практике лыжного спорта

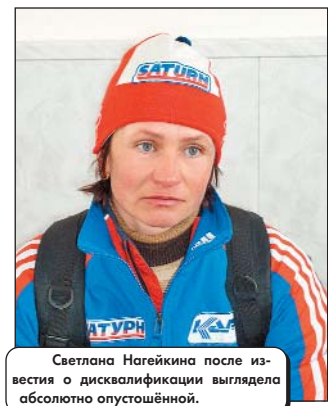
немало подобных Сыктывкару случаев. Вспомните хотя бы Олимпиаду в Турине. Мужская эстафета 4x10 км. Шведский гонщик прошел лишних два десятка метров при смене круга, нарушив правила прохождения дистанции. Швеция взяла бронзовые медали в эстафете, а занявшая 4 место Франция подала протест, который не был удовлетворен. Объяснения сводились к тому, что заблудившийся спортсмен не получил преимущества. Но были и дисквалификации за неверное прохождение дистанции канадской лыжницы Б.Скотт. В любом случае жюри действовало мотивированно, ссылаясь на конкретные пункты правил соревнований, и последовательно с точки зрения регламента подачи и рассмотрения протестов.

Те, кто внимательно следил за олимпийским турниром в Прадежлато, должны помнить, как много раз иностранные делегации прибегали к законным методам подачи протеста и даже апелляции в суд, используя любые возможности для защиты своих интересов. Национальный авторитет, об отсутствии которого у лыжной России справедливо сетует А.Вахрушев, укрепляется, в том числе, и активностью в спорных ситуациях. А она, эта активность, основывается на знании регламентирующих документов и, конечно, иностранного языка. К великому сожалению, у нас катастрофически мало эрудированных, грамотных специа-

листов, обстоятельно знающих правила соревнований, за что в ФЛГР призвана отвечать судейская коллегия во главе с Николаем Щелкановым.

Альберт Вахрушев сетует на отсутствие специалистов, судей международного уровня. А откуда им взяться, если в огромной стране, самой большой и по снежной географии, и по количеству занимающихся зимними видами спорта, практически нет ни нормальных лыжных трасс, ни трамплинов? Будут современные специализированные спортивные сооружения — понадобятся и квалифицированные кадры для их эксплуатации и обслуживания. Если государство не желает вкладывать средства в развитие конкретного вида спорта, то зачем нужны специалисты для него (этого вида спорта)?

FIS-пункты — новая проблема для постсоветских республик, включая Россию, по мнению автора статьи. А почему эти пункты



Светлана Нагейкина после известия о дисквалификации выглядела абсолютно опустошённой.

не стали проблемными для других стран? Исходные позиции были одинаковы у всех. Никакой проблемы не будет, если проводить FIS-соревнования в достаточно количестве у себя в стране, как это делают все цивилизованные лыжные страны. Статистика, представленная А.Вахрушевым, убедительно показывает, как убого выглядит наше российское присутствие в международном календаре. Причём большинство FIS-стартов носит национальный статус, то есть для своих спортсменов, но с открытым допуском. А президент ФЛГР без аргументов отказывает регионам в заявках организовать такие старты, как это было в случае с Североуральском Свердловской области, не первый год предлагающим взять все хлопоты по проведению FIS-соревнований. А эти хлопоты складываются всего лишь из получения лицензии на лыжную трассу и символический денежный взнос в размере 200 – 300 евро. Мне лично не раз доводилось слышать от лидеров лыжегоночного комитета Йорга Капола (Jurg Capol) и Вегарда Ульванга (Vegard Ulvang) недоумение, почему Россия проводит очень мало международных соревнований. Они, руководители FIS, ждут не дождутся наших заявок. А пока наши лыжники ездят за международными пунктами-очками за границу. Прикиньте, во сколько это дороже организации собственных стартов.

Любопытны рассуждения автора статьи о невыгодности для нашей страны появления конькового хода и стремительного пространства спринтерских гонок. А не подменяет ли уважаемый мною Альберт Леонидович интересы развития лыжного спорта в стране с медальными интересами сборной команды? По его версии не выгодно — потому, что не приносит медалей. Неужели он действительно верит в то, что олимпийские медали — это главный критерий развития физкультуры и спорта в стране? Впрочем, в ФЛГР именно так считают и считали всегда.

Говорят, зайцев можно научить зажигать спички. Известно, что медведи прекрасно осваивают езду на вело- и мототранспорте. Почему до сих пор перед нашими российскими специалистами стоит проблема языка — я отказываюсь понимать. Вспоминаю

Results

Place: **Сыктывкар (RUS)** Discipline: **30 km C Mst**
 Date: **28.03.2005** Category: **National Championships**
 Race order: **2634** Gender: **L**
 UI Name: **Vakrushev Albert (RUS)**

Rank	Bib	FIS Code	Name	Year	Nation	Time	FIS Points
1	1100394		VASILIEVA Lilia	1967	RUS	1:37:54.3	95.53
2	1207145		MEDVEDEVA-ABRUZOVA Evgenia	1976	RUS	1:38:18.8	101.37
3	2402020		ROCHEVA Olga	1980	RUS	1:38:28.1	103.59
4	3665005		KALUGINA Elena	1972	BLR	1:38:33.2	104.80
5	2402029		VINOGRADOVA Alla	1981	RUS	1:38:45.3	107.68
6	2402020		IVASHENKO Natalia	1982	RUS	1:39:03.8	112.09
7	5485079		JAMBAEVA Tatjana	1980	RUS	1:39:57.6	124.92
8	2402217		ORSHAK Natalya	1983	RUS	1:40:38.8	134.73
9	1711107		NOVIKOVA Natalia	1973	RUS	1:40:44.2	136.02
10	2402111		KADIRA Olga	1976	RUS	1:40:45.3	136.28
11	2402012		BURMISTROVA Anastasia	1983	RUS	1:40:53.5	138.24
12	5485122		SLEPOVA Anna	1984	RUS	1:41:03.1	140.53
13	2402001		AGEEVA Olga	1977	RUS	1:41:22.8	145.22
14	5485054		TCHUGAEVA Tatiana	1984	RUS	1:41:28.5	146.58
15	2402110		PLOTZSKAJA Elena	1983	RUS	1:42:06.8	155.71
16	2402002		MELINA Viktoriia	1981	RUS	1:42:15.5	157.78
17	5485154		SOKOLOVA Tatjana	1984	RUS	1:42:27.5	160.64
18	2402049		HVATOVA Irina	1982	RUS	1:42:44.0	164.57
19	1711136		SHEJGAS Tatyana	1966	RUS	1:43:33.6	176.39
20	5485045		IKSANOVA Olga	1984	RUS	1:43:47.5	179.71
21	2402002		IKSANOVA Lilia	1984	RUS	1:43:49.0	180.06
22	5485040		NEGITSIA Anastasiia	1979	RUS	1:44:07.6	184.60
23	5485054		DEMENEVA Nadejda	1980	RUS	1:44:10.3	185.14
24	5485005		SHIRJAEVA Elena	1984	RUS	1:44:13.7	185.95
25	5485182		SHAMRAI Svetlana	1984	RUS	1:44:28.9	189.57
26	2402020		PLUSNINA Irina	1975	RUS	1:44:31.1	190.10
27	5485045		STAROVYTOVA Evgenia	1975	RUS	1:44:47.3	193.96
28	2402001		STAROVYTOVA Evgenia	1975	RUS	1:44:54.5	195.67
40	5485079		ZUBENKO Svetlana	1977	RUS	1:47:42.9	235.81
41	5485079		MORUNOVA Natalja	1975	RUS	1:48:03.1	240.62
42	2402020		SKOPINA Ekaterina	1983	RUS	1:48:24.8	245.79
43	5485079		PYLOSOVA Anna	1981	RUS	1:48:27.9	246.53
44	2402292		POLYNTZEVA Taisia	1984	RUS	1:49:57.4	267.86
45	5485079		KUZNETSOVA Tatjana	1984	RUS	1:51:55.7	296.06
46	5485181		LITOVCHENKO Anna	1984	RUS	1:52:35.2	305.47
47	2402292		SUDNITZINA Maria	1984	RUS	1:53:34.0	319.49
48	5485177		EGOROVA Vera	1982	RUS	1:54:49.9	337.57
49	2402001		FOMKINA Yulija	1985	RUS	1:55:06.4	341.51

Did not finish :
 VITIAEVA Elena (RUS), ZAJZEVA Anna (RUS), NOVIKOVA Valentina (RUS), SABIRZANOVA Dilara (RUS), BOKOVA Galina (RUS), BORODINA Elena (RUS), ALEXEEVA Tatjana (RUS), LEMENTCHOUK Julia (RUS), KAZAKUL Anastasia (RUS), ARTEMOVA Irina (RUS)

Disqualified :
 SIDKO Alena (RUS), BARANOVA- MASOLKINA Natalia (RUS), VORONTSOVA Ekaterina (RUS), MOSALENKO- ROTCHEVA Olga (RUS), KURKINA Larisa (RUS), TCHEPALOVA Julija (RUS), NAGEJKINA Svetlana (RUS)

На сайте FIS чемпионки страны до сих пор значится Лилия Васильева.

своё знакомство со Стефанией Бельмондо в конце 90-х. Известная лыжница не могла ни слова проронить не по-итальянски. Последний раз виделся с ней на

Олимпиаде в Турине. Мило поболтали на доступно-примитивном английском.

Как же мы хотим диктовать кому-то свои условия, не имея

специалистов, не имея лыжных стадионов, не проводя соревнований, не зная иностранных языков, словом — не вкладывая средств в развитие спорта?

ОТ «Л.С.»:

Нас удивило, что ни А.Кубеев, ни А.Кондрашов в своих комментариях не обратили внимание на одно немаловажное обстоятельство: вся судейская коллегия и техделегат FIS вынесли свой единогласный вердикт по этому делу. Вердикт судей, базирующийся на их представлении о необходимости соблюдения закона (то есть правил соревнований), подчеркнём ещё раз — был единогласным. Это была оценка ситуации со стороны профессионалов. Тем не менее, президент ФЛГР В.А.Логинов посчитал возможным и необходимым немедленно уволить сотрудника ФЛГР, посмеявшегося иметь иную, отличную от него точку зрения.

Стоит ли удивляться, что на призывы В.А.Логинова на тренерских советах высказываться смелее в зале неизменно повисает тягостное молчание? Не оттого ли люди молчат, что прекрасно понимают правила этой незамысловатой игры — говорить можно только то, что понравится руководителям ФЛГР, иные точки зрения озвучивать нецелесообразно?

А.Л.Вахрушева уволили, и ни один человек — ни из судейского корпуса ФЛГР, ни из тренерского совета ФЛГР, ни из президиума ФЛГР не сказал в защиту Альберта Леонидовича ни слова...

ГОРНЫЙ СПРИНТ:



В полёте — Николай Панкратов и Евгений Дементьев.

ОРЛЯТА УЧАТСЯ ЛЕТАТЬ



Богатыри российского лыжного спорта.
Слева направо: Николай Панкратов, Иван
Алыпов, Евгений Дементьев, Василий Рочев.

спорта: командный спринт-«критериум» и горный спринт (по аналогии с бордер-кроссом у сноубордеров и ски-кроссом у горнолыжников получается «кросс-кантри-ски-кросс»).

Состав участников этих гонок вышел очень представительный и сильный: олимпийский чемпион Евгений Дементьев, чемпион мира Василий Рочев, призёр Олимпиады Иван Алыпов, а также Николай Панкратов, Дмитрий Егошин, Евгений Лукьянов, Александр Заикин, Андрей и Максим Хасановы. Зимнее (лыжное) ориентирование представлял 9-кратный чемпион мира Эдуард Хренников. К сожалению, не смогли приехать представители биатлона, например, очень хотел поучаствовать Павел Ростовцев, но не смог по личным обстоятельствам.

НАКАНУНЕ. ВСТРЕЧА В ШКОЛЕ

Программа для спортсменов была подготовлена очень плотная. Накануне соревнований прошла встреча со школьниками поселка Черемухово и участниками лыжного фестиваля в черемуховской школе №13 — школе, над которой шефствует один из ее воспитанников биатлонист Виктор Майгуров. Вопросы задавались самые разные — о любимых предметах в школе, о тренировках, о приметах. Например, Василий Рочев признался, что любил в школе биологию, черчение и историю, и не любил русский язык, а Евгений Дементьев рассказал, что самым большим подарком после Олимпийских игр стала для него встреча в родном поселке, когда жители на руках несли его до дома.

Вечером все отправились на центральную площадь Североуральска, где после небольшого торжественного открытия к удовольствию многочисленных собравшихся участников и зрителей состоялся красочный салют.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. ТРАМПЛИНЫ НАДО УВЕЛИЧИТЬ!

А на утро участники «звездных стартов» приехали на первую гонку «Фестиваля Лукьяновых», в программе которого было первенство области среди юношей и девушек 1992-93 г.р.. Перед началом детских стартов участники предстоящего горного спринта дали короткий «мастер-класс» — пробежали короткую 300-метровую шоу-гонку и разыграли красивый финиш, в котором Василий Рочев выиграл сантиметры у Николая Панкратова.

Вообще, о детских соревнованиях в Черемухово хочется сказать отдельно. Ни одни соревнования в Москве, даже взрослые, не проводятся на таком уровне, как эти областные детские: там все было, как на самом серьезном старте. Уже с такого возраста подрастающие лыжники привыкают к условиям настоящих взрослых гонок — электронному хронометражу (чипам на ногах) и оперативным протоколам, зоне откатки лыж и серьезной трассе. А уж присутствие самых известных лыжников страны — на шоу-гонке в первый день и на награждении во второй, — я думаю, сделало эти старты для

молодых спортсменов настоящим праздником, так как без автографа олимпийского чемпиона, по моему, не ушел никто — кто-то просил расписаться на лыжах, кто-то на рюкзаке, кто-то на специальных шарфиках, изготовленных по заказу федерации в честь своих олимпийцев — Ивана Алыпова и Николая Панкратова. Не сомневаюсь, что при таком подходе к детскому лыжному спорту на Урале вырастет не одно поколение будущих чемпионов.

Тем временем ребятам предстоял просмотр трассы горного спринта, которая была подготовлена на живописном склоне горы Воскресенка над рекой Сосьвой.

Трасса имела вид короны. На спуске каждого «зубца» был сделан трамплин, после которого надо было не только удержаться на ногах, но и пройти крутой вираж на подъем следующего «зубца». Да и без трамплинов извилистые спуски и крутые подъемы уже делали трассу очень непростой. Единственным опытным в таких гонках бойцом был Василий Рочев, который уже принимал участие в аналогичных стартах в Австрии (Red Bull Nordix). Также хорошее владение лыжами продемонстрировал Эдуард Хренников — это было неудивительно, ведь ориентировщикам приходится перемещаться в основном по неподготовленным трассам, по узким лесным лыжням, приходится быть готовыми к



Иван Алыпов демонстрирует в полёте работу ног "ножницами".



Вслед за головокружительными спусками с трамплинами следовали не менее головокружительные подъемы. На снимке: лидирует Иван Алыпов, за ним — Николай Панкратов.



На старте одного из забегов первого дня соревнований.



Встреча с учащимися черемуховской школы №13

любым неожиданностям на пути. Кроме того, серьезную конкуренцию соперникам на «домашней» трассе готовился составить уроженец Североуральска Евгений Лукьянов.

Несмотря на то, что в начале ребята немало и с удовольствием навалились, они настоятельно попросили по итогам просмотра трамплины увеличить, чтобы борьба была серьезной и настоящей.

КОМАНДНЫЙ СПРИНТ-КРИТЕРИУМ

Во второй половине дня в центре Североуральска состоялся первый серьезный старт. Для того, чтобы сделать его более зрелищным, в обычный командный спринт был добавлены промежуточные финиши. Каждой команде из двух человек (всего 5 команд) предстояло пройти 20 небольших кругов, из которых каждый третий (3, 6, 9, 12, 15, 18) был зачетный. За победу на промежуточном финише команда получала 5 очков, вторая команда — 3 очка, третья — 2,

четвертая — 1, пятая — 0. На финише очки удваивались — 10, 6, 4 и 2 соответственно. Победа доставалась тому, кто наберет больше всего очков. Таким образом, для того, чтобы победить, не обязательно было выиграть на финише, а чтобы не проиграть, надо было бороться за каждый промежуточный финиш. А также думать, менять ли друг друга на каждом круге или где-то экономить время на передаче эстафеты, проезжая по несколько кругов подряд.

Состав команд решено было определить слепой жеребьевкой — спортсмены сами доставали из мешка свой стартовый номер. Но от своенравной судьбы в тот день было не уйти, составы оказались неравными: майки с номером 1 вытащили спортсмены, составляющие один из самых сложенных в России спринтерских дуэтов — Николай Панкратов и Василий Рочев. Серьезную конкуренцию им составил другой напарник Василия Рочева Иван Алыпов вместе с Евгением Лукьяновым, за которого мощно болели многочисленные зрители.



Каждый хотел лично пожать руку легенде Олимпиады в Турине Евгению Дементьеву.

Василий РОЧЕВ,
чемпион мира, призёр Олимпийских
игр по лыжным гонкам:

МЫ НА ВСЁ СОГЛАСНЫ, НАМ ТОЖЕ ИНТЕРЕСНО ПРОБОВАТЬ СЕБЯ В ЧЕМ-ТО НОВОМ



— Оба дня были интересными и новыми, интересными не только для зрителей, но и для нас. Может, даже

из-за очковой системы зрителям было что-то непонятно в первый день, но нам было интересно, мы быстро разобрались и втянулись в этот новый график. Было интересно бежать, когда гонка происходит с первых метров, с первого розыгрыша финиша, когда всё решает весь ход гонки, а не только финишные метры. Мне лично понравилось, не было никакой паники, информация была своевременной и точной, все знали своё положение по ходу гонки, делали выводы, по ходу строили тактику. Было интересно, понравилось всем, если говорить о спортсменах. Зрители тоже были довольны. Круг был интересный, и старт проводился в центре города — это просто отлично, пришло много болельщиков. Насчет организации говорить что-то бесполезно — все было идеально, не было никаких моментов, где что-то упустили или недосмотрели, все было отлично. И подготовку лыж нам сделали, и электронный хронометраж был с фотофинишем, как на этапах Кубка мира.

— Вы поровну пробежали кругов с Колей, со стороны было видно, что вы то менялись, то нет?

— Да, у нас был такой нестабильный график, бразды правления сменой этапов я взял на себя. У нас было так, что если я стою на финише — мы меняемся, если нет — то Коля пробегает еще один круг, но не больше двух подряд. Но если бы он пожаловался на самочувствие, я ему сказал, что если что, возьму на себя даже четыре финальных круга. Но все было нормально, он втянулся, и мы боролись до конца на полную. Может, я пробежал больше круга на два. Но борьба была вчера очень интересная, три-четыре команды были практически равные, и борьба шла до самого конца.

Сегодняшняя гонка была необычной для многих. Я был готов к этому, так как участвовал уже в таких стартах. Но из-за того, что вчера повредил колено, сегодня, может быть, не получилось всё в полную силу. Но гонка прошла отлично, трассу подготовили отлично. Вчера учли наши пожелания, приподняли трамплины, сделали контруклон на втором повороте. Некоторую сложность создало удаление места старта от основной трассы, надо было 2,5 км добираться через лес по снегу, но вопрос быстро решился, и «вахтовки» пошли, и возили туда людей. Это было, я считаю, единственное неудобство. А так всё прекрасно — погода тоже порадовала нас солнышком. Все прошло отлично, без травм, без тяжелых падений, всем понравилось — и спортсменам, и зрителям.

— Как вы считаете, надо ли дальше проводить такие экспериментальные и экстремальные старты?

— Эксперименты проводить, конечно, стоит, и можно проводить почаще такие гонки, как те две, что состоялись здесь, или пробовать новые формулы — мы на всё согласны, на всё готовы, нам тоже интересно пробовать себя в чем-то новом.



Наверное, этот момент запомнится девочкам на всю остальную жизнь.

А вот самым молодым спортсменам не удалось попасть в команду к более опытным партнёрам, однако Александр Заикин и Максим Хасанов мужественно боролись до конца, хоть и не смогли заработать ни одного очка. А победу в напряжённой борьбе одержал дуэт Рочев-Панкратов. Каждый раз, упорно сражаясь на финише с командами Лукьянов-Алыпов и Дементьев-Егошин, они выиграли все промежуточные финиши и собрали максимальную сумму очков (40)! Периодически судьям приходилось делать разбор фотофиниша, но опытейшая судейская бригада «Марафон-Электро», осуществлявшая электронный хронометраж, выполняла его моментально по ходу гонки, так что спортсмены, ожидая ухода на свой этап, уже знали результаты промежуточных финишей и текущую сумму очков.

ГОРНЫЙ СПРИНТ

На следующий день пришла пора главному старту — горному спринту. Гора Воскресенка находится достаточно далеко от города, да и до самой трассы еще надо добираться по снегу через лес 2,8 километра в одну только сторону. Для того, чтобы отбуксировать туда спортсменов и отвезти оборудование, использовались снегоходы. Эти же снегоходы за-



Автограф чемпиона мира, бронзового призёра Олимпиады Василия Рочева.



Какой же парень удержится от того, чтобы не прокатиться с ветерком на снегоходе? Иван Алыпов и Николай Панкратов на правах хозяев соревнований решили прокатиться по трассе на снегоходе.



тем буксировали спортсменов на самую верхнюю, стартовую точку трассы. А для того, чтобы возить зрителей, организаторы решили использовать «вахтовки» — огромные вездеходные «автобусы». Они, правда, сначала завязли, и людям пришлось идти пешком. Однако это их не остановило — шли с детьми, а потом и «вахтовки» удалось вытащить, и в итоге, несмотря на эти сложности, да и на то, что день был рабочим — зрителей собралось очень много.

Тем временем, спортсмены отправились на просмотр «улучшенной» трассы. Увеличение трамплинов почувствовали сразу — на первой же попытке «легли» и Рочев, и Хренников.

Но потом прикатались, хотя подмороженная трасса несла куда сильнее, чем накануне.

Для того, чтобы распределить участников по полуфинальным забегам, гонка началась с квалификации, в которой спортсмены по одному преодолевали дистанцию примерно в половину круга (с двумя трамплинами). В квалификации победил ориентировщик, Эдуард Хренников, что всерьез заставило некоторых лыжников опасаться его возможной будущей победы в основном старте.

1	Хренников Эдуард	1:08,82
2	Алыпов Иван	1:10,31
3	Заикин Александр	1:11,35
4	Лукьянов Евгений	1:11,61
5	Хасанов Андрей	1:11,81
6	Панкратов Николай	1:14,45
7	Рочев Василий	1:16,30
8	Дементьев Евгений	1:16,96
9	Егошин Дмитрий	1:20,35
10	Хасанов Максим	1:23,08

По результатам квалификации спортсменов разделили на два полуфинала по 5 человек. В финал «А» отбирались двое лучших из каждого забега плюс лучший по времени из двух третьих. В полуфиналах и финалах спортсменам предстояло преодолеть полтора круга, то есть четыре подъема и 5 трамплинов. Плюс прохождение трассы усложнялось плотным «соседством» с соперниками. Именно это лишило шансов на победу одного из главных претендентов на первый приз Василия Рочева: он шел в своем полуфинале четвертым, близко от соперников, явно надеясь выйти в финал за счет ускорения на последнем участке кру-

Сергей БАТАЛОВ,
директор Федерации лыжных гонок
Свердловской области:

МЫ ПРОВЕЛИ ЭТУ ГОНКУ В ТАЙГЕ, ГДЕ НЕТ НИ ДОРОГ, НИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА — НИЧЕГО!



— Вы провели очень необычные соревнования — таких у нас в стране до сих пор не проводилось... Как родилась эта идея?

— Эта идея родилась в голове телекомментатора Андрея Владимировича Кондрашова. Я всегда был сторонником того, чтобы как-то разнообразить спринты, но Андрей сумел удивить даже меня. Он мне подкинул видеокассету с записью весенних соревнований в Австрии на горнолыжных курортах — там ребята так прыгали на трассе! Причём не только лыжники, но и биатлонисты. Так что идея эта два года витала в облаках, но только в этом году мы сумели воплотить её в жизнь. И провели эти соревнования в очень необычном формате — если в Москве этой зимой во время «Миракс-спринта», организованного всё теми же Андреем Кондрашовым и Станиславом Лёвочкиным, вы наблюдали за спринтерскими соревнованиями среди московских небоскрёбов, то мы, наоборот, провели эту гонку в тайге, где нет ни дорог, ни электричества — ничего!

— То есть вы провели эти соревнования не на лыжной трассе, не на стадионе, а в чистом поле?

— Этот спринт был проведен в бывшем посёлке Воскресенка на берегу красивой реки Сосьва в районе главного уральского хребта. На этом месте сейчас ни одного дома не осталось. И вот на склоне реки в районе этого бывшего посёлка мы и провели этот горный спринт.

— Как вы готовили трассу? Ретраком, «Бураном»?

— Трассу готовили ретраком — мы специально пригнали сюда ретрак для подготовки лыжни и парочку снегоходов. И всё состоялось благодаря огромной поддержке ребят из лыжной школы Лукьяновых — детей, в глазах которых я всегда вижу огонь, которые всегда готовы поддержать любые, даже самые авантюрные наши начинания. Они мне сказали: Сергей Борисович, мы вас поддержим.

— Какие перспективы у этих соревнований?

— Я всё-таки очень хочу провести здесь FISовский старт. Мы отработали технологию, при которой мы можем провести качественные соревнования в любом месте — мы не зависим ни от электроснабжения, ни от стационарных лыжных стадионов. Все боялись, что зрители туда не поедут. Но люди прошли от дороги до места старта 2,8 километра, работники ГАИ специально считали, и оказалось, что свыше тысячи человек специально преодолели этот путь для того, чтобы посмотреть, что это такое — лыжная трасса с трамплинами, сооружённая в неподготовленном месте.

— А для чего вам необходим FISовский старт?

— Я считаю, что Россия не просто может, но и должна проводить старты, отвечающие международным требованиям. Я как функционер знаю — для того, чтобы попасть в национальную команду, свердловским спортсменам надо заработать FISовские очки, мне для этого надо ребят отправить за границу на FISовские соревнования. Но это значительно дороже, чем провести такие соревнования у себя в Свердловской области и позволить заработать очки не только гонщикам нашего региона, но и спортсменам других территорий России.

Эдуард ХРЕННИКОВ,
9-кратный чемпион мира по
лыжному ориентированию:

ТЕПЕРЬ ХОТЯ БЫ ЗНАЮ, КАК Я СМОТРЮСЬ НА ФОНЕ ЛЫЖНИКОВ



...Интересное шоу. Во-первых, интересное само по себе, дистанциями и форматом. А во-вторых, интересное составом участников, потому что здесь, можно сказать, почти вся мужская сборная страны, первая четверка, которая бежала на Олимпиаде.

— Приходилось раньше участвовать в одних соревнованиях с членами сборной страны по лыжным гонкам?

— Нет, ни разу не приходилось. В нашей среде постоянно возникают вопросы — как вы смотрите относительно лыжников? Вот я теперь хоть знаю ответ на этот вопрос. Еще очень было приятно увидеть организаторов соревнований, которые проводят такие соревнования, тянут на себе такие интересные новые проекты.

— Что можете сказать о формуле соревнований?

— В связи с тем, что сейчас приходится делать основной упор на зрелищность соревнований, приходится что-то изобретать, делать что-то новое. Что-то было взято из велосипедных гонок — например, промежуточные финиши в эстафете. Моя жена Татьяна, как зритель, сказала, что ей очень понравилось: и первый старт здесь, в городе, а сегодняшний горный спринт — еще больше. Потому что борьба была очень плотная, зрители визжали от восторга, когда народ падал.

— Еще будете участвовать?

— Если пригласят — конечно. Мне очень понравилось. Тяжеловато, конечно, в конце сезона, но всем ребятам тяжело было. Познакомился с ними, многие — очень хорошие ребята, с Дементьевым подружился, парень очень классный, отзывчивый, неизбалованный, молодец! Несмотря на то, что олимпийский чемпион.

га. Но на самом крутом вираже перед ним упал один из братьев Хасановых, Василий вынужден был уворачиваться и упал сам, сломав к тому же лыжу (кстати, это была единственная за все забеги сломанная лыжа, в сумме была сломана еще только одна палка). А победу в забеге одержал Эдуард Хренников, на доли секунды опередивший на финише Евгения Лукьянова.

Полуфинал 1

1	Хренников Эдуард	5:00,08
2	Лукьянов Евгений	5:01,98
3	Хасанов Андрей	5:36,06
4	Хасанов Максим	5:39,64
5	Рочев Василий	5:51,50

Во втором полуфинале самый крутой трамплин подкосил Ивана Алыпova, но он все равно смог финишировать вторым, а первым к финишу пришел Николай Панкратов. Пятым в финал «А» отборался молодой свердловский лыжник Александр Заикин.

Полуфинал 2

1	Панкратов Николай	5:12,78
2	Алыпов Иван	5:16,12
3	Заикин Александр	5:20,67
4	Егошин Дмитрий	5:24,85
5	Дементьев Евгений	5:29,74

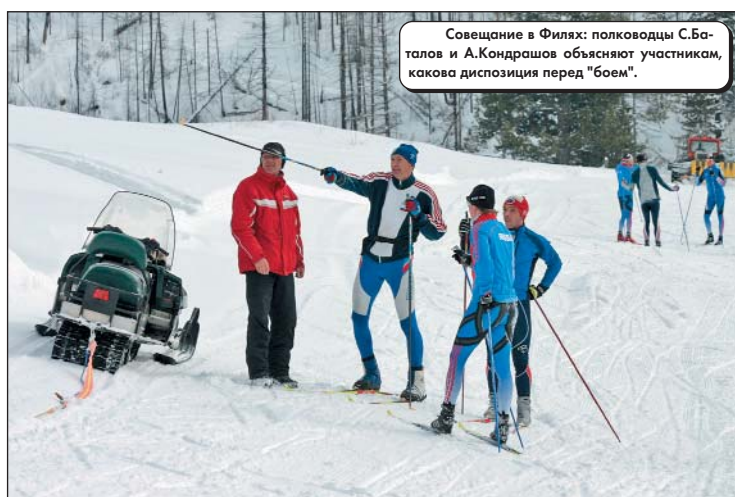


Во время просмотра трассы накануне гонки ребята были особенно рискованны, раскрепощены.





Василий Рочев весь вывалился в снег, а настроение — отличное!



Совещание в Филях: полководцы С.Баталов и А.Кондрашов объясняют участникам, какова диспозиция перед "боем".



Василий Рочев с чуть заметной улыбкой демонстрирует Евгению Лукьянову правильную "разножку" в финишном створе.

В итоге Василий Рочев достаточно легко одержал победу в финале «Б»:

1	Рочев Василий	1:17,78 (1)
	5:15,55	
2	Дементьев Евгений	1:18,88 (2)
	5:23,95	
3	Егошин Дмитрий	1:20,48 (3)
	5:27,42	
4	Хасанов Андрей	1:27,19 (5)
	5:40,11	
5	Хасанов Максим	1:22,85 (4)
	6:02,41	

(первая отсечка равна прохождению квалификационной дистанции, т.е. второй половины круга)

А Эдуарду Хренникову не хватило сил на подъеме в большом финале. В начале он захватил лидерство, а затем его и Ивана Алыпova опередил Евгений Лукьянов, к огромной радости своих многочисленных болельщиков одержавший уверенную победу в первом в России горном спринте. Фотофиниш в борьбе за второе место выиграл Иван Алыпov, а Хренников занял очень почетное в такой компании третье место. Не менее достойным бойцом проявил себя Александр Заикин (напомним, что на Красногорской гонке в этом году он бежал в финале «Б» и занял 7-е итоговое место): он финишировал последним в финале «А», уступив четвертому призеру Николаю Панкратову 20 секунд, но в итоговом протоколе опередил и Василия Рочева, и Евгения Дементьева, и Дмитрия Егошина.

Евгений ЛУКЬЯНОВ, победитель соревнований:

Я БЫ СДЕЛАЛ ЗАМЕРЫ ПОЛЕТОВ НА КАЖДОМ ТРАМПЛИНЕ



— Во-первых, поздравляю с победой в таком экстремальном старте и в такой сильной компании!

— Спасибо!

— Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями от гонки.

— Впечатления у меня как всегда приятные. Баталов всегда очень хорошо проводит соревнования. Жалко, что я не всегда попадал на те старты, которые здесь организуются, но сегодняшний старт был просто супер!

— Тяжело было на сегодняшней трассе?

— Не скрою, нелегко, но я думаю, что мне было легче, чем остальным. Горная подготовка к таким спускам у меня заложена с детства — мы в детстве на этих спусках по насту ездили. Сколько лет я хожу на лыжах — столько лет мы каждый год на Воскресенку ездим.

— Есть ли какие-то пожелания изменить что-то в формуле соревнований, в трассе?

— Мне кажется, что все прошло идеально. Единственное... Я бы сделал замеры полетов на каждом трамплине и тому, кто по сумме пролетел больше всех, вручал бы специальный приз.

1	Лукьянов Евгений	1:13,63 (3)
	4:52,09	
2	Алыпov Иван	1:12,40 (2)
	4:59,55	
3	Хренников Эдуард	1:11,06 (1)
	4:59,81	
4	Панкратов Николай	1:16,19 (5)
	5:01,21	
5	Заикин Александр	1:15,53 (4)
	5:21,35	

VASALOPPET WORLD CUP 2006
ПОБЕДИТЕЛЬ: ДАНИЭЛЬ ТЮНЭЛЬ

ВЫИГРЫШНАЯ КОМБИНАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЕНДОЙ VASALOPPET

Даниэль Тюнель вошёл в историю Кубка Мира и компании Salomon, выиграв самую престижную в мире лыжную гонку — марафон Vasaloppet — на своей родине, в Швеции, на лыжах Equipe 10, ботинках S-Lab Carbon с креплениями SNS Pilot Classic новой системы!

Эта выигрышная комбинация великолепно сочетает в себе превосходное скольжение и лучшее отталкивание на протяжении всех 90 км!



S-Lab Carbon Classic

SNS® PILOT® Equipe Classic



Equipe 10 Ski





Горный спринт было решено провести на живописнейшем склоне реки Сосьва около бывшего посёлка Воскресенка.



С именем Сергея Баталова сегодня ассоциируются многие новые интересные лыжные проекты в Свердловской области. Горный спринт — из их числа.

ДИКТОФОН

Иван АЛЫПОВ,
бронзовый призёр Олимпийских игр
по лыжным гонкам:
(комментарий на персональной страничке
Ивана Алыпova и Николая Панкратова на
сайте www.ski66.ru)



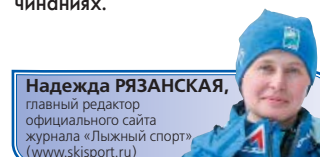
**ТАМ БЫЛО
ЗДОРОВО, ПО-
ВЕРЬТЕ МНЕ, Я
МНОГО ЧТО ВИ-
ДЕЛ**

— В России та-
ких соревнований
еще не проводили.

Прекрасный прием, море болельщиков, ко-
торые, несмотря на будние дни, пришли по-
смотреть на соревнования и поболеть за
нас, грандиозный фейерверк, отличная по-
года и море адреналина. Приличный при-
зовой фонд. Зрителям нужно сказать от-
дельное спасибо за то, что они нашли в се-
бе силы и желание преодолеть 2 с лишним
километра пешком по глубокому снегу и
все-таки пробиться на великолепное шоу
под названием «горный спринт». Спринт
был действительно горный, потому что по-
мимо убийственных спусков там были и
убийственные подъемы. Было интересно,
так что завидуйте те, кто все это пропустил.

ится таких экспериментальных стартов, направленных на пропаганду лыжного спорта в России. Надо сказать, что накануне, когда на кону еще не стояли серьезные призовые, ребята двигались по трассе куда более раскрепощенно, почти не боялись рисковать и демонстрировали шикарные полеты. Но и в день гонки они подарили зрителям, которых, несмотря на все сложности, собралось очень много, великолепное зрелище и настоящую борьбу!

В заключение хочется еще раз поблагодарить исполнительного директора ФЛГ Свердловской области Сергея Баталова и всех, кто помогал ему в проведении этих стартов, главного судью гонок «звезд» лыжного спорта комментатора телеканала «Спорт», председателя Лиги лыжных клубов Андрея Кондрашова, тех, кто готовил трассу, кто судил гонки, и помогал во многом другом — за ту огромную работу, которая проводится ими для развития лыжного спорта, и пожелать им удачи в следующих стартах и начинаниях.



Надежда РЯЗАНСКАЯ,
главный редактор
официального сайта
журнала «Лыжный спорт»
(www.skisport.ru)

Фото: Алексей ВЛАДЫКИН и Надежда РЯЗАНСКАЯ

XA PRO 3D

УСТОЙЧИВОСТЬ НА САМЫХ СЛОЖНЫХ
МАРШРУТАХ

Элитные спортсмены предъявляют самые высокие требования к своей рабочей обуви, рассчитывая на максимальную защиту и устойчивость. Кроссовки XA PRO 3D обеспечивают и то, и другое. Каким бы сложным не был рельеф, феноменальная подошва 3D chassis, способная адаптироваться к самой неровной поверхности, удержит вас на ногах. Fuel Your Instinct!





Сергей КРЯНИН,
бронзовый призёр чемпионата мира
в Лахти на дистанции 50 км,
главный тренер Ханты–Мансийского
автономного округа по лыжным гонкам:

ГОЛОВА ТЕПЕРЬ БОЛИТ

СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ

Сергей Крянин — предпоследний. Предпоследний из той мужской сборной команды, на которую мы на стыке веков возлагали такие большие надежды. Помните? В 1998 году Грушин возглавил мужскую сборную. 1999 год, ЧМ в Рамзау — ничего, ни одной медали. 2001 год — три «бронзы» в индивидуальных гонках: В.Денисов в дуатлоне, М.Иванов — на «тридцатке», С.Крянин — на «полтиннике». 2002 год, Солт-Лейк-Сити — «золото» Иванова на «полтиннике» классикой.

И всё...

В.Денисов ушёл ещё в 2002 году, призёр этапов Кубка мира Владимир Вилисов выведен из сборной в этом году, и вот — закончил Крянин. В строю пока остаётся только олимпийский чемпион Солт-Лейк-

С и т и
М и х а и л
И в а н о в ,
впрочем, как и
его старый товарищ Владимир Вилисов, полный решимости всё ещё побороться за место под солнцем.

Как дальше сложится судьба Сергея? Чем дальше будет заниматься Сергей, как распорядится своей жизнью? История российского (советского) лыжного спорта знает немало эпизодов, когда большой в прошлом спортсмен так и не находил своего места во «взрослой жизни».

Корреспондент «Л.С.» Валерий Путинцев встретился с Крянниным в Москве после тренерской конференции, состоявшейся в апреле 2006 года, куда Сергей приехал в новой для него должности старшего тренера Ханты-Мансийского автономного округа по лыжным гонкам.



"Бронзовый" финиш С.Крянина на пятидесятикилометровой дистанции чемпионата мира 2001 года в Лахти.

— **Сергей, вас можно поздравить с окончанием спортивной карьеры, или, наоборот, вам следует посочувствовать?**

— Сначала думал, что поздравить, но сейчас, когда в полной мере окупился во всю эту систему, думаю, можно уже и посочувствовать. Очень сложно после долгой жизни действующего спортсмена начинать заниматься всем этим. У спортсмена всё ясно — есть тренировочный процесс, показывай результат и всё будет нормально. А тут голова болит совсем по-другому, тут иначе работать надо.

— **Каков ваш нынешний статус?**

— Главный тренер Ханты-Мансийского автономного округа по лыжным гонкам.

— **Вы будете теперь жить в Ханты-Мансийске?**

— Да, буду перебираться сюда.

— **А что говорит по этому поводу жена?**

— Жена с неохотой на всё это соглашается — тяжело срываться с насиженного места. Но у нас в Ханты-Мансийске квартира есть, нам созданы все условия, так что всё равно будем сюда перебираться.

— **Вы же из Воткинска?**

— Да, из города Воткинска — это родина Чайковского. Из этих же мест Галина Кулакова, Пётр Наймушин...

— **Но ведь в Воткинске климат мягче, чем в Ханты-Мансийске... Не боитесь морозов?**

— Квартира, я посмотрел, тёплая [смеётся]... Но, знаете, там не только морозный климат, там ещё и очень тёплые отношения к лыжному спорту, вот ведь какая штука. И я считаю, что лыжный спорт в Ханты-Мансийске должен развиваться. Я думаю, город будет помогать нам. Буду стараться содействовать этому всеми силами и я.

— **В Ханты-Мансийске всегда были сильны биатлонисты, всегда в почёте был именно биатлон. Биатлонные Гран-при, этапы Кубка мира, недавний чемпионат мира... Реально ли поднять здесь на такую же высоту лыжные гонки, есть ли в этом смысле у вас поддержка среди руководителей округа?**

— Конечно, поддержка есть. Биатлонисты — молодцы, нам есть с кого брать пример, есть чему у

них поучиться. Но я думаю, лыжные гонки можно развивать в округе, и я думаю, что мы этого добьёмся.

— **А всё-таки с Филипенко* или с кем-то из его заместителей был разговор о судьбе лыжных гонок в округе?**

— И с заместителями разговаривали, и с руководителями ханты-мансийского банка. Они все за, говорят — предлагай программу. С Филипенко будет встреча в середине мая, на которую мы рассчитываем выйти уже с готовой программой — она сейчас готовится. Мы уже отдали её на рассмотрение в правительство. Задумка такая — найти генерального спонсора и попытаться создать пирамиду, которая будет основываться на детском спорте, откуда ребята будут стремиться попасть в окружную команду. И я думаю, что когда будет создана эта окружная команда, и когда мы построим детский спорт, станут развиваться и лыжные гонки в округе.

— **Не боитесь погрязнуть в чиновничьей работе?**

— Я, в общем-то, спортсмен, человек выносливый не только физически, но и психологически. А во-вторых, я отлично понимаю все проблемы, которые перед нами стоят. Тренеры бьются — им не хватает зарплаты. Спортсмены бьются — не оплачивается результат, не вознаграждается адекватно их труд. У нас нет людей, которые этим бы занимались системно. Я попытаюсь восполнить это пробел и попытаюсь сделать так, чтобы тренеры получали за своих воспитанников, а спортсмены получали нормальное вознаграждение за свои результаты. Постараюсь создать спортсменам условия, при которых они целенаправленно готовились бы и показывали хорошие результаты.

— **Вы уже вели какие-то переговоры о возможном привлечении этапов Кубка мира, чемпионата мира по лыжным гонкам в Ханты-Мансийск?**

— Начинать надо с малого. Мы сейчас пытаемся подтянуть сюда чемпионат России и Кубок России. Потом надо будет думать и об этапах Кубка мира. Может быть, со временем, и чемпионат мира здесь проведём. Всё в наших силах, надо пытаться, почему бы и нет?

* «Л.С.»: А.Филипенко — губернатор Ханты-Мансийского автономного округа.

ООО "ВИКОНТ"

производственно-коммерческая фирма

- экипировка по видам спорта: футбол, волейбол, теннис, баскетбол, лёгкая атлетика, борьба
- лыжи, лыжный инвентарь, лыжные ботинки, лыжероллеры
- любые заказы по экипировке команд
- обеспечение спортивных команд, клубов, школ и организаций товарами спортивного назначения
- отправка товаров в регионы

START

adidas

SALOMON

SWIX

127106, Москва, Сигнальный пр-д, д. 3

тел.: (495) 401-0929, 903-8180

e-mail: vikont@comail.ru

АВТОБАГАЖНИКИ THULE

для всех типов автомобилей



Москва, Профсоюзная, 18, 730-21-55
Москва, Проспект Мира, 73, 517-65-18

С-Петербург, Московский пр-т, 134, 389-13-14
С-Петербург, Б. Сампсониевский, 18, 542-41-95



Лукас Бауэр

К следующему сезону фирма KV+ приготовила новинки: на гоночных палках KV+ моделей CH1, Elite и Gamma будет стоять новая ручка с отстёгивающимся темляком. Новая система была успешно «обкатана» на Олимпийских играх в Турине знаменитым гонщиком из Чехии Лукасом Бауэром, его серебряная медаль подтверждает правильное направление в разработке новых палок KV+.

CH1 CLIP

100% углеволокно, 56 гр/м², ручка 17 мм, опора 8 мм



6P001

ELITE CLIP

100% углеволокно, 59 гр/м², ручка 17 мм, опора 8 мм



6P002

GAMMA CLIP

90% углеволокно, 69 гр/м², ручка 17 мм, опора 8 мм



6P003

FORZA CLIP

90% углеволокно, 72 гр/м², ручка 17 мм, опора 10 мм



6P004



Лукас Бауэр

После холодной зимы 2005-06 фирма KV+ приняла решение выпустить новые трёхслойные перчатки модели «Сольд про». Помимо наружного слоя «Кларино» и мембранной ткани, функция которых — защита от проникновения влаги, холодного ветра и трения, дополнительно добавлен слой, изолирующий тепло и создающий комфорт.

COLD PRO

622.01
Black



«ЮВЕНТА-СПОРТ»

123098 г. Москва, ул. Максимова, д. 10;
тел.: (495) 196-31-27, 139-46-79,
e-mail: uventa-sport@mtu-net.ru
www.uventasport.ru

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «КАНТ»

• Москва, м. «Нагорная»,
Электролитный проезд, вл. 7 Б;
тел.: (495) 317-61-01, 317-85-22,
тел./факс: (495) 317-98-06;
e-mail: sckant@kant.ru

• Москва, м. «Полежаевская»,
ул. Куусинена, д. 9;
тел.: (495) 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

Команда специалистов KV+ по разработке одежды в тесной кооперации со сборными Польши, Казахстана и Украины (на фото Лилия Ефремова, бронзовый призёр Олимпиады в Турине) выпустила к следующему сезону новую линию одежды для беговых лыж. Коллекция состоит из двух линий: «Racing», «Team» и утеплённых костюмов «Сибирь». Отличительная черта линии «Racing» — это более яркие и живые цвета, а также выбор специальных новых дорогих тканей, таких как плотная и эластичная «Lycra Power» на комбинезонах и мембранная ткань «Windtex» на разминочных костюмах. Помимо качества и удобства в линии «Team» вы можете найти очень приемлемую цену т.к. планируемая цена комбинезона 75 евро и легкого разминочного костюма 88 евро.



Лилия Ефремова



Красота и удобство швейцарских шапочек давно оценена в России, на следующий сезон выпущена серия новых моделей с выразительным швейцарским дизайном и дополнительным слоем из флиса.



«ТМ Спорт»

Екатеринбург, ул. Авиационная, д.57, оф. 1
тел.: (343) 260-93-93, 263-62-49,
263-62-50;
e-mail: tim-sport@usp.ru
www.tim-sport.ru

«ГАЙС-СПОРТ»

194295, Санкт-Петербург,
пр. Художников, д. 22/2;
тел.: (812) 517-02-70, 517-92-08,
факс: (812) 598-18-27;
e-mail: info@skiline.ru
www.skiline.ru

Адреса магазинов «Спортивная Линия»:

• Санкт-Петербург,
Владимирский пр-т, д. 1/6;
тел.: (812) 713-36-47

• Санкт-Петербург,
Выборгское ш., д. 13,
ТЦ «Космополис», 2 этаж;
тел.: (812) 336-96-60

«SALOMON» ОТМЕНЯЕТ ФЛЕКСОР.

НАВСЕГДА

...Звонок от Андрея Фролова из компании «Salomon» был обескураживающим до невозможности — меня приглашали на дилерскую встречу во Франции, которая должна была состояться непосредственно перед Олимпиадой в Турине и в её первые дни. Имея в виду, что на фабриках «Fischer», «Rossignol», «Madshus» и «Atomic» я уже побывал, и имея в виду, что «Salomon» начал по всему миру масштабное наступление в сегменте беговых лыж, в том числе и в России, — поехать очень хотелось. Но Олимпиада есть Олимпиада — надо было получить фотоаккредитацию в Турине, найти размещение, получить доступ к Интернету в пресс-центре, решить все технические проблемы с передачей информации в Москву, изучить лыжные трассы для того, чтобы найти оптимальные точки для будущей съёмки, познакомиться с местами размещения тренеров, смазчиков и спортсменов, да и просто познакомиться с Праджелато — по опыту прошлых лет я прекрасно знал: для того чтобы нормально работать на месте, туда надо приехать как минимум за пару дней. В общем, от очень интересного предложения «Salomon» мне пришлось отказаться.

Но через несколько дней раздался ещё один звонок — человек на том конце провода надо мною явно издевался:

— А ты знаешь, по просьбе Кирилла Горева мы перекроили поездку таким образом, чтобы можно было принять участие в «Трансжурасьен». Ты сможешь опробовать новые лыжи прямо в деле, во



Новое крепление даёт потрясающее чувство свободы при махе ногой.

время гонки, сервисную поддержку перед марафоном будет осуществлять тоже команда «Salomon», да и компания, посмотри, какая подбирается — Кирилл Горев, Петя Тихонович, Володя Тихонов, Коля Лузин... Поехали?!

И я не удержался. Компания, действительно, что надо, и в «Трансжурасьен» принять участие очень хотелось. А уж на новых лыжах «Salomon», о которых после ярких выступлений Ивана Бабикова в начале сезона уже было столько разговоров — тем более. Правда, сразу после гонки надо будет садиться в машину и переезжать в Италию, к тому же приходилось расстаться с иллюзиями о спокойном и неспешном размещении на месте, но... Игра, определенно, стоила свеч!

СААБЫ

И вот мы в Женеве. В аэропорте нас встречают два «Сааба» с надписью на бортах «Saab Salomon» и лыжными багажниками на крышах. Наша немаленькая компания с немаленькими лыжными чехлами и огромными сумками без труда размещается в чреве этих двух необъятных автомобилей, и мы трогаемся в путь.

За руль первого «Сааба» садится Пьер, Андрей Фролов садится за руль второго. Пьер сразу же предлагает такую скорость движения по горному серпантину, что я инстинктивно вжимаюсь в кресло. На коротких прямых отрезках Пьер утапливает газ и гружёный «Сааб», присев, как перед прыжком, на задние колёса, рывком обходит «пачками» не таких уж, надо признаться, неповоротливых местных драйверов. Андрей вслед за Пьером ловит короткие прямые и точно так же, утробно рыкнув турбиной, аналогичным прыжком «съедает» те же самые пелетоны, состоящие из более благоразумных водителей. Мы режем повороты, мы моргаем дальним светом на перегибах трассы, предупреждая возможные встречные машины о своём приближении, мы прописываем на зимней дороге по горному серпантину такие дуги, что я поневоле задумываюсь о том, что же будет, если «Сааб» всё же не удержится на скользком повороте? Интересно, какая у нас резина? В Европе ведь нельзя ездить на шипах?

— Ты уверен, что полностью контролируешь ситуацию? — спрашиваю я нашего водителя. — Ты уверен в этой резине? Ведь мы, скорее всего, едем даже не на шипах...

— Я просто доверяю Пьеру, — отвечает Андрей. — Он всю жизнь ездит по этим дорогам, у него точно такой же автомобиль и точно такая же резина. Не бойся, Пьер не подведёт.

И мы снова режем повороты, моргаем фарами, и обходим, обходим, обходим...

Невозмутимый Тихонов, сидящий на переднем сиденье и мирно попивающий пиво, начинает изображать из себя ворчуна, обращаясь к Фролову:

— Только поднесу пиво, чтобы сделать глоток, а ты притормаживаешь — ничего в рот не попадает! Пытаюсь второй раз: машина резко ускоряется — пиво стру-

ей бьёт в одну щёку, затем, при повороте — в другую! Ну кто так водит?! 😊

...Когда мы подъезжаем к офису «Salomon» и выходим из автомобилей, Пьер подходит к Андрею, так и не отставшему от его машины, и дружески похлопывает его по плечу:

— Good driver!

Я же подхожу к Пьеру и с грустной улыбкой похлопываю теперь уже его по плечу:

— Crazy driver!

Пьер только улыбается в ответ и пожимает плечами.

ШТАБ-КВАРТИРА «SALOMON»

Этот эпизод мне кое-что напомнил. «Salomon», подобно Пьеру, всегда пытающемуся быть первым на трассе, старается быть лидером в том сегменте, где начинает атаку. Место дальше второго в любом сегменте рынка, будь то горные лыжи, горнолыжные ботинки, лыжегоночная обувь или обувь для бега по пересечённой местности, его категорически не устраивает. Именно поэтому было особенно интересно понять, с каким продуктом вышел на рынок в сегменте гоночных лыж этот производитель. Что за лыжи и новые классические ботинки «Salomon» предложил миру?

В Анси, столице Верхней Савойи, мы отправляемся в головной офис «Salomon» и знакомимся с Франсисом Репеллином и его командой: Кристель Робер, Томасом Сайе и Людовиком Ванделем. Именно они отвечают в «Salomon» за разработку и продвижение всего нового, что появляется у «Salomon» в сегменте беговых лыж.

Не без любопытства рассматриваем мы новый ботинок и новое крепление. Вопросы — тьма, ответы — иногда удивляют, иногда обескураживают. Например, без объяснений Франсиса мне было очень трудно понять, зачем классическому ботинку понадобилась вторая ось, связанная с креплением... гибкой лентой. Ну какой может быть прок от оси с такой гибкой связью с лыжей? Постепенно, вопрос за вопросом, шаг за шагом нам становится понятно и сама идея, и путь её реализации.

Предлагаем вам интервью с Франсисом Репеллином, крёст-

* хороший водитель (англ.)
** сумасшедший водитель (англ.)

Примеряем новенькие ботинки, в которых завтра предстоит выйти на старт. У новых ботинок "Salomon" очень узкая манжета, так что надеть ботинок на ногу не так-то просто. Зато на трассе снег внутри ботинка точно не попадёт.



ИНТЕРВЬЮ

— Каково ваше лыжное прошлое, сколько лет вы работаете в компании, какова ваша нынешняя должность?

— Я был членом сборной команды Франции по лыжному дво-



Франсис Репеллина называют крёстным отцом лыж "Salomon".



Владимир Тихонов (ISG, слева) всю дорогу выполнял роль штурмана и поглотителя пива. Справа — наш "good driver" Андрей Фролов. Вдвоём они так и не отпустили Пьера на горном серпантине.



На трибунах лыжного стадиона Франсис Репеллин, Владимир Тихонов (ISG), Кристиан Робер и Андрей Фролов ("Salomon"-Россия).

еоборю в течение 10 лет вплоть до 1993 года. Мне доводилось прыгать даже у вас в Токсове под Ленинградом (улыбается). Был вторым на чемпионате мира в 1991 году и три раза — серебряным призёром по юниорам.

На «Salomon» работаю тринадцать лет, и моя нынешняя должность звучит как «менеджер по маркетингу беговых лыж, ботинок и креплений». Я определяю, что необходимо рынку в этих сегментах, по какой цене это может успешно продаваться, какие рабочие характеристики должны быть у тех или иных изделий, и затем отвечаю за презентацию готовой продукции миру — представителям и дистрибьюторам в разных странах. Также моё подразделение отвечает за продвижение, связи с общественностью, коммуникации, рекламу и экипировку спортсменов национальных сборных. Вначале, когда я только пришёл в компанию, я был тем человеком, который экипировал гонщиков Кубка мира, заключал с ними контракты. Затем работал в экспортном отделе, отвечал за страны Восточной Европы, Прибалтики и несколько

лет назад перешёл в отдел по разработке и продвижению беговых лыж — то, чем я, собственно, сейчас и занимаюсь.

— **Как получилось, что французская компания «Salomon» — лидер в сегменте лыжной беговой обуви — производит свою обувь не дома, во Франции, а в Румынии? И где, кстати, располагается производство креплений «Salomon» — тоже в Румынии?**

— Нет, крепления мы делаем не в Румынии, практически все крепления производятся во Франции. Производство это почти полностью автоматическое и не требует серьёзного вмешательства человека. Именно поэтому нет смысла переносить его куда-то в Румынию. Хотя, должен признать, что общая тенденция развития бизнеса во всём мире требует удешевлять производство, требует переносить его в страны с более дешёвой рабочей силой. Но нам пока удаётся обходиться без этого.

— **Ботинки для беговых лыж Salomon производит в Румынии. А какая форма собст-**

венности у этого предприятия? Это ваша собственная компания, или это ваш партнёр?

— Это сторонний производитель, который работает под полным контролем со стороны «Salomon». В Румынии работают наши сотрудники, которые следят за соблюдением технологий и качеством выпускаемой продукции. Кроме того, мы инвестировали значительные средства в оборудование, станки, и часть этих станков наша.

— **Это что-то типа совместного предприятия?**

— Не совсем. Наши партнёры отвечают за подбор персонала, некоторые другие вопросы. А мы предоставляем станки и ноу-хау.

— **Как давно «Salomon» производит беговую обувь в этой стране?**

— Сначала производство лыжных ботинок у нас размещалось во Франции, потом было перенесено в Италию, и только потом — примерно 10 или 15 лет назад — в Румынию. Так сложилось, что именно в Румынии у нас появился хороший партнёр, умеющий производить обувь очень высокого качества. Не всегда производство в Китае и других странах юго-восточной Азии обеспечивает более низкую себестоимость. С точки зрения контроля производственных процессов для нас оказалось более эффективно наладить производство в Румынии, которая находится гораздо ближе, там есть удачный опыт и культура производства наших горнолыжных ботинок. Тем не менее, образцы и все технологические процессы мы по-прежнему разрабатываем во Франции.

Как обычно в таких случаях происходит в Китае (ну, за исключением тех случаев, когда у западных компаний там собственные производства)? Туда посылается эскиз, рисунок, описание продукта, и китайцы его делают сами. Сами изготавливают оснастку, пресс-формы, отлаживают технологические процессы. В нашем случае всё по-другому. Мы полностью разрабатываем ботинок во Франции, разрабатываем всю технологию производства — шаг за шагом — и отправляем в Румынию образцы со всей технической документацией.

Например, мы хотим изменить объём колодки. Мы не звоним в Китай и не говорим — эй, сделайте там посередине чуть

шире. Мы сами изготавливаем новую колодку, затем посылаем её в Румынию, и там непосредственно по этой колодке уже делают новую модель ботинок при самом непосредственном участии наших специалистов. То есть, в принципе, можно сказать, что это наше производство. Но ещё раз хочу подчеркнуть: мы производим обувь в Румынии, а не в Китае и не во Франции потому, что не можем не считаться с реалиями современного мира с его экономическими законами: если мы будем изготавливать ботинок во Франции, этот ботинок будет нереально дорогим из-за высокой стоимости ручного труда.

— **Четыре года назад мне довелось побывать на фабрике «Rottefella» в Норвегии, и там мне рассказали о том, что в своё время — лет 10 или 12 назад — очень активно обсуждалась идея создания единой системы креплений «Salomon» и «Rottefella». Тогда шёл активный обмен мнениями, на «Salomon» приезжали специалисты «Rottefella» и наоборот. Вам что-нибудь известно об этом эпизоде?**

— В то время я не занимался этим. Я слышал в те годы о чём-то подобном на уровне слухов, но сейчас такая идея совершенно точно даже не обсуждается.

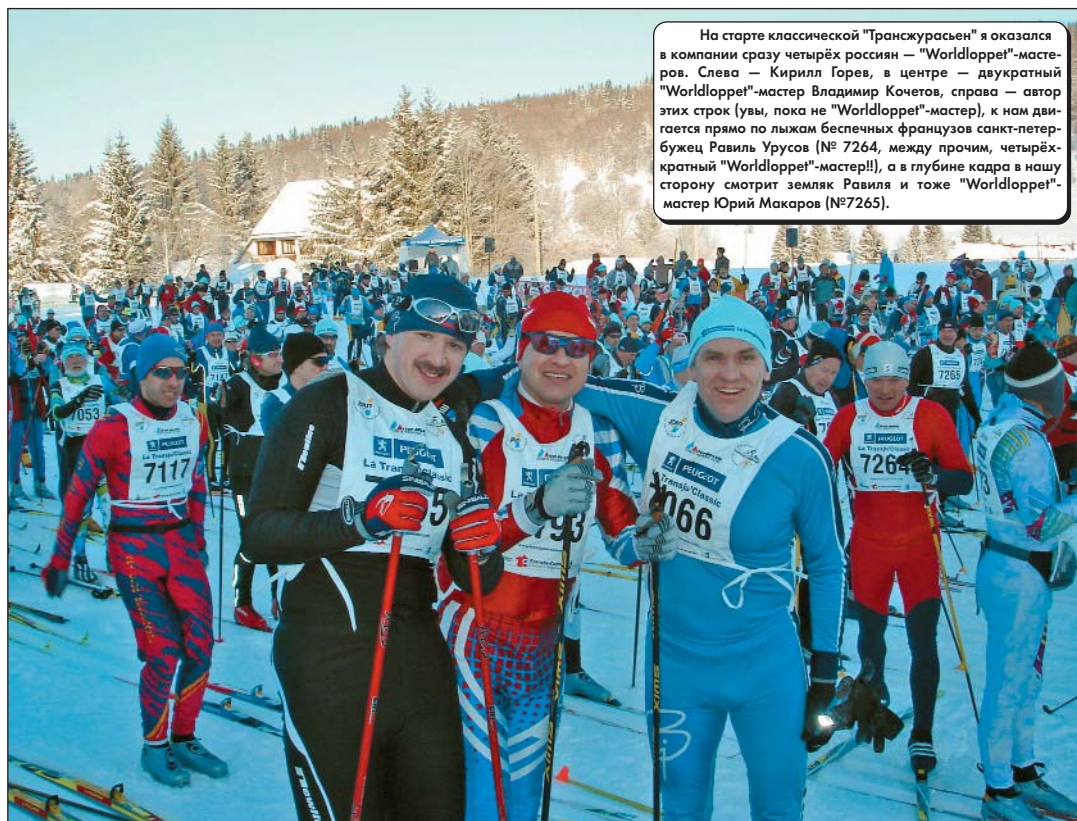
— **Почему? Что мешает миру иметь единую систему креплений? Интересы частного бизнеса — интересы конкретных компаний «Salomon» и «Rottefella»? Или лыжным гонкам объективно необходимы две системы креплений, необходима конкуренция? Если привести пример из автомобильной области, то совершенно очевидно, что никто не станет ездить на одинаковых машинах — например, только на Фольксвагенах. В автомобильном бизнесе наличие различных платформ, производителей, концепций объективно способствует прогрессу в этой области. Насколько целесообразно для мира лыжных гонок наличие двух систем креплений?**

— Я с вами согласен — иногда это кажется странным. Так, если мы посмотрим на рынок горных лыж — гораздо больший и по количеству занимающихся, и по финансовой емкости («Л.С.»: в мире, не в России), то увидим, что крепления в горных лыжах неза-

висимо от производителя подходят под все ботинки — то есть в горных лыжах сохранился только один стандарт креплений. В лыжных же гонках до сих пор — два. Почему? Точно и определенно сказать трудно. Будет ли сохраняться такое положение? Опять-таки сказать трудно.

Что сейчас реально происходит в торговле, каковы тенденции? Покупатель приходит в магазин и выбирает сначала лыжи и ботинки, а крепление берёт уже те, которые подойдут под этот комплект. Чаще всего женщины, выбирая обувь и лыжи, хотят получить к ним в комплекте и крепления, которые максимально подошли бы им по цвету. То есть если они подобрали себе ботинки, то они смотрят уже лыжи под цвет ботинок, и потом уже крепления — под цвет лыж. Эта тенденция чётко прослеживается. У мужчин это присутствует в меньшей степени, но всё же возможность купить снаряжение комплектом становится в последние годы немаловажным аргументом и для представителей сильной половины человечества. То есть мы должны иметь возможность предложить потребителю свою продукцию в комплекте. Обувь и крепления у нас были, оставалось дело за лыжами, и мы этот шаг сделали.

Если же возвращаться к самому факту существования двух систем креплений в мире, то я считаю, что это не есть большая проблема. В гоночном сегменте, если ты элитный гонщик и имеешь, например, пять пар лыж, тебе нужны все крепления одного типа. А среди любителей это вообще не вопрос. В 1980 году, когда «Salomon» пришёл на рынок беговых лыж, в мире было что-то около 10 систем беговых креплений. И 75 мм, и все остальные системы там присутствовали. А сейчас оста-



На старте классической «Трансжурасьен» я оказался в компании сразу четырёх россиян — «Worldloppet»-мастеров. Слева — Кирилл Горев, в центре — двукратный «Worldloppet»-мастер Владимир Кочетов, справа — автор этих строк (увы, пока не «Worldloppet»-мастер), к нам движется прямо по лыжам бесценных французов Санкт-Петербурга Равиль Урусов (№ 7264, между прочим, четырёхкратный «Worldloppet»-мастер!), а в глубине кадра в нашу сторону смотрит земляк Равиля и тоже «Worldloppet»-мастер Юрий Макаров (№ 7265).

лось только два вида креплений, два вида систем, плюс в виде остаточного явления — 75 мм. В Норвегии, по большому счёту, преобладает NNN, в Америке — 50% на 50%, в Европе — в основном SNS. В России доля SNS — 75 процентов. NNN какую-то долю тоже занимает, потому что имеет в своей гамме недорогие крепления, а для России это важная составляющая любой массовой продукции.

Моя цель — сделать лучший инвентарь для любого потребителя. Для профессионалов — максимально технологичный, с наилучшими рабочими характеристиками. Для начинающих — такой инвентарь, который позволит им быстрее встать на лыжи, позволит почувствовать вкус к этому

виду активности, поможет захотеть быстрее научиться кататься.

В принципе, в будущем, возможно, лыжные гонки и придут к единой системе креплений. Такое случается, когда одна система побеждает другую, становится монополистом. Либо когда подписывается какое-то соглашение между двумя производителями. Но для рынка лыжных гонок этот вопрос пока преждевременен.

— Как вы пришли к созданию нового крепления? Вообще, интересно, как это происходит, что является движущим мотивом к созданию нового продукта. Вам что, жаловались на предыдущую систему SNS?

— Система креплений меня-



Казалось бы, мелочь: под шнуровкой — прокладки из гибкого пластика. Но как же удобно — шнуровка совершенно не давит на свод стопы!

ется один раз примерно в 10 лет. Этот год — именно такой. В 1980 году мы презентовали миру SNS (Salomon Nordic System), в 1989 году — SNS Profil, в 1998 году — SNS Pilot (две оси для конькового стиля), 2006 год — SNS Pilot Classic (две оси для классического

Лыжные ботинки на платформе SNS

Лыжные крепления SNS

+7 8332 49 08 30
info@sabosports.ru
www.sabosports.ru

Expert
ботинки для классического хода
подложка SNS Profil

Profi
ботинки Back Country
подложка SNS Profil Grip

Profi Plus
прогулочные ботинки
подложка SNS Profil

CRAFT

спортивная одежда из Швеции

- термобелье
- одежда для лыжных гонок

Поздравляем наших ЧЕМПИОНОВ!

Евгений Деметьев
олимпийский чемпион

ООО «Крафт»: (495) 933-87-93 www.craft-russia.ru
Фирменный магазин: м.Тулская, «РоллХолл», пав.3, тел. 8-926-5280912



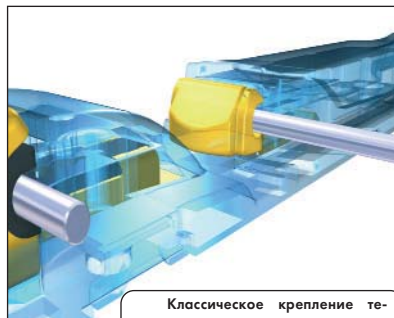
На прежней версии ботинка "Salomon" ось вращения находилась точно под началом подошвы ботинка.



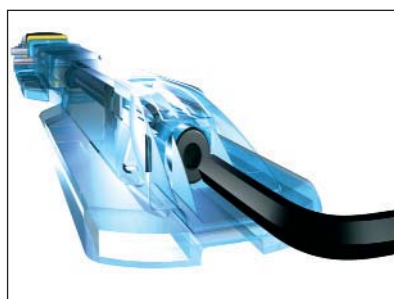
"Rottefella" всегда отмечала как одно из главных своих преимуществ в борьбе с конкурентом тот факт, что ось вращения была смещена у неё на 10 мм назад.



"Salomon" не просто сместил на новом креплении ось вращения на 10 мм назад, но и раз и навсегда расстался с флексором.



Классическое крепление теперь, как и коньковое, имеет две оси вращения ботинка.



С помощью ключа можно регулировать степень натяжения ленты.

стиля). Когда мы разрабатывали новую систему, мы общались со многими элитными спортсменами и задавали им один и тот же вопрос: как помочь вам добиться лучших результатов, как нам сделать ещё более качественный инвентарь для вас? Должен заметить, что получить полезный ответ было непросто, так как многие из них говорили: «Это невозможно. У Salomon и так всё великолепно». Как оказалось, сначала они думали, что нас интересует вопрос, как можно улучшить существующие ботинки и крепления, а не разработать что-то принципиально новое, абстрагируясь от существующих предложений на рынке. И уже после детальных бесед с каждым мы пришли к единому общему мнению: для того, чтобы быть быстрее в классическом стиле, необходимо создать такую систему, которая способствовала бы более свободному и естественному движению ступни — как бы перекатыванию на лыже. Система должна улучшать отталкивание, делая его ещё более эффективным, выталкивая вес спортсмена вперёд. То есть была поставлена задача продлить отталкивание, добиться того, чтобы лыжа во время толчка дольше оставалась плоской, прижатой к снегу.

Затем мы общались не с гонщиками Кубка мира, а просто с лыжниками-любителями хорошего уровня. Они сказали: очень важно иметь больше комфорта и больше стабильности при отталкивании.

Таким образом, мы в очередной раз обратили внимание, что в любой флексорной системе ботинок упирается во флексор, и амплитуда отталкивания, очень важная в классическом стиле, ограничивается — тем более при смещении оси вращения ботинка назад. После того как флексор был упразднён, мы естественным путём пришли к появлению второй оси и в классике, а также связующей ленты, которая теперь возвращает лыжу после отталкивания.

Что мы имеем сейчас? Мы создали вторую ось, сместили на сантиметр назад первую ось вращения (теперь, когда нет флексора, это можно делать без ущерба для амплитуды), чтобы иметь большую, лучшую передачу энергии толчка от ботинка к лыже. Раньше было так: чем сильнее отталкивание, чем больше угол отклонения ботинка, тем больше сопротивление флексора (причём

сопротивление возрастало нелинейно), тем больше энергии уходило на сжатие флексора. Теперь эту энергию тратить не надо — ботинок свободно вращается в оси, и крепление не препятствует сколь угодно длинному и эффективному отталкиванию.

— **Некоторые, наверное, скажут вам, что в новых креплениях по сравнению с прежними нет ничего принципиально нового: да, амплитуда и более длинное отталкивание очень важны, но раньше при толчке надо было преодолевать сопротивление флексора, теперь — пружины, натягивающей ленту. В чём тут экономия силы?**

— Я попробую переубедить скептиков, приведя им несколько доводов.

Первый: сопротивление пружины присутствует, но оно возрастает линейно, в отличие от сопротивления флексора, которое увеличивается гораздо более прогрессивно. Тем более, регулировка силы сопротивления маху ботинка теперь индивидуальна — в зависимости от собственных предпочтений и техники вы можете с помощью специального ключа ослабить или усилить натяжение пружины.

Второй: в прежней, флексорной системе, вся энергия сосредоточена в носке ботинка, в месте контакта ботинка с флексором. Теперь же в классической системе Pilot она смещена ко второй оси вращения — к плюсне, что является естественной областью концентрации энергии стопы. Результатом опять-таки является более мощное отталкивание и лучшее управление лыжей.

Третий: при новом креплении рычаг возвращения лыжи после отталкивания стал больше. То есть раньше лыжу возвращал флексор, воздействуя на носок ботинка, а теперь воздействие происходит через вторую ось — рычаг увеличился. В результате, с

помощью большего рычага (из физики), энергии на возвращение лыжи тратится меньше.

Четвёртый: две оси всегда лучше, чем одна, хотя бы с точки зрения контроля над лыжей.

Теперь о том, что мы получили по сравнению с прежним креплением. С внедрением новой системы мы добились решения сразу нескольких задач. Во-первых, мы получили ещё большую амплитуду движения. Во-вторых — более продолжительное и, таким образом, более эффективное, отталкивание — лыжа остаётся зажатой дольше. В-третьих, теперь энергия отталкивания направлена непосредственно на отталкивание, а не на сжатие флексора.

Хочу обратить ваше внимание ещё на одно важное обстоятельство — мы разработали самое лёгкое крепление на рынке: вес пары креплений — 260 граммов.

Очень хорошо преимущества новых креплений ощущаешь, когда снова возвращаешься на традиционную флексорную систему. Чувствуется, как ботинок упирается во флексор, который крадёт энергию и уменьшает амплитуду, свободу и эффективность отталкивания.

А уж две оси по сравнению с одной — примерно то же самое, что и бритва с двумя лезвиями по сравнению с аналогом с одним лезвием. Вы знаете разницу с точки зрения эффективности!

Не убедил?

— **Нет, почему, звучит вполне убедительно, теперь бы ещё в деле попробовать...**

— Надеюсь, завтра, во время «Трансжурасьен», у вас будет более чем достаточно времени для того, чтобы ощутить преимущества новой системы — мы заявили вас с Кириллом Горевым для участия в этой гонке от имени команды «Salomon».

— **Здорово. Теперь бы только до завтра дожить.**

А насколько надёжна новая система, не боитесь, например, что в паз, куда уходит лента, во влажную погоду станет набиваться снег?

— «Salomon» как раз и славится умением подбирать материалы для своей продукции. Все элементы нового крепления прошли многочисленные тесты как в лабораториях «Salomon», так и на снегу, и имеют значительный запас прочности, даже при самых экстремальных погодных услови-

ях — при разной влажности, при разных температурах и их резких перепадах. В сравнении с флексорным креплением ресурс «SNS Pilot Classic» больше хотя бы потому, что теперь нет флексора, который стирался быстрее, чем любой другой элемент нового крепления.

— **Вопрос о лыжах. В течение прошедшей зимы многократно приходилось слышать, что «Salomon» делает уникальные, ни на какие другие не похожие лыжи. Но как можно сделать отличную от «Fischer» лыжу, если вы не владеете реальным производством, если вы имеете возможность работать только в кабинетах за кульманами и за компьютерами?**

— Что делает лыжу лыжей? В основном, две вещи, а вернее, их сочетание: первое — весовой прогиб лыжи, распределение давления на снег, и второе — геометрия лыжи, боковой вырез. Это два основных фактора, две основные характеристики беговой лыжи. Конечно, нельзя сбрасывать со счётов материалы, их характеристики, вес лыжи, но эти признаки всё же вторичны, первичны — вышеназванные. Таким образом, наша главная цель была — найти наилучшую комбинацию весового прогиба и бокового выреза.

Как мы добиваемся собственного, отличного от других, распределения давления, жесткости лыж? У нас есть собственные пресс-формы и приспособления, позволяющие задавать необходимую жесткость каждому отрезку лыжи с точностью до сантиметра. И у нас есть наш главный козырь — очень важное усиление в колодке — карбоновая пластина, благодаря которой мы добиваемся более точного распределения жесткости. Мы используем те же материалы, что и «Fischer»: сердечник, наполнитель, клей. И мы добавляем к этому стандартному набору усиление в виде карбоновой пластины, мы добавляем собственную геометрию, мы добавляем собственное уникальное распределение жесткости. Получается, что мы изготавливаем собственные уникальные лыжи с уникальной геометрией на том же производстве, что и «Fischer». У «Rossignol», например, очень высокий весовой прогиб, у «Fischer» — низкий, а мы говорим, что хо-

У этой фотографии есть своя маленькая история. Кирилл Горев (справа) на любые соревнования ходит с российским флагом. И всегда сталкивается с одной и той же проблемой — как пронести на трибуну дрекво. Дело в том, что из соображений безопасности ни на одно крупное соревнование дрекво пронести на трибуну не разрешают. Вот и в этот раз ветку, которая должна была выполнить роль дрекво, итальянские секьюрити пронести не разрешили. Кирилл поступил просто — поставил ветку в сторону и пошёл дальше, бросив мимоходом Коле Лузину (слева):

— Коля, не зевай, забирай ветку с собой.
Коля, не мудрствуя лукаво, «включил дурака» и, проходя мимо, ветку прихватил с собой. Так флаг и «дрекво» в 50 метрах за пропускным пунктом снова соединились вместе для того, чтобы весь этот день развешивать на трибунах, приветствуя первого победителя Олимпиады россиянина Евгения Дементьева.



тим быть посередине. Мы хотим иметь не слишком высокие, но очень отзывчивые лыжи. И нам это удаётся — я ещё не видел ни одного человека, который бы протестировал лыжи «Salomon» и «Fischer», и сказал бы, что они одинаковы.

— **Последний вопрос: почему «Salomon» начал делать беговые лыжи? Столько лет компания присутствует на беговом рынке, и никогда не пыталась работать в этом сегменте. Что вас побудило к этому шагу?**

— Во-первых, работая с лыжами, мы имеем возможность лучше понимать, что мы можем улучшить в дальнейшем в креплениях, в обуви. Это важная составляющая нашего бизнеса, нашего развития в будущем, это — возможность прогрессировать, предлагать рынку какие-то новые идеи.

А во-вторых, мы поняли, что достигли в этом сегменте рынка в определенном смысле потолка. Именно в смысле бизнеса, в смысле объёма своего присутствия на этом рынке. А нам хочется развиваться, хочется наращивать своё присутствие в этой нише. И очень важным аргументом в наращивании этого присутствия является возможность предложить потребителю лыжный инвентарь в комплекте. Если не говорить о доста-

точно узкой прослойке элитных гонщиков, то в большинстве случаев лыжи сейчас продаются в основном комплектами — это уже очень устойчивая, сформировавшаяся тенденция, и поэтому мы поняли со всей очевидностью, что нам нужен инвентарь именно комплектом.

И что интересно — когда мы выпустили первые лыжи и начали показывать их самым различным людям, очень типичной была такая реакция: люди удивлялись и говорили — а мы думали, что у вас давно уже есть собственные лыжи. Что вы нас дурите — «Salomon» ведь давно выпускает свои лыжи? И было очень много запросов от представителей «Salomon» в разных странах и дилеров о том, что в комплект к

На «Salomon» гордятся тем, что их новое крепление теперь — самое лёгкое в мире, оно весит всего 130 граммов.



Вместо флексора возвратное движение лыжи теперь обеспечивается пружиной с регулируемым усилием.



Лыжные смазки для беговых и горных лыж

Лыжероллеры для соревнований и тренировок

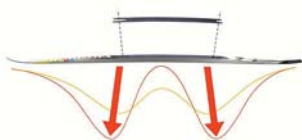
NUOVO

ski way
HIGH TECHNOLOGY IN SKIROLL

Официальный дистрибьютер **Ma Ski Sport** тел.: (495) 255-95-69
www.maskisport.ru



Сергей Васильков из "Спортмастера" с улыбкой демонстрирует одну из достопримечательностей Италии. По европейским меркам это далеко не самая богатая страна. Такие вот мотороллеры с кабиной и тентованным кузовом здесь очень популярны. За смешные деньги вы получаете и чуть-чуть "автомобиля", и чуть-чуть грузовика.



Карбоновая пластина, по мнению конструкторов "Salomon", позволяет добиться более равномерного распределения давления на снег. Как видите, у лыж "Salomon" по сравнению с другими лыжами более мягкие, более сглаженные "бугры" нагрузки.

обуви и креплениям «Salomon» необходимы одноимённые лыжи.

К тому же на рынке возникла любопытная ситуация: у нас появилась необходимость сделать лыжи, но мы не имели необходимых производственных мощностей, а у «Fischer» появилась необходимость выпускать собствен-



В Праджелато мы повстречались с будущим олимпийским чемпионом Пьетро Пиллером-Коттрером и...



...с русским казахстанцем, живущим ныне в Швеции, Владимиром Смирновым.

ные крепления, но они также не имели в этой области собственного производства. Рынок лыжного инвентаря большой, но инвестиции в собственное новое производство не оправдали бы себя на данном этапе. И, уж коль скоро у наших двух компаний возникла такая потребность, мы решили использовать это обстоятельство и разместить друг у друга «встречные» заказы.

ПЕРЕД ГОНКОЙ

На следующий день мы приезжаем в Ле Русс (Les Rousses) — местечко, где стартует 54-километровая классическая «Трансжурасьен». Напомню, что коньковая «Трансжурасьен» протяжённостью 76 километров стартует в другом городке — в Ламуре (Lamoura). Приверженцев классики организаторы «Трансжурасьен» почему-то пожалели, предложив им более короткую версию этого знаменитого марафона.

Итак, Франсис предлагает нам на выбор несколько пар лыж «Salomon». Мы, поскольку имеем далеко не самое хрупкое телосложение, выбираем две самые жёсткие пары лыж.

Кирилл Горев, мой питерский товарищ и сегодняшний соперник, обращается к нашему сегодняшнему «сервисмену»:

— Франсис, чем ты сегодня парафинил лыжи?

— «Briko», — отвечает Франсис.

— «Briko», «Briko»... — бормочет себе в усы Кирилл. — Что-то не вызывает у меня сегодня доверия «Briko».

Он достаёт из безразмерно-го лыжного чехла раскладной стол «Swix», щётки, утюг, открывает огромный чемодан с мазью, парафинами и порошками... Франсис не без удивления наблюдает за столь солидно экипированным гонщиком уровня «Worldloppet» из Санкт-Петербурга, потом спрашивает меня:

— Ты тоже будешь сегодня готовить лыжи сам? Или воспользуешься нашим сервисом?

Я улыбаюсь:

— Франсис, не обращай внимания — Кирилл просто помешан на этих лыжных мазях. Конечно, я поеду на подготовленных тобою лыжах.

Итак, я вручаю свою судьбу Франсису и отправляюсь в машину — на улице нештучный мороз в минус 17 и оставшиеся до стар-

та полтора часа лучше провести в тепле автомобиля. Кирилл же начинает яростно надраивать на морозе свою пару лыж. Я полужу в тепле автомобиля и наблюдаю за ним через оконное стекло. И ведь охота, думаю, мужику там на морозе изобретать велосипед? Франсис — местный, профессионал высочайшей пробы — собаку съел на смазке, лыжи эти — «Salomon» — в каких только условиях не тестировал. И зачем только Кириллу эта самодельность? В итоге Кирилл признаётся на финише, что его лыжи ехали существенно хуже моих. Ха, я бы очень удивился, если бы всё обернулось иначе.

На старте на нас оглядываются — если лыжи «Salomon» в продаже уже целый год, то новенькие двухосные классические ботинки — абсолютная диковинка, новинка. Все просят показать, рассказать, но что я могу рассказать — сам первый день пробую. Сейчас вот примем старт и всё в деле как раз и попробуем.

ГОНКА

Во-первых, это, конечно, не «Васалоппет» с её более чем символическими подъёмами (первый подъём шведской гонки — не в счёт). Здесь трасса реально играет вверх-вниз, заставляя штурмовать иногда нештучные подъёмы.

А во-вторых... От трёхкратного российского «Worldloppet»-мастера Леонида Голубкова я неоднократно слышал, что «Трансжурасьен» проходит по какой-то долине, представляющей собой своеобразную аэродинамическую трубу. Якобы при любой погоде там всё время дует нештучный ветер. Ну, ветер и ветер, ветром нас не удивишь. Но каково же было моё удивление, когда после примерно 25 километров езды по безупречной нарезанной ретраком лыжне под ярким альпийским солнцем мы попали... Ну точно — в аэродинамическую трубу! Ветер крутил там снег и швырял его в лицо, забивался за шиворот, запорашивал очки. Самое интересное, что куда бы не поворачивала трасса в этой долине, ветер всегда дул в лицо! Было такое ощущение, что мы попали в центр воронки, и от ветра совершенно невозможно было укрыться. Лыжни мгновенно не стало, и мы двинулись теперь вперёд по щиколотку в свежем снегу, лишь угадывая общее направление.

ние движения.

Но самое интересное заключается в том, что километров через пятнадцать ветер кончился так же внезапно, как и начался, и мы снова с абсолютного «бездорожья» выехали на великолепную нарезанную лыжню. Нам снова ласково светило яркое альпийское солнце, жизнь снова была прекрасна и удивительна. Никогда такого не видел! Честное слово, было бы интересно услышать комментарий какого-нибудь специалиста по этому поводу.

Помнится, у А.Грина встречается описание ветра под названием «бора», который возникает из-за накапливающихся в долине за перевалом холодных воздушных масс. Холодный воздух, переполняющий эту «чашу» и «переливающийся» потом через перевал, превращается в грозный ураганный ветер, обрушивающийся на приморские городки и корабли, стоящие в бухтах. Может быть, здесь, на «Трансжурасьен» что-то подобное — в этом месте встречаются устойчивые воздушные потоки, в которых массы холодного воздуха смешиваются с тёплыми, рождая в долине огромные бесконечные во времени воздушные воронки?..

НОВИНКИ

Ну, а что же новые лыжи и крепления, спросите вы? Кириллу Горову они, например, очень понравились. Любопытно, что оба мы, только вчера доставшие обувь из коробки, во время гонки ни малейших неудобств не испытывали. Согласитесь, проехать более чем по «полтиннику» в новой обуви, и ничего при этом не натереть — это уже сам по себе критерий.

Что же касается лыж... Боюсь, что ничего путного о новых лыжах «Salomon» я вам не скажу. Всегда завидовал людям типа Василия Смольянова, Артёма Онищенко или Ивана Кузьмина, умеющим понятно и аргументированно изложить, в чём, на их взгляд, заключается разница между конкретными парами лыж — неважно, будь то лыжи одной и той же марки или лыжи разных производителей... Могу лишь заметить: несмотря на слова Франсиса о том, что он дал мне самые жёсткие лыжи, я этой жёсткости не почувствовал — лыжи были на редкость дружелюбны, ни малейших затруднений с толчком во время

гонки я не испытал. Не знаю, что тому виной — пресловутая карбоновая пластина, обеспечивающая ни на что не похожую эпюру лыжи, или что-то иное, но от гонки и от лыж я получил ни с чем не сравнимое удовольствие.

А вот от креплений первое впечатление было — абсолютная чепуха! Мне новые крепления по ощущениям напомнили старенькие ботинки «Adidas» на подошве SDS. Помните такие? Они и сейчас ещё попадают ни с чем в спортивных школах в глубинке России. Напомню, что те крепления давали потрясающее чувство свободы в сочленении ботинка и крепления. Увы, эта свобода оказалась как продольного, так и поперечного перемещения — контроль со стороны ботинка над лыжей был достаточно условным (по ощущениям лыжа болталась на ноге, словно привязанная верёвочкой). Так вот, встав на новые крепления «Salomon», я вспомнил эти уже изрядно подзабытые ощущения — полная свобода маха лыжей назад, ботинок не вытаскивается в флексор, не испытывает никакого сопротивления. И лишь чуть-чуть покатавшись, соображаешь, что если у SDS ось вращения была в 10 мм перед ботинком, а у старого ботинка SNS ось вращения была точно под началом ботинка, то теперь ось вращения переместилась в сторону пятаки ещё на 10 мм! Это много,

это очень серьёзный шаг вперёд в смысле усиления контроля над лыжей, усиления контроля за поперечными перемещениями лыжи. Напомню, что одним из серьёзнейших козырей «Rottefella» в конкурентной борьбе с «Salomon» всегда были именно эти пресловутые 10 мм (у «Rottefella» ось вращения располагается как раз в 10 мм позади начала подошвы ботинка). Но если у «Rottefella» ось вращения — единственная, и лыжник по-прежнему при каждом шаге вынужден преодолевать сопротивление флексора, то в новом креплении «Salomon» этих осей — две, и вы сами регулируете степень сопротивления пружины, отпускающей ленту. Ощущение свободы маха в сочетании с очень высокой жёсткостью в поперечном измерении — это, хочу заметить я вам, дорогого стоит.

Степень сопротивления флексора или пружины — это, в общем, дело личных предпочтений. Мне, например, на той конкретной паре лыж, на которой я выступал в «Трансжурасьен», сопротивление ленты показалось недостаточным. Естественно, во время гонки у меня не было возможности остановиться и поэкспериментировать со степенью натяжения ленты. Но у любого из вас, купившего новые ботинки и крепления «Salomon», такая возможность будет более чем достаточной. Ключик в карман и — поехали, экспериментируем. Теперь, в новых ботинках «Salomon» и на новых креплениях, вы можете сами выставлять степень сопротивления пружины. При старой, флексорной системе, это было невозможно.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Год назад, когда «Rottefella» вышла на рынок с системой NIS (системой креплений, интегрированных в тело лыжи, с возможностью изменения точки установки креплений на лыже), казалось, что «Salomon» ответить чем-то принципиально новым будет очень трудно, казалось, что «Rottefella» вырвалась вперёд необратимо. Но «Salomon» ответил. Ответил радикальной отменой флексора, ответил системой, обещающей более точный, более дозированный именно вами, спортсменом, контроль со стороны ноги спортсмена по отношению к лыже. Ах, если бы ещё удалось скрестить систему NIS и новую систему SNS Pilot! Но так в жизни, видимо, не бывает. Возможно, именно существование двух различных систем, двух разных производителей «виновато» в появлении в последние два года на рынке беговых лыж двух принципиально новых концепций лыжных креплений. Возможно, в этом соперничестве и заложен ген прогресса, гарантии того, что конструкторы, генераторы новых идей «Rottefella» и «Salomon» никогда не остановятся, предлагая нам всё новые и новые идеи?

И — НЕМНОГО ЛИЧНОГО

...Я никогда не писал об этом эпизоде в журнале и решил написать о нём только сегодня. 10 лет назад Антонина Ордина рассказала мне о том, как она перешла с подошвы «Salomon» на «Rottefella».

— Так получилось, что, приехав в Швецию, я стала выступать в обуви «Alpina». И, вы знаете, ничего особенного после перехода с обуви «Adidas» на обувь «Alpina» не почувствовала. Но через два месяца, приехав по делам в Россию и выйдя покататься на своих старых лыжах с креплениями и ботинками «Adidas», я всё поняла. Именно вернувшись спустя два месяца с «Rottefella» на «Adidas», я осознала, какое серьёзное преимущество дают эти 10 мм подошвы «Rottefella» по сравнению с «Salomon», насколько увеличивают они контроль над лыжей.

...Примерно в это же время — в конце 90-х, я и сам перешёл с привычной мне обуви «Salomon» на обувь на подошве «Rottefella» и перешёл на эту подошву всю семью. Я так радовался, что мы, наконец, закончили с чехардой и все члены семьи используют теперь одну и ту же систему креплений. И вот с недавних пор у меня на вешалке для лыж появились лыжи с ботинками «Salomon» — в моём доме снова наступило двоевластие. И что-то мне подсказывает, что это надолго...

Иван ИСАЕВ,
город Анси, февраль 2006 г.





В стране набирает силу клубное движение. Пока робко, на уровне первых одиночных региональных проектов. Вслед за старейшим в Московской области Клубом Манжосова был создан спортивный клуб «Сатурн» в Дёмино, клуб Рочевых в Сыктывкаре, клуб «Альфа-Битца» в Москве... Примерно год назад это движение оформилось в Лигу лыжных клубов.

Недавно стало известно о создании при одной из старейших московских лыжных трасс в Ромашково одноименного спортивного клуба. Корреспондент «Л.С.» Андрей АРИХ встретился с председателем СК «Ромашково», заслуженным мастером спорта России И.Н.КУЗЬМИНЫМ.

ИВАН КУЗЬМИН:

— В ШВЕЦИИ, ГДЕ Я ПРОЖИЛ ОКОЛО 10 ЛЕТ, В ГОРОДЕ С НАСЕЛЕНИЕМ В СОРОК ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК — 3 КЛУБА, 5 ОСВЕЩЕННЫХ ЛЫЖНЫХ ТРАСС, НА ДВУХ ИЗ НИХ ДЕЛАЮТ ПОКРЫТИЕ ИЗ ИСКУССТВЕННОГО СНЕГА.

ЕСЛИ СПРОЕЦИРОВАТЬ ЭТИ ДАННЫЕ НА СТОЛИЦУ РОССИИ С ЕЁ 12 МИЛЛИОНАМИ ЖИТЕЛЕЙ, ТО У НАС В МОСКВЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

900 КЛУБОВ,

1.500 ОСВЕЩЕННЫХ ТРАСС

И 600 ТРАСС

С ИСКУССТВЕННЫМ СНЕГОМ...



Великий Уравнитель (трассы в Ромашково) Дмитрий Филатов. Фрагмент подготовки к гонке Завьялова. 11.03.06г.

— Иван Николаевич, как давно существует лыжная трасса в Ромашкове?

— Я по этой трассе впервые прокатился в середине семидесятых. Вообще, как мне рассказала небезызвестная лыжному сообществу Нина Васильевна Чижова, эта трасса существует с конца 50-х годов. Именно благодаря Нине Васильевне и её воспитанникам сейчас мы имеем возможность кататься по хорошо подготовленному под оба стиля передвижения кругу. За время своего существования усилиями энтузиастов лыжная трасса в Ромашкове была удлинена с 10 до 18 километров, расширена под коньковый ход и спрофилирована.

— Недавно стало известно о создании спортивного клуба «Ромашково»? Почему клуб был организован только сейчас? Трассе что-то угрожает?

— На сегодняшний день, насколько я знаю, трассе ничего не угрожает. Тем не менее, хочется с уверенностью смотреть в буду-

щее, хочется, чтобы и через несколько лет была возможность и у нас самих, и у наших детей кататься на лыжах, заниматься спортом и получать от этого удовольствие. Для того чтобы трасса существовала и дальше, надо за ней ухаживать: готовить зимой, выравнивать и вырубать подлесок летом, а чтобы это было законно, трассе необходимо придать официальный статус. В принципе, я думал об этом уже много лет, но просто никак руки не доходили. Я очень долго к этому шёл, ожидал, что, может, кто-то другой это сделает. В конце концов, я подошёл к такой черте, когда понял: если не я, то, вполне возможно, никто. Тем более, я и моя семья — недавно у нас с супругой Александрой родился сын — живём в Ромашкове и у нас на это есть все основания.

Первое, что я решил сделать, — это начать новую ветку в форуме сайта журнала «Лыжный спорт» с обсуждением дальнейших перспектив Ромашково. У нас началась дискуссия по поводу сбора средств, образовалась инициативная группа, готовая жертвовать своим личным временем ради развития Ромашкова как одного из самых популярных мест для лыжного спорта и отдыха. Уже три года моими усилиями, а также усилиями ещё нескольких человек, в частности, «буранщика» Дмитрия Филатова, трасса в Ромашкове поддерживается в хорошем состоянии. У меня в гараже стоит «Буран», а на участке лежат резак, бороны и катки для подготовки трассы. Средства на подготовку берутся из частных пожертвований и из собственной зарплаты... За работу Дмитрию платятся деньги, ему также необходимы бензин, масло и средства на поддержание техники. Помимо нас, трассу иногда готовят со стадиона «Медик», но они делают это очень нерегулярно и непредсказуемо. Себе мы поставили задачу: в зимнее время готовить трассу не менее трёх раз в неделю и успешно ее выполняем.

— Вы говорите, что трассе в Ромашкове ничего не угрожает. Но не боитесь ли вы, что там случится такая же ситуация, как и в Битце, когда, словно откуда ни возьмись, появился собственник и решил построить на этой земле коттеджный посёлок? Знаете ли вы вообще, кому принадлежат земли, по которым сейчас проходят петли дистанции?

— Точной информации у меня пока нет, но я слышал, что эти земли принадлежат лесничеству Академии наук. А насчёт страха... Наверное, речь идёт о нормальном чувстве тревоги, чтобы этот лес не огородили забором, не поставили тут охрану и чтобы не то что на лыжах по трассе кататься, но и гулять стало бы невозможно. Я не склонен раздувать шумиху, говоря, что трасса находится в опасности. Конечно, очевидно, что подмосковные земли на сегодняшний день пользуются большим спросом и всегда находятся под угрозой застройки, но подтверждения этих фактов о Ромашкове у меня нет. Этот участок земли находится в лесном фонде и не предназначен для жилого строительства. К тому же до меня доходила информация, что эта территория



вообще является заповедной, поэтому вероятность застройки её коттеджным посёлком ещё более уменьшается.

На этой трассе зимой катаются на лыжах, а летом — на велосипеде, бегают и просто гуляют тысячи людей... Надеюсь, что после того, как мы оформим спортклуб, спортсмены и простые люди — жители Ромашково, Немчиновки, Одинцовского района и москвичи нас поддержат своим членством и участием в работе. Рассчитываю я также на бережное, уважительное отношение к этой инициативе со стороны властей.

Во время своей активной карьеры я 10 лет прожил в Швеции и сам выступал за такой местный спортивный клуб. Этот клуб существует с начала прошлого века и имеет в своем распоряжении дом с раздевалками, душевыми, саунами и кафетерием, трассы для лыж, бега и велосипеда, 5 километров из которых — освещенные, детскую горнолыжную гору — тоже с освещением. В зимнее время клуб производит искусственный снег одним «стволом» и покрывает им всю освещенную трассу. Этот же клуб уже два раза принимал гонки Кубка мира по лыжным гонкам. В клубе успешно функ-



Во время первоапрельского закрытия сезона, посвящённого образованию СК "Ромашково". На старте. В правом верхнем углу дым от костра, разведённого Иваном Кузьминым.

С. КОНОВАЛОВ

ционируют несколько детских и юношеских спортивных секций, куда ходят дети со всего города. Клуб существует за счет членских взносов, поддержки спонсоров и поддержки государства. В городе с населением в сорок тысяч человек — 3 таких клуба, 5 освещенных трасс, на двух из них делают покрытие из искусственного снега. Если проецировать эти цифры на Москву с 12 миллионами населения — должно получиться 900 клубов, 1.500 освещенных трасс и 600 трасс с искусственным снегом.

— Вы ещё не зарегистрировались официально как спортивный клуб «Ромашково»?

— Пока мы планируем создание региональной общественной организации без регистрации юридического лица. Надо понять, что наша инициатива действительно развивается. Сначала надо создать некий костяк инициативных людей, который в дальнейшем будет

заниматься развитием клуба и вовлечением в него новых членов, проработать план развития, осмыслить и спланировать бюджет... Если же мы сразу зарегистрируем клуб, то его администрирование может потребовать больших усилий, а движению надо дать развиваться.

— Кто вошёл в совет клуба, и будете ли вы привлекать к сотрудничеству известных спортсменов?

— В Совет клуба вошли восемь человек: Александр Гаврилов, Григорий Галкин, Андрей Гудалов, Игорь Дубов, Сергей Медведев, Дмитрий Ревинский, Дмитрий Филатов и ваш покорный слуга. На первой встрече было решено избрать меня председателем клуба. Что касается привлечения в клуб известных людей, то, если честно, я не сторонник привлечения кого-либо «со стороны». Этот подход мы обсудили в Совете клуба, и Совет меня поддержал: те люди, которые проявили желание, которые захотели принести пользу клубу, — они и будут в составе, они и будут работать. Ведь работа в спортклубе — это такая же ра-

бота, как и везде, и привлекать сюда «свадебных генералов», на мой взгляд, бессмысленно. Я считаю, что можно было бы утвердить институт почётных членов клуба. Ведь у таких людей, как, например, Юлия Чепалова, нет времени работать, но порой бывает очень важно, чтобы они поддержали инициативу и вместе с тобой сходили на приём к какому-нибудь чиновнику, присутствовали на какой-нибудь важной встрече... Тем не менее, человек должен быть не только привлечён «по знакомству». Намного эффективнее, если он разделяет идеи, заложенные в клубе, — тогда такое сотрудничество будет полезным. Я надеюсь, что, например, Юлия окажется как раз таким человеком и присоединится к нам.

— Каковы, на ваш взгляд, перспективы строительства в Ромашкове лыжного комплекса?

— Скорее спортивного, а не лыжного комплекса. Возможности все есть. Замечательный лес с хорошим рельефом, отличный подъезд к нему. Было бы здорово построить здесь спор-



НИНА ЧИЖОВА:

СТАДИОН «МЕДИК», ОТКУДА ВСЕ ИДУТ КАТАТЬСЯ В РОМАШКОВО — ЕДИНСТВЕННЫЙ ДЕЙСТВУЮЩИЙ СТАДИОН В ОКРУГЕ! ДА ЕЩЁ К ТОМУ ЖЕ И С ПРОКАТОМ ЛЫЖ... У ТОГО, КТО ХОЧЕТ ВСЁ ЭТО ЗАКРЫТЬ, ТОЧНО С ГОЛОВОЙ НЕ ВСЁ В ПОРЯДКЕ...

— Лыжная трасса в Ромашкове появилась в 50-х годах. Тогда ещё не было МКАД и стадиона «Медик». Я работала старшим тренером по лыжным гонкам в спортивном клубе «Кунцево», который сама и организовала. Когда я собрала команду, мы стали искать место для тренировок. Сначала катались в «Крылатском», затем начали искать возможность приблизиться к этому лесу. До нас в Ромашкове на лыжах катались только местные жители, да и те — очень редко и по целине. Мы попросили выделить нам место под лыжную

базу в подвале дома, в котором я жила, и начали делать себе круг в деревне Черепково, с той стороны, где сейчас находится кардиологический центр. Тогда ещё не было техники, которой можно было бы укатывать снег, поэтому мы готовили круг самостоятельно: вставляли в четыре лыжи и утапывали его «на своих двоих». Потом появился стадион «Медик», нас вытеснили из подвала, и нам пришлось искать новое место для базы. Этим местом оказался очередной подвал соседнего дома, но и там мы пробыли недолго. Затем построили МКАД, которая пере-

родила дорогу к трассе. Нами было написано письмо на имя мэра Лужкова с просьбой о возведении пешеходного перехода через дорогу, после чего власти города сразу же распорядились о его строительстве.

Почему там оказались военные курсанты? Потому что когда я перешла в Военную академию преподавателем физкультуры и тренером по лыжным гонкам, мы с ребятами тренировались на тех же трассах. Вскоре я уволилась из Военного Университета (после распада СССР Академию переименовали в Университет) и на моё

место пришла Рауфа Загидуллина, и мои воспитанники автоматически перешли под её опеку. Так вот военные курсанты и по сей день проходят лыжную подготовку на ромашковской трассе...

Естественно, я рада, что нашлись люди, которые готовы жертвовать своим свободным временем и силами ради спасения этого места. Если организация спортсменов той благородной цели, которую мы преследовали, когда трасса здесь только зарождалась, то как же можно не поддержать такую инициативу? От себя могу ска-

зать следующее: я ни на день не прекращала борьбу за Ромашково с тех пор, как до меня дошли слухи о том, что вместо стадиона «Медик» хотят строить многоэтажный дом. У меня уже собрано 15 подписей олимпийцев в защиту нашей трассы, и мы не собираемся останавливаться на этом. Я хочу также обратиться за помощью к Владиславу Третьяку. Ведь «Медик» — это единственный действующий стадион в округе! Да ещё к тому же и с прокатом лыж... У того, кто хочет всё это закрыть, точно с головой не всё в порядке...

тивный комплекс, и все же для начала задача номер один — это оформление клуба и трассы. Если мы решим эти задачи, то можно приступать к созданию инфраструктуры. Проведение соревнований по лыжным гонкам «абы как» — это не выход. Жизнь не стоит на месте, время идёт вперёд... Люди катаются на коньках в закрытых комплексах, гребут на байдарках в специальных гребных каналах, почему тогда лыжники не могут тренироваться в специально отведённых для этого местах? К лыжам почему-то в наше время очень упрощённый подход. Вот вам лес — и катайтесь себе на здоровье! А ведь современная лыжная трасса — это непростое инженерное сооружение, требующее определенных вложений в её создание, а также поддержание. Конечно, хорошо, когда она ещё покрыта асфальтом, чтобы можно было кататься летом на роллерах, освещена, да и к тому же оборудована снежными пушками, благодаря которым можно начинать сезон раньше и сохранить покров в случае неблагоприятных погодных условий. Для занятий бегом, для прогулок, для велосипеда также нужны трассы. Так что стимул есть, только надо всё делать спокойно, с умом.

— Как вы думаете, сколько требуется человек в активном совете клуба для его оптимальной работы, и кто за что должен отвечать?

— Как вы правильно сказали, должен быть именно активный совет клуба. Решения должны приниматься в ходе совместных обсуждений. У каждого есть свой опыт, каждый является специалистом в своей сфере, поэтому очень важно, чтобы в обсуждении принимали участие разные люди, при этом работающие в интересах клуба. На мой взгляд, сейчас у нас собрался очень интересный Совет с хорошим потенциалом. Здесь объединились люди с различными знаниями и опытом, при этом заряженные на развитие спорта в Ромашкове. Что касается того, кто чем занимается, то на сегодняшний день Совет определил для себя три основных направления работы. Первое — развитие клуба: привлечение

членов клуба, ведение «хозяйственной деятельности», поддержание и развитие трассы, проведение спортивных мероприятий. Второе — информационное. Мы живём в таком мире, где если сам о себе не заявишь, то никто о тебе может и не вспомнить, поэтому очень важно работать со СМИ и создать собственный сайт с регулярно обновляющейся информацией. В-третьих, необходимо вести работу в направлении получения статуса трассы и возможности развивать инфраструктуру, поэтому важно иметь среди единомышленников людей, которые являются специалистами в области юриспруденции.

— Такие люди у вас есть?

— Да, к счастью, у нас два человека, которые профессионально связаны с этой областью.

— Вы обозначили несколько направлений, но не сказали про спонсоров...

— Я бы назвал их партнёрами, а не спонсорами, потому что вариантов сотрудничества может быть масса. Также направлений работы может быть много, хотя на данный момент те три, которые я назвал, являются приоритетными. Когда мы крепко встанем на ноги, то можно начинать открывать секции по различным видам спорта, развивать инфраструктуру, и тогда круг обязанностей, конечно, расширится.

— Кстати, в Ромашкове ведь уже есть ДЮСШ, не правда ли? Какова будет её дальнейшая судьба? Все дети будут выступать за спортклуб «Ромашково»?

— Мы не собираемся никого поглощать, потому что у нас общественная организация, в которую вступают все по собственному желанию. Дети могут числиться в своей ДЮСШ, и в то же время являться членами клуба «Ромашково». Я думаю, мы будем совершенно спокойно сосуществовать вместе.

— Не заденет ли лыжную трассу трасса-дублёр Рублёвского шоссе?

— Нет, судя по тем планам, с которыми я ознакомлен, трасса пройдёт от развязки на Малоодогвардейской, минуя Ромашково (если со стороны МКАД, то левее), через поля и на Одинцово. Это никак не заденет лесопарковую зону.

— Есть ли пока смысл говорить о привилегиях, которые получают вступившие в ваш клуб любители лыжных гонок?

— Думаю, что о каких-либо привилегиях пока говорить рано. Человек, вступивший в клуб, подтверждает свой интерес к частной инициативе людей, которые заинтересованы в совместных занятиях спортом и его развитии. Мы создаём не лыжный клуб, а — я подчёркиваю — спортивный клуб. Трассы в Ромашкове можно использовать как для лыж, так и для бега, и для велосипеда, и для того, чтобы просто хорошо проводить время на свежем воздухе. Есть люди, которые соревнуются, а есть люди, которые просто катаются, прогуливаются, ведут активный образ жизни. И те, и другие могут поддержать клуб. В первую очередь своим фактом присутствия, то есть пополнив ряды членов клуба, потому что если мы хотим дальше работать и развиваться, то нам необходимо показать, что нас много. Мы должны видеть, с кем и для кого этот клуб развиваться дальше, включая и подрастающее поколение, которому, я считаю, надо будет уделить особое внимание. Члены клуба также могут помочь в ведении хозяйства и членскими взносами и пожертвованиями. Пока мы не решили, каков будет размер взноса и как раз сейчас с помощью сайта журнала «Лыжный спорт» мы исследуем общественное мнение по этому вопросу. В наше время существует множество президентских программ по поддержанию здорового образа жизни в стране, а такие люди, как, например, потенциальные члены нашего будущего клуба, своим образом жизни поддерживают отечественный спорт у нас в России.

Спортклуб "Караван". Экипировка лыжников всех уровней. Финские смазки "Старт". Прямые поставки. Индивидуальный подход к клиенту. Сервис. г. Москва, ул. Ярославская, д. 77/21. Тел. 8-926-536-8125
Сеть магазинов "Альпиндустрия+". Snаряжение, одежда для активного отдыха и экстремальных видов спорта. Турагентство. Прокат. г. Москва, ул. Первомайская, 19. Тел.: (495) 165-64-38; (495) 165-98-75
"Спортконтинент". Любой инвентарь для лыжных гонок и других видов спорта. Высокое качество, низкие цены. г. Архангельск, ул. Северодвинская, д. 84. Тел. (8182) 64-33-53
"СпортТоргОбъединение" предлагает спорттовары, одежду, обувь, инвентарь. Экипировка команд, оборудование спортивных залов. Опт, розница. г. Москва, Сигнальный пр., д. 3. Тел./факс: (495) 401-99-11; www.sport-olimp.ru
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.: (495) 514-78-40, (495) 514-76-08
Разработчик "ВИСТИ" предлагает наряду с традиционными смазками для лыж семь новых фторосодержащих жидких лыжных масел на разные погодные условия и ряд новых фторосодержащих твердых масел на переходные условия. Тел.: (495) 904-7300
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; www.sportresource.nkl.ru
Спортивный магазин "ALA SPORT". Всё для лыжников от любителя до профессионала: инвентарь, смазка, аксессуары, одежда - ведущих фирм мира SWIX, START, TOKO, BRIKO, FISCHER, ATOMIC, ROSSIGNOL, SALOMON. г. Киров, ул. Ленина, д. 23. Тел.: (8332) 37-63-60; e-mail: alasport@inbox.ru
Экипировочный центр "Эва" предлагает лыжные разминочные костюмы "WIND STOPPER", "WELL MART", утеплённые костюмы, перчатки. Читателям журнала "Лыжный спорт" скидка 10%. Тел.: (495) 506-98-58
Магазин "Лидер". Всё для профессионалов и любителей лыжного и горнолыжного спорта от ведущих производителей: FISCHER, ATOMIC, ROSSIGNOL, MADSHUS, SALOMON, BJORN DAHLIE, ALPINA, BRIKO, TOKO и др. 650000 г. Кемерово, ул. Дзержинского, д. 13. Тел.: (3842) 36-92-72



Николай БАЖУКОВ:

— ...МОЙ ОТЕЦ БЫЛ РЕПРЕССИРОВАН, СЛУЖИЛ В ШТРАФБАТЕ.

ПРОВОДИСЬ ТОТ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ГДЕ-НИБУДЬ ЗА РУБЕЖОМ, НЕ БЫВАТЬ МНЕ НИКОГДА ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ...

Почти тридцать лет назад благодаря олимпийской лыжной тройке Николаю Бажукову, Раисе Сметаниной и Василию Рочеву весь мир научился выговаривать сложное название столицы тогда еще Коми АССР — Сыктывкар. В числе первых лыжню к спортивному Олимпу проложил Николай Серафимович Бажуков. Интересно, что и сейчас неугомонный Николай Бажуков продолжает играть важную роль в жизни республики.



Эта фотография была сделана в 1976 году в Мурманске на чемпионате СССР. Бажукову — 23 года. Уже олимпийский чемпион Николай Бажуков дает интервью местной прессе. Тогда Николай Серафимович стал победителем на дистанции 15 км, серебряным призером гонки на 30 км, и серебряным призером в эстафете 4x10 км.

— Николай Серафимович, вашу кандидатуру выдвигали на выборы в общественную палату Российской Федерации; кроме того, вы являетесь внештатным советником главы республики Коми по вопросам спорта. Зачем вы взвалили на себя такую тяжелую ношу?

— Когда наш глава Владимир Александрович Торлопов предложил мне выдвинуть свою кандидатуру в общественную палату и объяснил, в чем будут заключаться мои обязанности, я попросил дать мне время подумать. Сами понимаете, какая это ответственность, а я человек неополитический и не кабинетный, поэтому сомневался. Но Владимиру Александровичу все-таки удалось убедить меня.

— Только что вы сами себя назвали человеком неополитическим, но, насколько мне известно, вы состоите в партии «Единая Россия»?

— В «Единую Россию» я вступил только потому, что когда-то региональное отделение «Единой России» планировало открыть в Сыктывкаре свой спортивный клуб и поддерживать на партийные деньги ведущих спортсменов республики. Тогда «единоборцам» понадобилась помощь, и они обратились ко мне. В результате я сейчас в партии, а клуб так и не открыли.

— А почему вы согласились стать внештатным советником главы? Это ведь общественная должность, вам за нее даже не платят...

— Мне предлагали работать на штатной

основе, но я отказался. Я ведь не кабинетный работник, а вольный человек. Вот и согласился помогать главе на общественных началах. В спорте я хорошо разбираюсь, как-никак — всю свою сознательную жизнь посвятил этому.

— Как часто глава обращался к вам за советом?

— Лично ко мне он не обращался, у него есть заместители. Но в ближайшее время я думаю выйти на прямой разговор с Владимиром Александровичем. Дело в том, что недавно мы вместе с Алексеем Александровичем Дружининым (авт. — руководителем Агентства республики Коми по физической культуре, спорту и туризму) встречались с Вячеславом Александровичем Фетисовым и нам удалось договориться о строительстве семи спортивных объектов в республике: четырех крытых хоккейных кортов и трех бассейнов. Строительство спорткомплексов запланировано в рамках большой федеральной программы. В целом по стране будет построено 150 спортивных объектов. В некоторых регионах работа уже вовсю идет, а нам пока необходимо утрясти все финансовые вопросы. По программе половину расходов республика должна будет взять на себя, Москва оплатит оставшиеся пятьдесят процентов. Если все сложится благополучно, то уже в 2006 году в Сыктывкаре появится первая крытая хоккейная коробка. Остальные объекты будут строиться в течение 2007 и 2008 годов.

— Шесть объектов за два года? Так быстро?

— Да, придут специальные бригады из Москвы. Они будут строить по современным технологиям: каждый объект за три месяца. А теперь представьте — если мы построим комплексы в Ухте, Сосногорске, Вуктыле и районах республики, сколько детей мы сможем привлечь к спорту!

— А почему вы с Фетисовым не обсуждали проблемы лыжного спорта, ведь он сейчас переживает не лучшие времена? Мне доводилось беседовать с руководителями спортивных районных школ, все как один жаловались на отсутствие инвентаря.

— Вопрос с инвентарем мы решили. Этим летом на бюджетные средства нам удалось приобрести лыжные комплекты для спортивных школ в районах.

— Я помню, как происходило распределение: одна школа получила 55 пар лыж, другая — 25, третья — вообще 10...

— Десять комплектов мы предоставили Троицко-Печорскому району. У них проблемы с инвентарем были решены год назад. В прошлом году Троицко-Печорской школе очень помог Ухтинский государственный университет. Его ректор Николай Цхадая приобрел на личные средства 35 пар лыж. Ну, а что касается раздачи инвентаря, могу вас заверить, что распределение между спортивными школами зависело от успехов их учеников. К примеру, больше всех получила школа Коркеросского района. В Корткеросе сегодня тренируются лучшие молодые лыжники республики.

— Я созванивалась с руководителями районных школ как раз после раздачи лицензий на получение инвентаря. Все жаловались, что им этого недостаточно. Да вы же сами понимаете, Николай Серафимович — для сельской спортивной школы, в которой занимается более полусотни ребятшек, тридцать пар лыж ничего не значат!

— Это я прекрасно понимаю. Но и руко-



Николай Серафимович не считает эту комнату с лыжами, кубками и медалями, завоеванными за долгие годы выступлений на лыжне, полноценным музеем, но если, скажем, попросят школьники, обязательно устроит им маленькую экскурсию...

водители школ должны понять, что сразу обеспечить их всем необходимым мы не в состоянии. Двадцать лет они ничего не получали от государства, а сейчас захотели все и сразу. Так не бывает. Потом, в республике есть и другие виды спорта, и их представители занимают на соревнованиях не последние места. К примеру, боксеры нашей республики сейчас являются лучшими в Северо-Западной зоне, а в Сыктывкаре до сих пор нет боксерского зала. Мы не имеем хорошего плавательного бассейна, хотя в сборной страны представителей нашей республики даже больше, чем в сборной по лыжным гонкам. Разве правильно, что Аркадий Вятчанин (авт. — пловец, обладатель трех серебряных медалей чемпионата мира) сейчас тренируется в Таганроге? Мы же людей теряем. А в других видах спорта ситуация вообще плачевная. Сравните нашу республику с другими регионами. Взять хоть Пермскую область. У них

культивируется 18 видов спорта, а мы не можем содержать даже ведущие: лыжный спорт, плавание, бокс и биатлон.

— Хорошо, что вы упомянули биатлон. Этот вид спорта в нашей республике сейчас находится в самом незавидном положении. Пока у наших биатлонистов нет даже хорошего стрельбища, хотя в этом виде спорта, как и в лыжном, мы также могли быть «впереди России всей»...

— Сейчас мы собираемся бросить все усилия на развитие биатлона. Вы же знаете, что у нас идет реконструкция Республиканского лыжного комплекса им. Раисы Сметаниной. Там уже построены коттеджи и большая гостиница. Думаю, с такой инфраструктурой мы запросто сможем принимать этапы Кубка мира по лыжным гонкам. До чемпионатов пока далеко. Но на этом реконструк-



RESZOVA BIATLON SKI CLUB



www.rbs-club.ru

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

“МИР СПОРТА” ТАМАРЫ ТИХОНОВОЙ
г. Ижевск, ул.Азина, д.1 кмн.404, тел. (3412) 54-24-09



Февраль 1976 года, возвращение с Олимпийских игр в Инсбруке. Н.Бажукова, Р.Сметанину и В.Рочеву встречают в сыктывкарском аэропорту. Между Раисой Петровной и Василием Павловичем можно увидеть голову тогдашнего первого секретаря обкома партии Ивана Павловича Морозова.

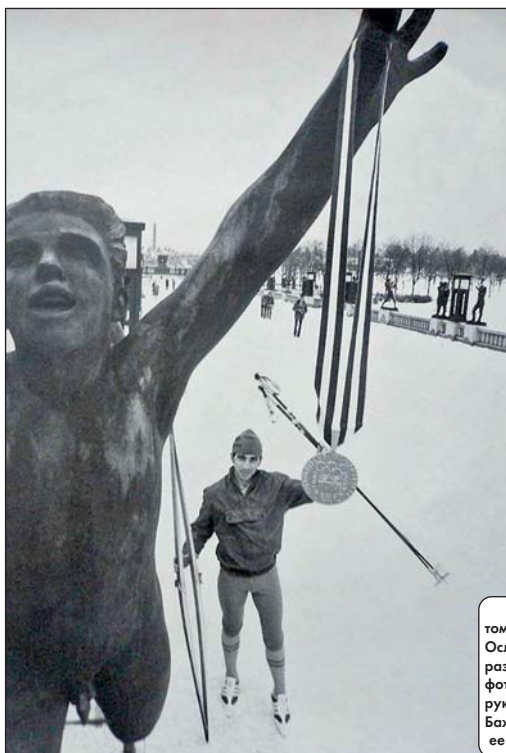


Лактинские игры 1977 года, эстафета 4 по 10 километров. На снимке Евгений Беляев передает эстафету Николаю Бажукову. После Бажукова "десятку" бежал Сергей Савельев, а завершал гонку Василий Рочев. Тогда наша четверка оказалась лучшей.

ция РЛК не закончится. В программе у нас запланировано строительство биатлонного стрельбища. Этим летом к нам приезжал вице-президент Союза биатлонистов России. Он побывал на РЛК и сам убедился, что у комплекса много достоинств. Во-первых, климатические условия: как-никак, зима длится почти шесть месяцев. Выигрывает РЛК и по своему географическому положению — неподалеку от стадиона проходит трасса на Москву. Да и от самой Москвы до нас лететь всего полтора часа.

— Вы не пропускаете ни одного соревнования, будь то чемпионаты и Кубки России, или даже республиканские соревнования. И наверняка заметили, что лыжный спорт абсолютно не популярен...

— Для зрителей — да, и этот процесс начался не вчера. Еще в мою бытность действующим лыжником интерес у людей к лыжным гонкам начал пропадать. Многие думают, что на Рочевых, Бажукова и Сметанину в своё время народ валом валил. Да ничего подобного! Всплеск интереса произошел в 1977 году, как раз через год после Олимпийских игр в Инсбруке. Тогда в Сыктывкаре проходил чемпионат России, и каждый день на лыжный стадион приходило 50 — 60 тысяч человек. Такого количества зрителей на нашем лыжном стадионе никогда не собиралось. А в 80-х болельщиков на стадионе было уже намного меньше, а мы ведь тогда хуже не стали выступать, так же бегали. Я думаю, что интерес зрителей угасает только потому, что лыжные гонки — не зрелищный вид спорта. На тот же



Этот снимок был сделан в 1977 году в Осло фотокорреспондентом тамошней газеты. Тогда каждое первое воскресенье нового года в Осло проходила большая гонка "звезд", Николай Серафимович один раз принял в ней участие. Никаких наград он тогда не завоевал, но фотокорреспондент решил запечатлеть его со скульптурой, на которую повесил олимпийскую золотую медаль норвежца Ивара Форму. У Бажукова тогда не было с собой своей олимпийской медали, поэтому ее заменили медалью Форму.

биатлон, или прыжки с трамплина или слалом люди бы пошли.

— Получается, что поднять популярность лыжного спорта невозможно?

— Возможно, но для этого нужна активная реклама. И в этом плане нам есть у кого поучиться. Возьмем, к примеру, Норвегию. Норвежцы, можно сказать, живут лыжами. Там как только дети начинают ходить, их сразу же ставят на лыжи. Да, в общем-то, все скандинавы болеют лыжным спортом: что финны, что шведы, что норвежцы. В той же Финляндии есть специальный телевизионный канал, посвященный лыжному спорту. В течение суток специалисты обучают людей, как ходить на лыжах, как эти лыжи смазывать, но главное — транслируют соревнования. У нас же по телевидению лишь вскользь скажут, что Вася Рочев выступил на этапе Кубка мира, и все. Люди выключат телевизор и забудут про Васю.

— А почему бы вам с главой не обсудить эту проблему? Как-никак, у нас есть государственный канал, который вполне мог бы найти в своей эфирной сетке время для лыжного спорта.

— Об этом надо подумать, но эта проблема за раз не решится. В спорте сейчас ведь много других нерешенных вопросов, и на решение каждого из них требуются деньги, и немалые. Сегодня все просят. Чтобы оплатить инвентарь, приходится жертвовать премиальными спортсменов. Но, в любом случае, необходимо поднимать престиж спорта. Известные спортсмены могут сыграть в этом немаловажную роль. У нас ведь есть не только Василий Рочев, но и пловцы Аркадий Вятчин и Анастасия Иваненко. Пока они молоды, пока выступают, их необходимо приглашать на телевидение. Время идет, мы не можем жить тем, что было 20 — 30 лет назад. Надо показывать то, что есть сегодня.

— Николай Серафимович, давайте вспомним, как начиналась ваша спортивная карьера. Впервые вы заявили о себе на российских соревнованиях в декабре 1972 года. Что это были за соревнования?

— Гонка наподобие той, что сейчас проводится в Красногорске, только тогда она проходила в Перми. Это были первые отборочные соревнования, первый отбор на Олимпийские игры. Помню, я был еще юниором и выиграл с очень большим преимуществом — 2 минуты — у всей молодежной сборной страны. И, кстати, благодаря сильному морозу. Тогда похолодало до минус 30 градусов.

— Подождите, минус 30? Сейчас уже и не верится, что при такой погоде могут проводиться соревнования...

— Да, сейчас уже при 25 градусах соревнования отменяют, а тогда предел был минус 30. Благодаря своей «морозоустойчивости» я выступил очень уверенно. Потом в этом же се-

зоне, 1972 — 73 годов, в Ленинграде прошел чемпионат Европы. Мы вместе с Евгением Беляевым и Николаем Соловьевым выиграли эстафету 3 по 10 км. Так я зарекомендовал себя в качестве сильного спортсмена. Мне тогда повезло, что чемпионат проходил в Ленинграде. Я ведь был невыездным. Дело в том, что мой отец был репрессирован, служил в штрафбате. Проводился тот чемпионат где-нибудь за рубежом, не быть мне потом олимпийским чемпионом. А так я стал действующим чемпионом Европы и имел все права. Правда, вскоре мне пришлось взять тайм-аут — меня призвали в армию. Мне уже тогда было 20 лет.

— А почему не в 18?

— А мне отсрочку давали как перспективному спортсмену. Я тогда выступал за команду «Труд», и там меня всякими путями спасали от армии, чтобы я побольше очков команде приносил. Но служить все равно пришлось.

— А правда, что в молодости у вас была своя система подготовки?

— Это не совсем верно. Просто у каждого спортсмена есть свой почерк, свои секреты. И это касается не только меня, но и того же Василия Павловича Рочева. В 70-е годы в сборной явного лидера не было. У нас было несколько равных по силе спортсменов: Савельев, Завьялов, Зиматов, Гаранин, Беляев, Рочев и я. Каждый мог выиграть, поэтому на соревнованиях приходилось бороться за первые места. А такое упорство не всем дано. Я знал спортсменов, которые всю жизнь занимали пятое или шестое место и даже на соревнованиях настраивались исключительно на свой привычный результат. Такого не должно быть в спорте, всегда нужно стремиться к победе. Вот мы, лидеры, и боролись между собой.

— На лыжне вы были соперниками. А как складывались ваши отношения в жизни?

— Мы были друзьями. Вообще, чем выше уровень спортсмена, тем больше его уважают. Ведь в любом виде спорта большую роль играет интеллект. В том же боксе, к примеру. Там же сумасшедшая должна быть скорость мышления. А в обществе сложился стереотип, что все боксеры дураки, потому что друг друга по голове бьют. Спортсмен должен в считанные секунды продумать, как обойти соперника. Так же и в нашем виде спорта. А как еще мне обыграть того же Рочева? Только тактикой. Против каждого соперника продумывалась отдельная программа. А если едешь на чемпионат, то ты должен очень хорошо противников знать: психику, тактику, их слабые и сильные места. И перед стартом в зависимости от трассы необходимо было запланировать тактическую программу. Тут только голова могла помочь. Лыжник должен быть думающим человеком, иначе никак.

— Раз уж мы заговорили о ваших взаимоотношениях с товарищами по команде, давайте вспомним, что в вашей первой победе на Олимпийских играх в Инсбруке немаловажную роль сыграл Василий Павлович Рочев. Во всяком случае, один сыктывкарский журналист очень живо описал момент, когда на вашей олимпийской «пятнашке» вы, уже обессиленный, вышли на финишную прямую, и вас тогда очень подбодрили слова Василия Павловича: «Коля, победа близко, работай».

— Было такое. И не только Вася меня поддерживал, там на каждом километре стояли тренеры и корректировали наш бег. Борьба шла очень жесткая. Я шел после Жени Беляева и американского гонщика Вильяма Коха и отслеживал их график. У Жени с Кохом тогда шла борьба, Женя обошел американца на 30 секунд. А последние 700 метров гонки — равнина. Кох очень сильно шел, и Женя наш был высоким и хорошо бежал на равнине. А для меня равнина была слабым местом. Все свое преимущество здесь я растерял. Еще бы метров 500 такой трассы, и я бы проиграл



Всё тот же февраль 1976 года, возвращение с Олимпиады в Инсбруке.

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





В кругу семьи.



Эта фотография сделана пять лет назад на венчании Бажуковых. В тот год они отмечали серебряную свадьбу и в честь этого события решили обвенчаться. Кстати, на днях их браку исполнилось 30 лет, и они отпраздновали теперь уже жемчужную свадьбу.

гонку. Вот тогда и пришлось поработать, и если бы не поддержка своих, наверное, проиграл бы.

— **Говорят, дистанцию 15 километров советские лыжники между собой называли заколдованной. До вас никому не удавалось завоевать на ней золотые медали ни на чемпионатах мира, ни на Олимпиадах...**

— Да, это на самом деле так. Выигрывали только 50 и 30 километров, и еще эстафету в Саппоро.

— **А почему вы, олимпийский чемпион на 15 километрах, на следующей Олимпиаде в Лейк-Плэсиде выступали на «тридцатке» и в эстафете? Разве своей победой на «пятнашке» вы не доказали, что вправе представлять Россию на такой же дистанции на следующей Олимпиаде?**

— В США я «провалился» на первой 30-километровой гонке, поэтому тренеры решили не ставить меня на пятнадцатикилометровую. Она как раз шла вторым номером в программе Олимпиады. Тогда ведь было несколько равных по силе спортсменов, а на дистанцию можно было заявлять только четверых, поэтому после провала на «тридцатке» тренеры приняли решение не заявлять меня в следующей гонке.

— **Насколько мне известно, тренеры ставили под сомнение и ваше участие в эстафете, которая принесла вам вторую золотую олимпийскую медаль?**

— Да. Вместо меня на старт мог выйти Александр Завьялов. Но из-за того, что на «пятнашке» команда осталась без медалей, Актентьев попросил руководство допустить меня к эстафете. Еще и ребята на тренерском совете сказали свое слово.

— **Победа в эстафете, насколько мне известно, далась вам нелегко?**

— Наши тренеры со смазкой прогадали, лыжи не держали. Но меня спасло то, что американцы тогда еще не умели готовить трассы. Они очень нелепо проложили трассу: пять километров — подъем, и пять километров — спуск. Меня это и спасло. Вася на первом этапе создал отрыв в 24 секунды. Я бежал первым, а сзади меня догонял норвежец. Его секундировал Ивар Форму, который хорошо знал мою тактику обгона в конце дистанции.

Он крикнул своему подопечному, чтобы тот не вздумал меня обгонять. На подъеме норвежец плелся позади меня. А я, признаться, серьезно устал и на последнем километре подъема шел на одних руках. Было очень тяжело. Но на спуске я его уже вперед не пропустил.

— **Мне доводилось читать еще одну интересную историю, произошедшую с вами на эстафете, — во время гонки норвежец от злости проколол вам палкой ногу.**

— Такого не было. Это ошибка. Про меня разное писали, так что я уже просто не обращаю на это внимание. Я рассказывал о подобном случае, но он произошел не со мной.

— **Проблемы со здоровьем возникают у спортсменов в пожилом возрасте. Ни для кого не секрет, что у представителей циклических видов спорта деформируется сердце, и впоследствии это отражается на их самочувствии.**

— Да, сердце лыжника в два раза больше, чем у простого человека. Если не давать ему нагрузки, то сердечная мышца атрофируется. Бывает, что у 55-летнего бывшего спортсмена сердце работает, как у семидесятилетнего старика. Я ведь тоже с сердцем маялся. В первые шесть-семь лет после того, как ушел из спорта, сердце у меня очень сильно болело. И сейчас иногда побаливает, поэтому я периодически стараюсь выкроить время для лыжных прогулок.

— **Вернемся к вашей спортивной карьере. Почему после Олимпиады 1980 года вы не поехали на следующую?**

— Меня не взяли в команду. Хотя за год до Олимпиады, в 1983-м, на чемпионате СССР я выиграл гонку на 15 километров, был третьим на «тридцатке» и в эстафете показал лучшее время. Но меня не взяли из-за возраста.

— **Возраста? Вам ведь тогда еще не было и тридцати?..**

— А тогда существовала программа по омоложению сборной страны, и она касалась всех видов спорта. Василий Рочев также попал под эту программу. А в сборной тогда были ребята помоложе меня — Коля Зимятов и Саша Завьялов. Их оставили, а нас проводили со всеми положенными почестями.

— **Обидно, наверное, было?**

— В спорте обижаться нельзя. Это судьба, так получилось. Мне, в любом случае, пришлось бы заканчивать с выступлениями. Готовиться отдельно от команды невозможно. При больших нагрузках организму необходимо восстанавливаться, а без врачей и массажистов это нереально. Все должно быть на уровне: питание, медицинское обеспечение, инвентарь и конкуренция. Чтобы достичь высоких результатов, нужно изо дня в день соревноваться с такими же сильными ребятами. Сейчас, конечно, есть спортсмены, которые тренируются отдельно от сборной. Та же Чепалова, например. Она готовится отдельно со

своим отцом, но и в ее группе есть сильные девочки — Ольга Рочева и Ольга Рочева-Москаленко. Но в мое время подобное было невозможно, поэтому я занялся тренерской работой. В ЦСКА набрал группу ребят и тренировал их.

— **А почему потом решили уйти с тренерской работы?**

— Хотелось пожить спокойной семейной жизнью. Жена ведь меня практически и не видела, в те времена еще не разрешалось выезжать на сборы или чемпионаты с жёнами. Это Вася Рочев ездил всегда вместе с Ниной, а мы с Тамарой жили постоянно в разлуке. А у меня к тому времени родилась дочь Ася, и мне захотелось уделять семье как можно больше внимания.

— **Ни для кого не секрет, что вы сейчас занимаетесь цветочным бизнесом. Но, насколько мне известно, после того как вы оставили тренерскую деятельность, вы еще успели поработать на товарной бирже, затем — в дорожно-транспортной фирме?**

— Все правильно, только есть еще один не известный вам факт. Уволившись с товарной биржи, я устроился в Южные электрические сети, и там со своими друзьями мы создали первую в Сыктывкаре охранную фирму. Это был 1994 год, тогда в Сыктывкаре охранных фирм вообще не было. Там я проработал полтора года.

— **А почему ушли, что-то не устроило?**

— Да нет. Просто я долго искал себя, а это процесс, сами понимаете, непростой. Если о спорте я знал абсолютно все, то в «неспортивной» жизни пришлось столкнуться с новыми и порой непонятными вещами. Хотя из охраны меня никто не хотел отпускать, как-никак я хорошо разбирался в физической подготовке. Но мне хотелось чего-то нового. А потом один товарищ уговорил меня заняться бизнесом. Но, признаться, это дело тоже мне не по душе. Я не торгаш по натуре. За меня всю торговлю ведет мой партнер, мы с ним работаем вместе уже 11 лет. Конечно, больших денег на цветах не заработаешь. Торговля, в основном, идет только полгода, а летом и осенью люди покупают цветы у дачников.

— **А почему вы не используете фамилию в качестве бренда? Ваш павильон стоит на городском рынке, столько людей ежедневно проходит мимо него, и никто не знает, что эти цветы продает олимпийский чемпион...**

— Мне предлагали, но я не согласился.

— **Многим частным предпринимателям пришлось туго после дефолта 1998 года, а как вы пережили тот трудный период?**

— Пережили. Хотя вначале хотели закрыться. На цветы-то ведь тогда подняли налоги. Мы налоговикам платили больше, чем продавцы водки или сигарет. Поэтому многие

цветочники закрыли свое дело. Помните, в один миг из Сыктывкара исчезли цветы, осталось только три точки? Сейчас этот бизнес вновь вернулся в город, и наша работа осложняется конкуренцией. Но конкуренцию нужно выдерживать. Мы лучше будем маленькую зарплату получать, но не закроемся.

— **Николай Серафимович, два года назад на юбилей вам подарили дом. А почему же музей вы открыли только этим летом?**

— Во-первых, я бы не назвал комнату, где храню все свои награды, музеем. Мы просто решили собрать все медали в одном месте, вот и все. Мой «музей» отличается от музея Рочевых, или Раи Сметаниной. У них-то награда значительно больше. У Рочевых сейчас дети медали и кубки завоевывают, а у Раи за 20 лет собралось столько медалей, что ей даже нынешнего помещения не хватает.

— **Музей Раисы Петровны находится на содержании государства. Вам не предлагали перевести коллекцию своих наград под государственный патронаж?**

— Предлагали, но зачем мне это надо? Если ко мне попросят школьники на экскурсию, то я не стану им отказывать. Кстати, к нам уже приходили дети из гимназии искусств, где учится Ася.

— **А к спорту вы Асю не пытались приобщить?**

— Она не хочет, а я и не настаивал. Если ребенок не желает заниматься спортом, то и не надо. Спорт надо полюбить. А из-под палки ничего не добьешься, особенно в нашем виде спорта. Это очень сложная работа. Бегать приходится в мороз, в слякоть, в снег — и все это надо выдерживать. А если бы она выбрала лыжный спорт, то я бы, естественно, требовал от нее высоких результатов. Но если ей не хочется, то и не нужно.

— **А супруга ваша сейчас чем занимается?**

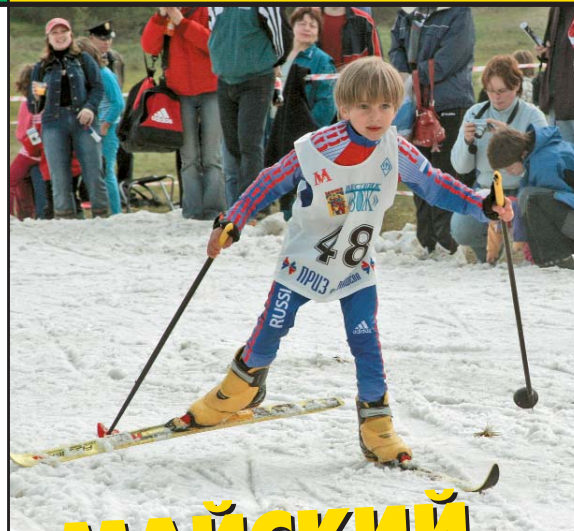
— Она уже на пенсии. Отработала тридцать с лишним лет учительницей начальных классов. Также натерпелась в жизни, с таким-то мужем, который и дома почти не жил. Ей было нелегко.

— **Последний вопрос. Случалось ли в вашей жизни что-то такое, о чем вы серьезно сожалеете?**

— Каждый человек когда-нибудь ошибался в своей жизни. А олимпийским чемпионам ничто человеческое не чуждо. У меня было достаточно ошибок и в семейном плане, и в спортивной жизни. Но на этих ошибках мы и учимся.

Алиса БОБРАКОВА,

25 лет, корреспондент газеты «Молодежь Севера». В 2005 году была удостоена премии Агентства республики Коми по физической культуре, спорту и туризму в номинации «Лучший журналист по освещению спортивно-культурной тематики».



«МАЙСКИЙ СНЕГ СХОДНИ» — ВО ВТОРОЙ, И В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ?

Не помню...

Не могу я вспомнить сейчас, кто именно подошёл ко мне в круговерти «Майского снега»-II и сказал, что стартовая поляна Сходни уже разбита на участки, и в ближайшее время здесь вырастут коттеджи. Так что катаемся, дескать, в последний раз...

...А может, это враньё, «утка»? Ах, как бы хотелось поверить в то, что это — «утка». Но — не верится.

Всё, что происходит в последние годы в Москве и Московской области с лыжными трассами, говорит о том, что все эти слухи рано или поздно оказываются правдой. Нас нет в этом городе и в этой стране. То есть замечательный детский тренер Лёша Фазлулин думает, что он есть, и что есть его ребята, которые прибегают к нему и к другим тренерам на Сходне каждый день для того, чтобы встать на лыжи, пробежать кросс, поиграть в футбол. Лёша думает, что у него есть ретрак, есть лыжная база, есть на этой базе его личная тренерская комната, в которой стоит куча детских лыж, палок и ботинок, и Лёша думает, что на Сходне есть лыжная трасса. И он, в общем-то, прав — всё это, действительно, есть. Но я вам точно говорю: ЭТО МИРАЖ!

Нужно понимать, что с точки зрения буквы закона в России нет понятия «лыжная трасса». Есть «жилой дом», «гаражный кооператив», «садовое товарищество», «легкоатлетический стадион», «собачья площадка», «сквер», «парк», «ледовый дворец спорта», «деревня», «город», «посёлок», «озеро», «река»... Каких только превосходных и во всех отношениях ёмких понятий в нашей замечательной стране нет... Но, несмотря на всё это многообразие, я знаю точно, да и вы тоже знаете, чего в нашей стране нет. В ней нет лыжных трасс. Лыжных трасс в смысле стационарных спортивных сооружений.

Например, в Москве в Крылатском есть велокольцо. Заасфальтированное, с отсыпанными щебнем обочинами, глубокими кюветами, водоотводными желобами — замечательное такое велокольцо, петляющее вверх-вниз по живописным холмам Крылатского. Это велокольцо находится, как я понимаю, на балансе Москомспорта? Я правильно понимаю, что велокольцо в Крылатском — это стационарное спортивное сооружение? А вот лыжные трассы — они на чьём балансе находятся? Ни на чьём? Тогда я не понимаю, почему на них нельзя строить коттеджные посёлки. И, как видите, не я один такой непонимающий. Чиновники всех мастей — тоже не понимают. И — строят. Строят коттеджные посёлки один за другим. Пока не поздно, пока ещё можно построить, продать, заработать...

Я не знаю, состоится ли «Майский снег Сходни»-III в 2007 году на Сходне.

А вы — знаете?

Иван ИСАЕВ



«Пища - это и питательные вещества, и яд.
Дозировка делает её либо лекарством,
либо ядом».

Т.В. фон Гогенхайм

В продолжение нашей рубрики мы публикуем эту статью, чтобы помочь увеличить уровень знаний у большего числа спортсменов, использующих спортивные добавки. В любой индустрии информированный потребитель совершает более осознанный выбор. Чем больше спортсмены знают о сложных вопросах и исследованиях, которые стоят за спортивным питанием, тем больше вероятности, что они выберут продукты, которые принесут им больше пользы.

СКРЫТАЯ И ЯВНАЯ УГРОЗА

Множество заявлений сделано производителями и распространителями о преимуществах своих продуктов. Различные публикации пестрят рекламой, которая обещает вам сжечь жир, пока вы лежите на диване, или добавить 10 кг мышечной массы всего за несколько минут упражнений в день. Часто такие заявления не имеют ничего общего с наукой. На самом деле, некоторые заявления даже противоречат опубликованным научным исследованиям.

Производители и распространители спортивных добавок получают выгоду от того, что спортсмены потребляют больше их продуктов. Именно так они увеличивают свою прибыль. К сожалению, их интерес заключается в том, чтобы убедить людей принимать больше таких продуктов. Это приводит к расточительности. Проблема в том, что спортивные добавки — это не спортивная одежда или тренажеры. Вы принимаете их внутрь, позволяя им воздействовать и изменять свою биохимию, которая является чрезвычайно сложным процессом. Потребление большого количества многих спортивных добавок может дать более серьезные и долговременные негативные результаты, чем осознает большинство атлетов.

В данной статье мы фокусируем ваше внимание на мегадозах. Это краткое изложение новых и важных научных исследований об эффектах, которые может оказать на организм спортсмена потребление большого количества добавок. **Каждому, кто заботится о здоровье своего организма, важно прочитать данную статью.**

МЕГАДОЗЫ: ОПАСНАЯ ФИКЦИЯ

Мы живем в мире, где многие из нас верят в то, что БОЛЬШЕ значит ЛУЧШЕ. Считается, что чем больше у нас машины, дома, мышцы, тем более мы счастливы и здоровы. Но, по крайней мере в мире спортивных добавок, утверждение «ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ» является неверным. Излишнее употребление спортивных добавок не только неэффективно; в противоположность общепринятому мнению это может быть реально опасным.

В течение многих лет доктора и специалисты по питанию считали, что нет никакой реальной обратной стороны от применения добавок в больших количествах. Самым плохим они считали ненужную трату денег, поскольку, что касается всего остального, то организм просто из-

бавляется от излишков. Но все больше и больше исследований показывают, что использование мегадоз витаминов и спортивных добавок может нанести реальный вред.

История науки питания прежде всего определяет, чем на самом деле является здоровая диета, затем берет основную массу населения для установления стандартов — так, чтобы они достигли необходимого минимума. Следовательно, учитывает только то, каким должен быть адекватный уровень питания. Она никогда не учитывает потенциальные результаты от приема доз, которые значительно больше, чем те, в которых нуждается организм. В последние несколько лет исследователи много узнали об эффектах применения большого количества спортивных добавок.

Вот что было обнаружено:

«Продолжительное использование витаминно-минеральных добавок в количествах больших, чем рекомендовано, может привести к медицинским осложнениям и отрицательно повлиять на лечение некоторых болезней...»

И еще:

«Данные о том, что потребление большого количества витаминов, больше рекомендованной су-

точной потребности, приносит пользу, не имеют ничего общего с основным представлением о правильном питании. Витамины, как и многие другие вещества, могут быть токсичны, если их принимать в больших количествах, особенно жирорастворимые витамины, а распространенное мнение о том, что «больше — значит лучше», ошибочно...»

Растет беспокойство относительно тех людей в развитых странах, которые потребляют слишком много витаминов, минералов и прочих добавок. Это избыточное потребление может иметь потенциально серьезные последствия. Хотя для многих людей употребление спортивных добавок может принести пользу, любая добавка должна поставаться в соответствующей форме и иметь правильную дозировку.

МНОГО — ЭТО ПРОСТО СЛИШКОМ МНОГО

Что же мы подразумеваем под мегадозами, и что значит «слишком много»? Данный термин совершенно четко определяется в литературе по медицине и питанию.

«Термин мегадоза определяет- ся как количество по крайней мере

в 10 раз большее, чем рекомендованная суточная потребность. Витамины, принимаемые в избыточных количествах, более не действуют как витамины, но обладают фармакологическими эффектами. Одним из фармакологических эффектов является клиническая токсичность...»

Производители витаминов и прочих спортивных добавок выпустили огромное количество всякой литературы, рекламирующей и продвигающей их продукцию. К сожалению, исследования проблемы избыточного потребления добавок, несмотря на свою масштабность, не получили такой популярности. В результате удалось выяснить, что много людей принимает слишком много витаминов и спортивных добавок. Это особенно верно в среде профессионального спорта и фитнеса. Их решение было вызвано ошибочным представлением о том, что мегадозы добавок дадут телу «турбо-заряд».

«Витаминная терапия, по крайней мере в определенных условиях, воспринимается как эффективная многими людьми в медицинском сообществе, а также среди широкой общественности. Для определенных групп, таких как спортсмены, этот взгляд поддерживает широко распространенное использование витаминных добавок в дозах более чем в 50, а то и в 100 раз превышающих рекомендованную суточную потребность...»

Спортсмены, как и большинство людей, могут извлечь пользу из правильного употребления добавок, поскольку спорт предъявляет большие требования к их организму. Но когда они принимают добавки, которые в 10 – 100 раз превышают по количеству то, в чем нуждается их организм, они могут встретиться с некоторыми, мягко говоря, «неприятными» последствиями.

Побочные эффекты сильно различаются в зависимости от принимаемой добавки. Например: большая дозировка Витамина А связана с болями в животе, неясностью зрения и тошнотой. Хроническая токсичность (избыточные дозы в течение длительного периода времени) может вызвать потерю аппетита, боли в костях, менструальные аномалии, мышечные боли и слабость, а также массу других симптомов.

Витамин D, принимаемый в мегадозах, вызывает деминерализацию костей, гиперкальцемию и почечный конкремент. Суть в том, что почти любое вещество, взятое в избыточном количестве, вызывает проблемы со здоровьем. Мегадозы действуют уже как медикаменты, а не как добавки.

Даже **Витамин E**, который в течение многих лет считался веществом, улучшающим физическую производительность, теперь ассоциируется как добавка и в избыточных количествах. На самом деле, этот витамин может увеличить риск появления сердечных приступов.

НИКАКИХ МАГИЧЕСКИХ ПИЛЮЛЬ И ПОРОШКОВ

Многие спортсмены используют добавки так, будто они обладают неким чудодейственным средством. Многие из них утвердились в мысли постоянно искать некие волшебные напитки и пилюли, которые дали бы им неоспоримое преимущество над своими соперниками. Или же они хотят чего-то такого, что позволило бы им подняться на новый уровень и улучшить свою физическую активность, чего сами никогда бы не достигли.

Конечно, добавки, которые помогают им, сейчас доступны. Научные работы проводились для исследования некоторых действенных эргогенных (вырабатывающих энергию) эффектов, особенно в последние годы. Использование некоторых добавок может улучшить производительность и качество тренировок. Однако слишком часто не учитываются результаты относительно ограничений применения, которые были установлены научными исследованиями. Многие атлеты в стремлении к улучшению своих спортивных показателей наивно полагают, что «больше добавки — всегда лучше».

Опросы свидетельствуют, что большинство элитных атлетов принимает витаминные добавки, часто в дозировках, превышающих более чем в 50–100 раз ежедневную необходимую норму.

Впрочем, не удивительно, что они стремятся к этому и перегружают свой организм веществами, которые, по их мнению, могут быть полезными. Мелвин Вильямс говорит по этому поводу:

«...Когда хорошо тренируемые спортсмены выполняют тяжелое аэробное упражнение, потребность в энергии может увеличиваться до двадцати крат. В тяжелых анаэробных упражнениях эта потребность в энергии еще больше. Чтобы соответствовать этим повышенным требованиям к энергии, метаболизм энергетических ингредиентов добавки в мышечных клетках должен быть усилен. В случае с аэробными упражнениями требования к кислороду так-

же соответствуют увеличенному метаболизму энергетических ингредиентов добавки.

Профессиональный спорт предъявляет немалые требования к организму атлета. Он требует от них тренировать и готовить свой организм к тому, чтобы он мог использовать собственный резерв силы и выносливости для выполнения поставленных задач. Если они хотят выделиться, достигнуть своего максимума — победить, они должны быть готовы отдать все для достижения этой цели. В нашей ориентированной на спорт культуре существуют большие финансовые льготы для элитных спортсменов, которые способны превзойти своих соперников. Также есть перспектива огромных вознаграждений и славы. Невероятные достижения в спортивном питании, биохимии и нашем понимании биомеханизмов помогают достигнуть всего этого.

К сожалению, слишком много хорошего — не всегда хорошо. Исследование за исследованием ясно показывают, что даже при выполнении высокоинтенсивных упражнений спортсмен не получает пользы от избыточного потребления добавок.

Следует также подчеркнуть опасность излишнего потребления добавок; многие ингредиенты добавки, принятые в избыточном количестве, на самом деле ослабляют иммунную систему и могут привести к интоксикации, вредной для здоровья.

Самыми злостными виновниками веры в то, что мегадозы улучшают производительность, являются, безусловно, элитные спортсмены. Но не они одни. Как это бывает в случае со всем, от обуви до стиля прически, спортсмены уровня колледжа и любители стараются следовать примеру профи. К тому же женщины используют добавки чаще, чем мужчины.

Так почему же они это делают?

Самая распространенная причина использования спортивных добавок — «соответствовать повышенным требованиям изматывающего тренинга».

Для спортсмена, конечно, это приемлемая причина. Существуют повышенные требования, и спортивные добавки могут удовлетворить их. Но принести пользу они могут только при условии их приема в адекватном количестве.

Кажется странным; с одной стороны спортсмены очень заботятся о пище, которую они принимают, о своей программе упражнений, о своих «разминках» на тренировках и т. п., но, тем не менее, готовы не-

щадно перегружать свой организм более чем бесполезным количеством добавок. Сделав это, впоследствии они часто игнорируют негативную реакцию на такие большие дозы своего организма, который они пытаются выкормить и вырастить, заставляя его выполнять нечеловеческие нагрузки.

Одиннадцать из девятнадцати участников, которые отметили негативную реакцию на определенную добавку, продолжили принимать данный продукт, несмотря на негативные эффекты.

Возможно, причиной тому стало мнение, что слишком много спортсменов делают это. Поскольку атлеты постоянно толкают самих себя на достижение новых пределов, они стремятся смотреть на свой организм как на инструмент, который можно использовать, чтобы получить результаты, к которым они стремятся.

Концепция «машин» человеческой производительности в сочетании с мистицизмом вокруг витаминных добавок привела к вере в то, что дополнительные витамины необходимы для улучшения физической производительности путем усиления метаболического процесса в организме.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Вопросы дозировки и правильного использования спортивных добавок в наше время так же важны, как и употребление безопасного и сертифицированного спортивного питания.

Спортсмены не ошибаются, полагая, что определенные добавки улучшают производительность тренировок. Но для достижения необходимого эффекта эти вещества должны приниматься в разумных количествах так, чтобы организм мог легко их усвоить. Однако серьезной ошибкой считается, что они могут сильно зарядить свой организм большим количеством неразстворимых веществ. Мы все должны понимать, что организм не машина.

Атлеты, продолжающие загружать в свой организм излишнее количество витаминов, минералов и неразстворимых добавок, не получают от их применения пользы. К несчастью, все они столкнутся с последствиями нежелательных, неблагоприятных и часто опасных побочных эффектов.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Продолжение следует...

MMUSA.RU



Госкомспорт РФ:

«Медицинская служба сборных команд России выражает признательность компании «MMUSA-Россия» за помощь, оказанную в подготовке и успешном выступлении Российской Сборной на Играх в Турине 2006. Спортивное питание, выпускаемое компанией «MMUSA-Россия», помогло нашим спортсменам в достижении высоких спортивных результатов на зимних Олимпийских Играх в Турине 2006. Надеемся на дальнейшее сотрудничество по подготовке российских спортсменов к летним Олимпийским Играм «Пекин 2008»»

Главный врач
Сборных команд России
В.Н. Санинский

CREATINE SERUM™ > СОВЕРШЕНСТВО ФОРМЫ

MMUSA-Russia является эксклюзивным дистрибьютором компании MMUSA на территории России и стран СНГ. Формируем региональную дилерскую сеть. Дополнительную информацию можно получить на нашем сайте.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДОБАВОК «MMUSA»



- > 100% РАСТВОРИМОСТЬ
- > МГНОВЕННАЯ УСВАИВАЕМОСТЬ
- > ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ
- > МАЛАЯ ДОЗИРОВКА – 5 МЛ.
- > СОДЕРЖАТ БОЛЕЕ 23 ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ
- > ОТСУТСТВИЕ ЗАГРУЗКИ И ЦИКЛИЧНОСТИ
- > СУБЛИНГВАЛЬНЫЙ ПРИЕМ
- > СРОК ХРАНЕНИЯ БОЛЕЕ 3-Х ЛЕТ
- > МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ФОРМУЛЫ
- > 6 ВИДОВ ВКУСОВЫХ ДОБАВОК



ATP™

унисекс формула

способствует поддержанию мышечной массы, повышает уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, ускоряет процесс восстановления.



ATP Plus™

унисекс формула

способствует поддержанию мышечной массы, повышает уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, лечит и восстанавливает поврежденные хрящи, суставы и связки.



XTRA™

унисекс формула

способствует наращиванию и поддержанию мышечной массы, повышает уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, ускоряет процесс восстановления.



ENDURUS™

мужская и женская формулы

повышает выносливость и уровень энергии, поддерживает сухую мышечную массу, содержит комплекс аминокислот, лечит и восстанавливает поврежденные хрящи и связки, положительно влияет на ПМС у женщин.



ANTI-OX™

мужская и женская формулы

быстро восстанавливает организм после нагрузок, лечит и восстанавливает поврежденные хрящи, суставы и связки, борется с образованием молочной кислоты.



THERMO™

мужская и женская формулы

способствует сжиганию жира и поддержанию сухой мышечной массы, повышает уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, ускоряет процесс восстановления, положительно влияет на ПМС у женщин.



MARVELLUS™

унисекс формула

повышает выносливость и уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, восстанавливает поврежденные участки хрящей и суставов.



FEMME™

женская формула

способствует поддержанию мышечной массы, повышает уровень энергии, содержит комплекс аминокислот, ускоряет процесс восстановления, положительно влияет на ПМС.



STRATOS™

мужская формула

повышает уровень тестостерона и энергии, увеличивает сексуальную и физическую активность, содержит комплекс аминокислот, защищает простату.

Сертифицировано и рекомендовано:



Институт Питания РАМН



Антидопинговый центр



Производитель высококачественной продукции в США

MMUSA-Россия (495) 940-5429 MMUSA-Казань (843) 248-73-29 MMUSA-Красноярск (3912) 78-22-16 MMUSA-Самара (8462) 28-87-84 MMUSA - Омск (3812) 381821

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
Закажите on-line – получите скидку
www.mmusa.ru

ТРЕНЕР СДЮСШОР №2 ИЗ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА

АНДРЕЙ КЫЛОСОВ
ДЕЛАЕТ ПЕРВЫЕ ШАГИ
В ПРИМЕНЕНИИ
ИДЕЙ В.Н.СЕЛЮЯНОВА

Публикация серии статей о работе лаборатории В.Н.СЕЛЮЯНОВА и лаборатории А.И.ГОЛОВАЧЁВА не прошла даром. Появляются последователи, использующие методики тестирования в повседневной тренерской работе. Представляем статью Андрея КЫЛОСОВА, тренера спортшколы г. Череповца, о том, как удастся совместить тренерскую и научную работу.

Публикации статей и интервью с участием В.Н.Селюянова и его объяснением некоторых физиологических механизмов тренировочной работы заставили меня, как тренера, задуматься над проводимой работой как раз с точки зрения физиологии. Утверждение о том, что вклад в работоспособность спортсмена вносят как возможности сердца, так и способности мышц, показали достаточно убедительными и вполне принимаемыми в тренерских кругах. Кроме того, всем понятно и известно, что нет прямой зависимости — «чем больше тренируешься, тем быстрее побежишь». Селюяновым поднимается этот вопрос еще более тонко — в точном подборе средств подготовки, вплоть до секунд (при проработке мышц — 20 – 30 секунд работа, 40 секунд — 1 минута отдых и пр.).

При этом у меня стали возникать вопросы: а почему при выполнении силовой работы делаем ее на отрезке 50 метров (а не 150), при такой крутизне (а не выше/ниже) и отдых составляет 1 минуту (а не 30 секунд и не 3 минуты); интенсивность на тренировке на подъемах составляет 170 уд./мин (а не 180 или 150), а на спуске 140 (а не 120); выполняя круговую силовую тренировку, можно делать 20 секунд с отдыхом 20 секунд, можно 60 через 60, можно 60 через 10. Почему делаем именно так, и чего хотим добиться от этого с точки

зрения физиологии? Голова стала пытаться связать привычные понятия теории и методики подготовки: воспитание выносливости, силовых, скоростно-силовых качеств, с тем, что соответствует этому на уровне физиологических систем: увеличение капилляризации мышц, увеличение объема сердца, повышение окислительных свойств мышц, отработка механизмов утилизации и доокисления лактата.

В.Н. Селюяновым даются рекомендации по методам проработки мышц с целью увеличения их окислительных свойств, то есть способности потреблять больше кислорода. Также подчеркивается, что высокая интенсивность при тренировочной работе и чрезмерное повышение концентрации ионов водорода, то есть закисление, и связанная с этим процессом активация образования активных форм кислорода приводит к разрушению митохондрий в мышцах и, таким образом, к снижению окислительных свойств мышц. Но идеи В.Н.Селюянова о «переделке» мышечных волокон, по крайней мере те, что опубликованы в доступных статьях, кажутся несколько неполными. В реальной соревновательной практике лыжника в гонках на рельефе спортсмен на подъемах работает с мощностью существенно выше мощности АНП, а на спусках отдыхает. Поэтому нужно учитывать также способность спортс-

мена периодически работать с повышенной мощностью, и скорость вывода из мышц и утилизации метаболитов в моменты снижения мощности работы или отдыха на спуске. Обычно способность работать на уровне АНП и выше мощности АНП связывают с повышением «ёмкости» на уровне АНП (способность быстрее утилизировать молочную кислоту и дольше терпеть более высокую ее концентрацию). Возможно, для улучшения каждого из этих механизмов надо идти разными путями. Поэтому старый вопрос об обоснованном подборе тренировочных средств и правильно их соотношении друг с другом мы попытались решить на основе данных современной науки и доступного оборудования для тестирования.

ТЕСТИРУЕМ ГРУППУ
ПОСЛЕ КАЖДОГО СБОРА

На базе СДЮСШОР №2 по лыжным гонкам спортивного клуба «СЕВЕРСТАЛЬ» в г. Череповце была начата исследовательская работа на группе лыжников-гонщиков 14 – 17 лет, имеющих I спортивный разряд, входящих в состав сборной города по своим возрастным группам, и неплохо выступающих на уровне областных соревнований (1 – 12 места).

На первом этапе была поставлена цель: отследить динамику состояния лыжников-гонщиков в течение сезона.

СПРАВКА «Л.С.»

При работе спортсмена на уровне АНП одновременно задействованы оба рассматриваемых компонента — и окислительные возможности мышц, и возможности по транспортировке и утилизации лактата. Потому что на АНП практически полностью задействованы окислительные возможности работающих мышц, а в работающих высокопороговых двигательных единицах происходит гликолиз с образованием лактата, который вместе с ионами водорода выводится из клеток. Лактат частично транспортируется соседним окислительным двигательным единицам (ДЕ), которые используют его как топливо, а частично выводится в кровь, которая доставляет его в другие центры утилизации. Поэтому при работе на мощности АНП, способности к транспортировке и утилизации лактата и ионов водорода также вносят свой вклад в поддержание их низкого уровня в клетках. При нагрузке выше АНП включаются дополнительные гликолитические ДЕ, возможности буферных механизмов достаточно быстро исчерпываются, начинается некомпенсируемое закисление. Градиент концентрации лактата между клетками и кровью повышается, транспорт лактата в кровь производится быстрее. А дальше все зависит от того, как быстро наступит уровень закисления в мышцах, приводящий к отказу.

Согласно современным данным у тренированных спортсменов в мышцах значительно повышен уровень специальных транспортных белков, участвующих в транспорте лактата и ионов водорода из клеток. Причем в лабораторных исследованиях наблюдается следующее явление — при отказе в тренированных мышцах уровень лактата в клетках может быть почти в 1,5 раза ниже, а уровень лактата в крови может быть почти в 1,5 раза выше, чем при работе нетренированных мышц. Кроме того, установлена связь скорости удаления лактата из крови и окислительными возможностями мышц, то есть дыхательными возможностями митохондрий в них. Причем этот буферный механизм считается наиболее значимым.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- Постараться дать более точную «внутреннюю» характеристику проводимой учебно-тренировочной работы путем отслеживания динамики ЧСС во время конкретного тренировочного задания и оценки субъективных ощущений спортсменов. Определить, к какому режиму интенсивности нагрузки относятся часто используемые тренировочные задания. На основе этих данных оценить традиционные применяемые средства с точки зрения воздействия на окислительные способности мышц и другие компоненты спортивной работоспособности с учетом современных знаний.

- Проследить динамику изменения показателей функционального состояния спортсменов в зависимости от проводимой тренировочной работы.

- Выявить зависимость показателей проводимого функционального тестирования спортсменов с результатами соревновательной деятельности.

В этом году мы не меняли кардинально схему и средства подготовки, чтобы получить данные о динамике физиологических параметров при традиционной схеме тренировок.

Тестирование спортсменов проводилось после каждого сбора, с периодичностью примерно 3 – 4 недели. Это оказалось изматывающим процессом для тестирующих тренеров, учитывая число тестируемых спортсменов, но зато мы получили достаточно частые срезы для анализа динамики изменений. Для тестирования используется велоэргометр фирмы «Winne», волюметр «Волид-900», пульсометр Polar-610, лактометр Аккутренд. Полученные данные подвергаются компьютерной обработке.

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

С целью исследования состояния спортсменов им предлагалось выполнить нагрузку на велоэргометре, повышающуюся каждые 2 минуты. При этом измерялись показатели легочной вентиляции (ЛВ, л/мин) и частота сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин).

По методике, предлагаемой В.Н.Селуяновым, строились графики возрастания ЛВ и ЧСС в за-

висимости от нагрузки. В соответствии с этими графиками (также по методике В.Н.Селуянова) определяли АНП. В случаях, где не было достаточных перегибов графиков ЛВ, использовали общепризнанный метод определения АНП по перегибам графика ЧСС, а также по характеру графика ЧСС в программе Polar Precision Performance (наличие «полочки», снижение вариабельности ЧСС). Пример полученного графика представлен на рисунке 1.

Изменение основных показателей состояния спортсмена в среднем по группе под влиянием тренировочной нагрузки представлено на рисунке 2.

Наиболее интересными для тренера являются показатели мощности работы на уровне АНП и мощность работы на уровне PWC 170. Проведенный корреляционный анализ между показателями PWC170/кг и результатами соревнований в осеннем кроссе показал, что зависимость является достоверно значимой. Чем выше показатели PWC170/кг, тем выше показанный результат в соревновании (несмотря на разный характер работы — тестирование проводилось на велоэргометре, а соревнования проводились в беге). Насколько видно из рисунка, АНП и мощность работы на уровне PWC 170 увеличивались под воздействием тренировочной работы, но показатели PWC 170 прибавлялись примерно одинаково от этапа к этапу, а вот повышение мощности на уровне АНП на втором этапе возросло в большей степени. Это говорит о том, что на втором этапе рост аэробных возможностей спортсменов был максимально активизирован. Это было обусловлено характером тренировочной работы, проведенной на втором этапе.

Показатели ЧСС как на уровне АНП, так и максимальные показатели, достигнутые в тесте, несколько снизились по сравнению с первым этапом, то есть ЧСС на той же мощности была ниже. Это может говорить о повышении возможностей сердца — увеличении его ударного объема.

Связь функциональных показателей с проведенной тренировочной работой можно проследить с помощью таблицы 1, в которой представлена количественная характеристика работы на первом (01.06 – 23.07) и втором (24.07 – 02.09) этапах подготовки.



Готовимся к тесту. Осталось надеть маску и запустить программу записи данных волюметра на компьютере.

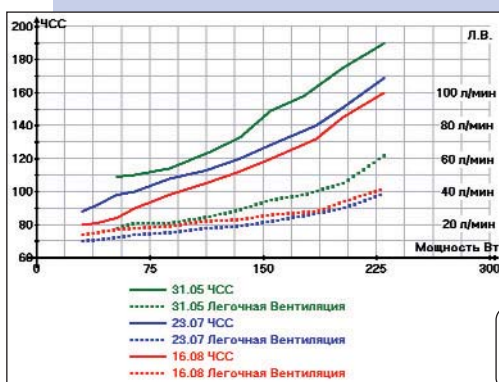


Рисунок 1. Изменение показателей ЧСС и легочной вентиляции во время теста у спортсмена П. с 31.05 по 16.08

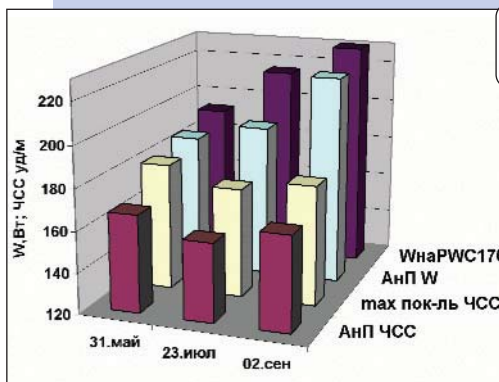


Рисунок 2. Изменение показателей состояния спортсменов в среднем по группе с 31.05 по 02.09.

Результаты, приведенные в таблице, показывают, что во втором этапе был сделан большой общий объем при меньшем количестве календарных дней и тренировок. Увеличение его произошло за счет большего количества тренировок на лыжероллерах, кросса с имитацией. Существенным является повышение доли скоростной работы до 33 км в июле – августе, по сравнению с 2 км в июне – июле.

Кроме того, нами была принята попытка дать качественную оценку выполняемой работы на основании ЧСС – максимальных, минимальных и средних значений на конкретных тренировках. Качественная характеристика (усредненные данные) выполняемой работы представлена в таблице 2.

СВЕРЯЕМ ТРАДИЦИОННУЮ ПОДГОТОВКУ И НОВЫЕ КРИТЕРИИ

По результатам наблюдения за ЧСС на тренировках можно

Таблица 1.	01.06 — 23.07	24.07 — 02.09
Кол-во дней	52	41
Кол-во тренировок	60	53
Общий объем (км)	635	800
Бег (кол-во тр-к)	43	20
Бег (км)	315	160
Кросс-имитация (к-во тр-к)	7	10
Кросс-имитация (км)	80	160
Л/ры (к-во тр-к)	10	23
Л/ры с силовым заданием	5	6
Л/ры (км)	240	480
ОФП (к-во тр-к)	16	14
ОФП (мин)	240	235
Прыжковые (к-во тр-к)	12	8
Прыжковые (мин)	120	60
Скоростные (к-во тр-к)	1	7
Скоростные (км)	2	33
Сп./игры (мин)	360	280

Средства	ЧСС				
	Мах значения	Время удержания	Min значения	Время удержания	Среднее за тренировку
Равномерный бег	140		120		135
Кросс-имитация	175-185	15-45 сек	130-140	15-45 сек	145-160
Лыжероллеры	170-185	0,5-1 мин	120-135	0,5-1 мин	145-160
Силовая на лыжероллерах:					
Руки	160-165	15 сек	135-140	15 сек	150-155
ноги	170-175	15 сек	130-135	15 сек	152-162
ОФП (круговая 25 сек. через 15)	160	15 сек	135	15 сек	142-148
Прыжки (на 30 м)	145-155	15 сек	120-125	15 сек	140-145
Скоростные тренировки:					
Повторные, переменные	190-200	15-30 сек	125-145	15-30 сек	155-165
Контрольные	190-200	12-20 мин	170-175	0,5-1 мин	180-190

Таблица 3.	Одноминутный тест	Ступенчатый тест		Тест на определение емкости АНП			
		W на PWC170	АНП W	W на тесте АНП	Лак на 3 мин	Лак при отказе	время работы
спортсмены	6	209	212	210	3,9	9,2	20
контроль	5,3	176	175	180	4,8	9,8	14

Таблица 4.	Креатинкиназа	К-К МВ	С-Рект белок	IG A	IG G	IG M
спортсмены	233	16,3	0,49	304,4	1528,3	346,7
контроль	259	8,6	0,85	201,2	1081,9	124

сказать следующее:

- Пересеченный рельеф трасс приводит к переменной работе на лыжероллерных и кросс-имитационных тренировках. Эти средства являются одними из основных в подготовке лыжников-гонщиков, поскольку соревновательные трассы имеют примерно такой же профиль. Повышение ЧСС на подъемах происходит до 175 – 185 уд./мин, на спусках ЧСС снижается до 120 – 140 уд./мин. При этом как верхние, так и нижние значения ЧСС удерживаются недолго – в пределах от 15 секунд до 1 минуты. По опросам спортсменов (лыжников 14 – 17 лет) при такой продолжительности работы и таких показателях ЧСС не возникает субъективного ощущения утомления и тяжести в мышцах, свидетельствующего об их закислении. То есть такая работа не связана с чрезмерным или продолжительным мышечным закислением, как важным фактором, способствующим уменьшению окислительных способностей митохондрий. Поэтому можно сделать вывод, что традиционные лыжероллерные и кросс-имитационные тренировки на рельефе в приведенных в таблице режимах не противоречат требованиям к работе, направленной на повышение окислительных способностей мышц, которые описывает В.Н. Селюанов. Короткое время повышения ЧСС до значений 180 и выше, с учетом высоких значений максимальной ЧСС у молодых спортсменов, не должно приводить к серьезным отрицательным последствиям для сердца, несмотря на повторение таких тренировок

2 – 3 раза в течение недели. Это подтверждалось данными кардиографического контроля и оперативным контролем ЧСС вне тренировок.

- Равномерные беговые тренировки проходят при меньших колебаниях ЧСС — от 120 до 140 уд./мин, средний пульс за тренировку составляет примерно 135 уд./мин. То есть приблизительно на ЧСС, при которой достигается максимальный ударный объем сердца. Поэтому такие тренировочные задания наиболее выражено развивают возможности сердечно-сосудистой системы, поддерживают аэробные возможности мышц, а также могут использоваться на этапах восстановления, как способствующие очищению мышц от метаболитов.

- Силовые тренировки на лыжероллерах на небольших отрезках, выполняемые мощно и быстро в течение 25 – 35 секунд, приводят к повышению пульса до 160 – 165 уд./мин при работе руками и до 170 – 175 уд./мин при работе ногами. Восстановление в течение примерно одной минуты приводит к снижению ЧСС до 130 – 140 уд./мин. При этом как верхние, так и нижние показатели пульса держатся не долго — 10 – 20 секунд. Ощущений сильного закисления мышц не возникает. Следовательно, такая работа также не приводит к ускоренному разрушению митохондрий, вместе с тем стимулируя их рост, что позволяет поднимать окислительные возможности высокопороговых двигательных единиц. («Л.С.»: описанные тренировки приводят к значительному увеличению аэробных способностей мышц и к очень незначительному повышению силовых показателей, поэтому называть их «силовыми» не совсем корректно, но отдадим дань традиции).

- При выполнении повторных тренировок с ускорениями длительностью от 50 секунд до 2,5 минуты показатели ЧСС достигают своих максимальных значений. При условии, что работа в данной тренировке выполняется с интенсивностью выше АНП, такая тренировка выражено развивает гликолитические способности мышц, так как такая длительность задания как раз соответствует наибольшему вкладу гликолиза в энергообеспечение во время максимальной

работы. Следовательно, эта тренировка направлена на совершенствование гликолитических способностей, а также развивает транспортную лактатную систему. Относительно интервала отдыха между повторами: в тренировочной практике существует показатель — снижение ЧСС до 120 уд./мин. Анализ графиков поведения ЧСС в интервале отдыха показал, что ЧСС восстанавливается неравномерно — в начале идет последовательное снижение показателей, но на определенной отметке (не обязательно 120 уд./мин!) начинаются флуктуации пульса (150 – 145 – 140 – 142 – 141 – 139 – 143). Появление таких колебаний говорит о достижении некоторого равновесного состояния, при котором, вероятно, можно начинать следующее ускорение. Дополнительное исследование на велоэргометре с группой спортсменов и контрольной группой не спортсменов показало, что восстановление ЧСС от 170 до 120 уд./мин в первой группе происходит в среднем за 93 секунды, во второй — за 159 секунд. Флуктуации у спортсменов происходят на пульсе 112 – 118 уд./мин; а у не спортсменов — на 122 – 130 уд./мин. Таким образом, показателями лучшей готовности являются как быстрота восстановления пульса, так и появление флуктуаций пульса на более низких значениях. (Хотя после статистической обработки данных различия в ЧСС наступления флуктуаций между группами не были достоверными, большее время достижения флуктуаций и ЧСС 120 уд./мин у не спортсменов было неоспоримо).

ПОДКЛЮЧАЕМ БИОХИМИЮ, ГЕМАТОЛОГИЮ И КОНТРОЛЬНУЮ ГРУППУ

В октябре-ноябре под руководством доктора биологических наук, заведующего кафедрой физического воспитания ЯГПУ А.А.Мельникова благодаря финансовой поддержке СК «СЕВЕРСТАЛЬ» и содействию медико-санитарной части ОАО «СЕВЕРСТАЛЬ» нами было проведено более углубленное исследование состояния спортсменов, включающее в себя гематологические, биохимические, электрокардиографические и велоэргометрические показатели.

На велоэргометре спортсме-



Евгений Дементьев - Олимпийский чемпион в Турине

Его золото в дуатлоне и серебряная медаль в марафоне дополнили копилку сборной России.

Евгений Дементьев выбирает палки Swix Star для достижения максимального результата.

SWIX



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

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4
Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Сервисный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/ 510 19 09;
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/ 410 00 14
www.fischer.ru; www.swix.ru

ENJOY
INNOVATION



ны выполняли три теста:

- Ступенчатый тест, с повышением нагрузки каждую минуту и фиксацией ЧСС (уд./мин) и ЛВ (л/мин). По результатам теста определяли показатели PWC 170, мощность АНП, после теста — время восстановления ЧСС от 170 до 120 уд./мин и начало флуктуаций ЧСС.

- Максимальный одноминутный тест (Карпман, 1988г.). Спортсмены в течение 1 минуты выполняли максимально возможное количество оборотов. Вычислялась средняя мощность работы, выполненной за одну минуту.

- Время работы на мощности АНП. По результатам ступенчатого теста спортсмену устанавливалась индивидуальная для него мощность, соответствующая его АНП. Поскольку шаг прироста мощности велоэргометра примерно 40 Вт, то точно определить и выставить мощность АНП было затруднительным. Поэтому реально выставлялась мощность немного выше АНП. Работа выполнялась до отказа. Фиксировались время выполнения работы, концентрация лактата на 3 минуте, и во время отказа.

Гематологический анализ состоял из общего анализа крови по 19 показателям (в том числе гемоглобин, эритроциты, среднее содержание гемоглобина в эритроците, цветовой показатель, лейкоциты, СОЭ и пр.)

В биохимический анализ были включены следующие показатели: холестерин, ЛПВП холестерин, триглицериды, креатинкиназа, креатинкиназа МВ (сердечная фракция), лактатдегидрогеназа, лактатдегидрогеназа I (эритроцитарная и сердечная форма), С-реактивный белок, иммуноглобулины А, иммуноглобулины М, иммуноглобулины G.

Исследование проводилось в октябре-ноябре с двумя группами: спортсмены лыжники-гонщики 14–17 лет (n=15), контрольная группа — юноши в возрасте 14–17 лет, активно не занимающиеся спортом (n=10). Результаты велоэргометрических тестов (средние значения по группе) представлены в таблице 3.

В одноминутном тесте практически отсутствуют различия между группами (статистическая обработка не выявила достоверных различий).

В тесте, определяющем способность работать при мощности равной АНП, спортсмены работали на большей мощности и несколько большее количество времени — 20 минут на 210 Вт, в сравнении с 14 минутами на 180 Вт, но концентрация молочной кислоты в крови при отказе у неспортсменов оказалась даже выше, чем у спортсменов. Это может отражать состояние группы спортсменов во время проведения эксперимента — частичная детренированность, уход с пика формы в период бесснежья. Не проводились скоростные тренировки, сильно влияющие на систему транспорта лактата. Хотя значение лактата в крови для спортсменов типично для тестирований до отказа, проводимых в других лабораториях. Планируем провести аналогичные тесты после выхода спортсменов на пик формы, тогда можно будет сделать определенные выводы.

В гематологических показателях практически никаких различий между группами не установлено. Это позволяет сказать о нормальном состоянии красной крови: отсутствии анемии и железодефицита, скрытых очагов инфекций и воспалительных процессов.

Наиболее интересные результаты биохимических показателей (средние показатели по группе) представлены в таблице 4.

Показатели креатинкиназы (общей) в группах практически одинаковы, что говорит о состоянии восстановления и отсутствия мышечных повреждений (креатинкиназа — маркер повреждения мышечных волокон), которые возможны при чрезмерных нагрузках. А вот активность креатинкиназы, отражающей деятельность сердечной мышцы (креатинкиназа МВ) слегка была повышена, что свидетельствует о неполном восстановлении сердца после предшествующих нагрузок. Достоверно не различались показатели гуморального иммунитета: уровни основных классов иммуноглобулинов были в пределах контрольных величин, только иммуноглобулин класса G имел тенденцию к повышению. Это может указывать на умеренную степень активации гуморального иммунитета и рост защитных сил организма лыжников, что рассматривается как положительная реакция иммунитета на данный тренировочном этапе подготовки. Наблюдение в последующие недели и месяцы позволит выяснить это. Наибольшие и статистически значимые различия отмечались по показателю С-реактивного белка (маркер воспалительных процессов). Он был почти в два раза ниже у спортсменов. Меньшие его значения в период относительной детренированности в группе спортсменов свидетельствуют о меньшей активности системных воспалительных процессов. Можно предположить, что спортсмены с наименьшими показателями С-реактивного белка смогут стать «долгожителями» в спорте, так как уровень воспалительных процессов определяет общее состояние аппарата кровообращения, его устойчивость к склерозированию, тромбозам и другим расстройствам. Интересно, что между воспалительной активностью и скоростью восстановления пульса после ступенчатой нагрузки установлена отрицательная корреляция (Рис. 3).

ВПЕРЕДИ ЦЕЛОЕ МОРЕ РАБОТЫ

Мы планируем завершить первую часть исследований после окончания лыжного сезона. К этому моменту мы накопим дан-

ные по динамике физиологических показателей группы за целый год — с мая 2005 по апрель 2006 года. Из тех данных, которые есть на данный момент, есть интригующая зависимость поведения легочной вентиляции, ЧСС и порогов в течение первых месяцев летней подготовки после межсезонного отдыха. Попробуем выделить характерные закономерности. Кроме этого, планируем проведение экспериментов с целью разработки приемлемых по сложности тестов, определяющих возможности лактатной транспортной системы и скорости утилизации лактата при снижении мощности работы (или паузе отдыха). Эти компоненты, на наш взгляд, могут наравне с АНП определять производительность лыжника на рельефе. Конечно, на имеющемся у нас оборудовании можно будет получить только косвенные оценки, но если они окажутся достоверно связаны с результатами гонок, то это будет недорогой заменой сложным процедурам и оборудованию. Возможно, после этого мы попытаемся выделить экспериментальную группу для обкатки различных методик подготовки. Сравнивая с динамикой показателей, полученных в ходе традиционной подготовки, мы сможем судить об эффективности тестируемых методик. **Наша конечная цель — реальное применение дифференцированного подхода к спортсменам при работе в группе, выявление и количественная оценка узких мест в их подготовке, и на этой основе построение индивидуальных тренировочных программ для их устранения.**

Продолжение следует...



Андрей КЫЛОСОВ

Тренер СДЮШОР №2 по лыжным гонкам спортивного клуба «СЕВЕРСТАЛЬ» в городе Череповце, воспитанник заслуженного тренера РФ Борисовой Веры Васильевны, выпускник факультета физической культуры и спорта Череповецкого государственного университета, аспирант (соискатель ученой степени кандидата биологических наук) кафедры физического воспитания ЯГПУ.



Андрей МЕЛЬНИКОВ

Доктор биологических наук, заведующий, доцент кафедры физического воспитания Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского. Мастер спорта России по борьбе самбо.

Автор 18 статей по физиологии мышечной деятельности, опубликованных в центральных журналах России («Физиология человека», «Гематология и трансфузиология», «Теория и методика физической культуры», «Патологическая физиология и экспериментальная терапия») и европейском журнале («Clinical Hemorheology and Microcirculation»).

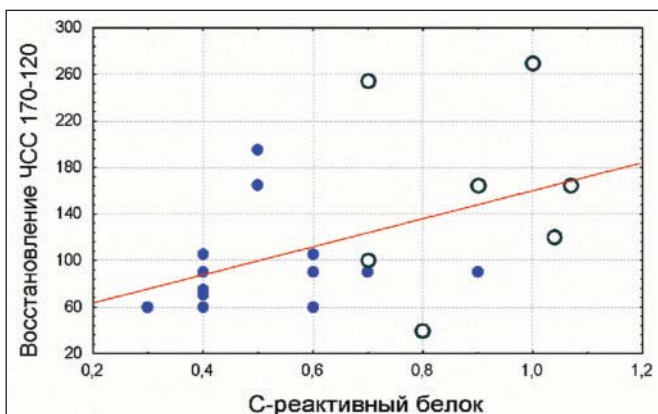


Рисунок 3. Корреляционная взаимосвязь между концентрацией С-реактивного белка и временем восстановления ЧСС с 170 до 120 уд./мин. Темные кружки — показания спортсменов, светлые кружки — контроль.



**ЮЛИЯ ЧЕПАЛОВА - ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА В ТУРИНЕ
КОМАНДА FISCHER - 164 МЕДАЛИ В ЛЫЖНОМ СЕЗОНЕ 2005-2006**

Марит Бьорген - Большой Хрустальный глобус и Кубок Мира 2006 в Спринте

Юлия Чепалова - Дистанционный Кубок Мира 2006

Бьорн Линд - Кубок Мира 2006 в Спринте

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ!

ENJOY
INNOVATION



RCS CARBONELITE



S 9000 PILOT

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.: +7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Сервисный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/ 510 19 09
Мелкооптовый отдел CASH&CARRY Тел.: +7/495/ 410 00 14
www.fischer.ru



Дмитрий МАСЛОВ,
мастер спорта международного класса:

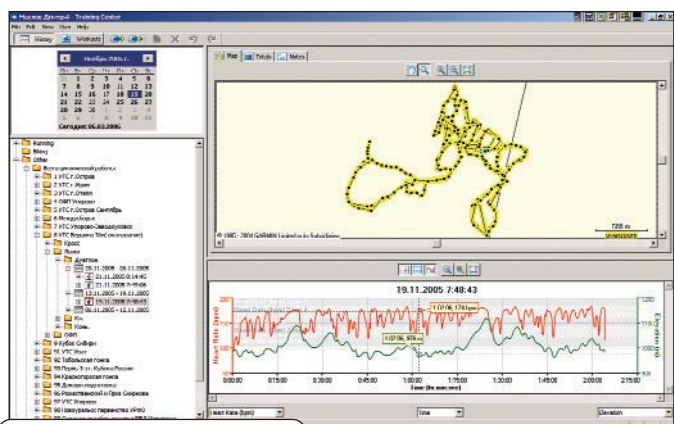
FORERUNNER 301: ТЕСТИРУЮ!



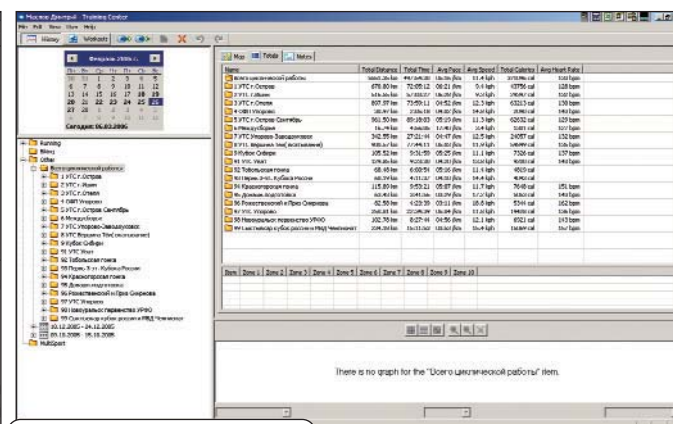
Я начал использовать FORERUNNER 301 с мая 2005 года. До этого у меня был небольшой опыт работы с 201. Прежде всего, это инструмент, с помощью которого вы сумеете очень четко фиксировать любую тренировочную деятельность (кроссы, кросс-походы, роллеры, греблю, велосипед и т.д.). Данные для анализа весьма обширны: пульс средний и максимальный, километраж (погрешность будет значительно ниже, чем при фиксации на глазок, и особенно в местах не столь знакомых вам), скорость (средняя, максимальная и минимальная — и скорость и пульс можно посмотреть в каждой конкретной точке дистанции).

Во время тренировки можно следить, перелистывая страницы, сразу за двенадцатью показателями, которые можно настроить по своему усмотрению из 23 возможных вариантов настройки. 301 поможет вам забыть о проблеме с подсчетом кругов и общего километража, что особенно актуально во время интервальных, скоростно-силовых и повторных тренировок, а также на трассах с произвольным рельефом, когда достаточно лишь выбрать направление, куда двигаться, и при этом 301 всегда сумеет вернуть вас домой, так как обладает функцией «возврат на

старт». В любом незнакомом месте вы всегда будете знать протяженность всех трасс - естественно, после того как по ним проедете. 301 имеет функцию расчета ваших пульсовых зон в зависимости от значения вашего максимального пульса; также, если этот показатель вам не известен, 301 может рассчитать ваши пульсовые зоны самостоятельно после нескольких тренировок. Но если вы вдруг не согласны с теми пульсовыми границами, которые вам рассчитывает 301, у вас есть возможность установить границы ваших пульсовых зон самостоятельно. Также вы можете выставить



Варианты анализа тренировки.



Общий объем на текущий период.

границы пульсовых зон на тренировку, и 301 будет подавать вам сигнал о том, завысили или занизили вы интенсивность. С 301 вы узнаете много интересных моментов — я, например, зафиксировал свою наибольшую скорость на лыжероллерах в 65 километров в час. Было это на Бильмекене в Болгарии — там есть такой хороший прямой, с небольшим поворотом, спуск. Также благодаря 301 я узнал, что подъём протяжённостью 300 метров и перепадом высоты в 60 метров, оказывается — жутко тяжёлая штука (чтобы вы могли представить себе, что это такое, замечу, что это 300 метров «ёлочки»).

301 обладает еще массой интересных и разнообразных функций, которые, может быть, не всегда пригодятся вам в тренировочном процессе, но которыми вы сможете воспользоваться в повседневной жизни (можете запомнить ягодное или грибное место в лесу, или на рыбалке — место удачного лова).

Хочется особо отметить, что вместе с прибором в комплект поставки входит программное обеспечение GARMIN TRAINING CENTER, что делает использование 301 еще более интересным и помогает быстро и легко собрать и проанализировать полученные в процессе тренировок данные. В программе можно хранить все тренировки, записанные и перенесенные в программу данные, сохранять и переносить в другой компьютер, в котором установлена программа GARMIN TRAINING CENTER, отправлять сохраненные данные по Интернету.

Можно самостоятельно создавать папки, куда будут заноситься ваши данные, например, по средствам передвижения, по учебно-тренировочным сборам (У.Т.С.) и т.д. В итоге вы в любой момент можете предоставить тренеру или себе для анализа ваши тренировочные данные об общем километраже, километраже по средствам передвижения; также каждая тренировка рассчитывается по зонам интенсивности, по времени и километражу, что особенно актуально для членов различных сборных команд, заполняющих индивидуальные планы и в большинстве своём берущих эти данные с «потолка». Программа позволяет просмотреть любое ваше передвижение (вид сверху, профиль трассы, графики пульса и скорости). Хотелось бы особо отметить, что тренер, владеющий компьютером, получает возможность тотального контроля над спортсменом. В любой момент тренировки можно узнать, с какой скоростью и куда двигался спортсмен, что даст тренеру более объективную информацию о том, как спортсмены справляются и выполняют ли предложенную нагрузку, что позволит тренеру чётче контролировать спортсмена и иметь объективную картину происходящего, и в итоге — более правильно строить тренировочный процесс.

НАВИКОМ:

Выбрать навигатор для ваших задач вам помогут по телефону (495) 786-65-06, или dvk@navicom.ru

Весной этого года компания GARMIN обновила линейку Forerunner, выпустив модели Forerunner 205/305 в стильном корпусе, с новыми аксессуарами и добавив новую функцию "трассы". Значительно возросшая чувствительность позволяет прибору уверенно держать сигнал под плотной кроной деревьев в лесу.



ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

Сергей Крянин весь этот сезон провёл вместе с Forerunner 301.

Vasilii Rochev ✉ Forerunner 301.

...Прибор достаточно хорошо видит спутник в лесу при ясной погоде. Если есть облака или тучи, он на короткие промежутки времени теряет сигнал, но позиционируется он сразу по трём спутникам, так что потеря спутников минимальная. Тестировал в Сыктывкаре, было пасмурно, бегал по имитационному кругу, потерял сигнал всего два раза, в среднем на 20 – 25 сек. Нарисовал прямые линии с момента потери до точки появления нового сигнала, в расстоянии я потерял метров 50-70, это нормально для круга в 8 км.

Sergei Kryanin ✉ Для тренерской работы

Просто незаменимая вещь! Контроль за спортсменом полный! Видно, куда ходил, где остановился, где бежал быстро, где медленно! :-)

Vasilii Rochev ✉ Forerunner 301

Хороший прибор, как уже сказал Серёга Крянин, он отлично считает километраж с точностью до метра, в кросс-походах, в велосипедных тренировках, в незнакомых местах и в неподготовленных для тренировок, можно закладывать себе маршрут и трассы любой протяжённости и с любым рельефом. Я гонял так дома на велосипеде, по полям и по лесу. Также достаточно доступная и информативная программа для ПК. Polar и Forerunner, я считаю, нельзя сравнивать как альтернативу одного перед другим, у каждого свои задачи и возможности. Polar — это чисто спорт и тренировки, Forerunner — это какой-никакой картплотер, и прежде всего это GPS-навигатор с возможностью записи ЧСС.

Vasilii Rochev ✉ Forerunner 301.

...Извини, Серёга, что отвечаю за тебя и, может быть, скажу не то, что хотел бы ответить ты... Плавать с ним можно, просто он не будет принимать сигнал спутника в воде. Достоинство Polar — это прежде всего габариты и вес. Но как мне сказал менеджер продаж Garmin в России, замечания принимаются и отправляются в США, может быть, в будущем появится прибор по весу и габаритам не больше чем Polar, плюс приёмник GPS.

Sergei Kryanin ✉ Вася, спасибо, что поучаствовал!

Я тут домой летел, пробовал этот приборчик! Интересно смотреть с какой скоростью летишь и куда. Потом посмотрел по карте маршрут полета — здорово!

Vasilii Rochev ✉ Forerunner 301

Серёга, если командир корабля говорит пристегнуть ремни, ты же пристёгиваешь? А почему, когда он говорит выключить весь электронный девайс, ты не выключаешь? Это мощная штука, и она реально может создать неудобства пилоту самолёта.

Sergei Kryanin ✉ Эта мощная штука никаких проблем не может создать...

Во первых, она работает на прием и никакого излучения, мешающего нормальной работе самолёта и пилота, не даёт! А мобильные телефоны фонят прилично, я не спорю...

Sergey Birukov ✉ Тему открыл С. Крянин, но так как адресация мне

В Москве купить можно в р-не 340-350\$ в розницу.

Polar 710, 720, 725, 625 несколько схожи своей функциональностью. Исключение — нет GPS. Соответственно, карту не нарисуете, а только профиль. Преимущество Polar — улучшенная влагостойкость (можно спокойно плавать), источника питания хватает на 1 – 2 года (заряжать каждый раз не нужно).

Но, естественно, Forerunner 301 интереснее, особенно тем, кто спортивные карты и схемы трасс рисует.

Пусть подробнее расскажут Сергей Крянин или Василий Рочев, которые несколько раньше испытали эту штуку.

Sergei Kryanin ✉ Здравствуйте!

У Polar и Forerunner 301 — разные возможности. Forerunner 301 в качестве картографа — просто супер. Но он даёт небольшие погрешности в густом лесу и на сильном рельефе (километраж показывает неверно, необходимо открытое небо). Но маршрут рисует без ошибок, разница 1-2 метра! Удобно ходить в дальние походы по лесу, вернет домой без проблем. На велосипеде по открытой дороге погрешностей нет.

По пульсу — хорошо то, что можно выставлять зоны интенсивности и звуком предупреждает о завышении или когда идёшь в слишком слабом темпе...

А в общем, интересно смотреть на карте, где ты провёл тренировку.



Любая крупная столица — это город контрастов, в котором богатство сосуществует с нищетой, безопасность — с постоянной опасностью, любовь — с ненавистью, природа — с автомобилями и заводами... Жизнь в Москве настолько непредсказуема, что порой не представляешь себе, чего от неё ожидать. На этот раз нашим собеседником стал лыжник, коренной москвич, закончивший юридический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова, но избравший в своей жизни совсем иной путь, нежели диктовала ему его специальность. Получив гуманитарное образование в главном ВУЗе страны, Владимир Никифоров стал... детским тренером по лыжным гонкам, а по совместительству, не имея за спиной никаких технических навыков и знаний, начал... производить лыжероллеры! Так на российском рынке появилась отечественная марка «KLINSPORT».

Владимир НИКИФОРОВ:

**ПРОИЗВОДЯ
ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ
В РОССИИ,**

**НЕЛЬЗЯ
ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ЗАНИМАЕШЬСЯ
СЕРЬЁЗНЫМ БИЗНЕСОМ.**

**ЭТО — СКОРЕЕ
ДЛЯ ДУШИ...**

В десяти минутах ходьбы от станции метро «Водный стадион», прямо на берегу Химкинского водохранилища, под открытым небом, находится один из самых престижных танцевальных клубов Москвы. Три танцпола, бары и ресторан, массаж, водные аттракционы, баня — всё это летом оживает, и с наступлением темноты рядом с трибунами бывшего водного стадиона, на котором когда-то проводились всероссийские соревнования по грёбле и яхтенному спорту, скапливается всё больше и больше дорогих автомобилей... К заброшенному спортивному объекту, который когда-то имел всеобщее значение, подтягивается состоятельная молодёжь, а на работу выходят бдительные охранники в чёрных костюмах. Но вряд ли кто-нибудь из гостей «Beach Club» догадывается, что в 10 метрах от главного танцпола, на контрасте с ухоженной территорией престижного столичного «орепайг»-клуба, в полуразрушенном одноэтажном здании советской постройки до сих пор работает лыжная база «Динамо»...

Когда громкие басы из колонок затихают, и над водной гладью поднимается утреннее солнце, у лыжников начинается тренировочный день. Теперь уже территория рядом с «Beach Club» заполняется десятками местных ребятшек, которые приезжают сюда на тренировки к тренеру Владимиру Ивановичу Никифорову. Он пришёл работать на лыжную базу почти сразу после окончания университета и успел уже воспитать не один десяток детей, но ни для кого не секрет, что в наше время жить в Москве на тренерскую зарплату практически невозможно... Поэтому Владимир Иванович, имея уже опыт коммерческой деятельности, занялся производством лыжероллеров. Недалеко от раздевалок у него есть спортивный магазин, в котором уже несколько лет продаётся инвентарь, в том числе и сделанный практически своими руками, по собственным чертежам. Именно это и послужило темой для нашего с ним интервью.

НА ЛЫЖНОЙ БАЗЕ — С УТРА ДО НОЧИ

— Сейчас у вас кросс на 50 минут и ОФП с гимнастикой, — даёт задание своим воспитанникам Владимир Иванович.

Дети, увидев фотоаппарат и блокнот у меня в руках, начинают смущаться и вопросительно смотрят на своего тренера, который вместо того, чтобы, как обычно, бежать с ними в лес, остаётся на лыжной базе с незнакомым человеком.

— Сегодня вы тренируетесь самостоятельно — по кустам не бегать. Для себя тренируетесь, а не для меня, — даёт последние напутствия тренер.

Дети послушно разворачиваются и не спеша начинают «трусить» вдоль берега водохранилища в сторону лесопарка «Покровское-Стрешнево». Мы же с Владимиром Ивановичем идём к нему в тренерскую, которая по совместительству служит и комнатой для подготовки лыжного инвентаря, и рабочим кабинетом. Из-за огромного количества запчастей для роллеров здесь некуда даже яблоку упасть...

— В перерыве между тренировками я обычно сижу в тренерской и занимаюсь сборкой инвентаря, — рассказывает Владимир Иванович, пробираясь через коробки с колёсами, платформами и пресс-формами. — Работы всегда хватает, потому что от партнёров нам приходят одни детали, а комплектовать уже приходится самим. Бывает, что еле-еле успеваю сесть на последний поезд в метро, чтобы вернуться домой.

— Владимир Иванович, а у вас есть семья, дети?..

— Нет, пока я один. Но надеюсь, что только пока...

— Есть какие-то конкретные планы?

— Ну да... Будем работать на эту тему (смеётся).

— А вы сами лыжными гонками когда-нибудь занимались?

— Лет в четырнадцать я пришёл на лыжную базу «Знамя Труда», находящуюся около метро «Войковская», которая существует по сей день. Оттуда и начался мой путь в лыжных гонках, несмотря на то, что в то время я больше любил биатлон. Затем, выйдя на более-менее приличный уровень, я перешёл в «Динамо» и начал тренироваться в подмосковном Подрезкове. Там класс спортсменов уже был намного выше... Я тренировался в команде со многими членами сборной Союза, мастерами спорта и «международниками»,



Ночью в «Beach Club» проходят дискотеки, а днём здесь открыт платный песчаный пляж, который считается одним из лучших в Москве. Каждое утро береговую зону тщательно убирают, а дно периодически чистят и засыпают мягким песком. Вход на территорию Бич Клуба прямо перед вами, но если вы пойдёте по периметру направо, то увидите как раз к динамовской базе. У этих двух заведений даже забор общий.



В выходные на танцполе нет свободных мест... Особенно если на Водный стадион приезжает очередной известный музыкальный коллектив.



В «Beach Club» часто выступают популярные музыканты, среди которых были такие всемирно известные исполнители электронной музыки, как Global DJ's, Angel City, Sylver и Crazy Frog, бывшие все рекорды в хит-парадах европейских стран. А где ещё можно принять почётных гостей, если не за этим шикарным VIP-столом? Кстати, в пятидесяти метрах от этого летнего рестораника и расположен вход в здание лыжной базы. На этой фотографии он находится по правую руку от яств...



Вот эти алюминиевые чушки вскоре отправятся на плавку. Каждая из них весит приблизительно 18 килограммов, а плавится около 8 часов. Обычно чушки кладут в печь поздно вечером, а готовый жидкий алюминий забирают оттуда наутро. Рекомендуемая температура плавления — 720-730 градусов.



На тренировке... Две подружки-красавицы — Таня Манькова и Лера Рыкина — «зажигают» на роллерах KLINSPOORT. В 14 лет они уже выступают по первому разряду, а в Мурманске на традиционном Празднике Севера всегда попадают в «двадцатку» лучших по своему возрасту.



В процессе плавления алюминиевый сплав подвержен насыщению водородом и окислению с активным образованием шлаков и неметаллических включений. Поэтому при производстве каких-либо изделий возникает необходимость в его дегазации и очистке. На этой фотографии мы как раз и видим эту конечную стадию плавки. Спустя несколько часов после того, как чушки положили в печь, в жидкий алюминий бросают специальную таблетку-присадку, которая очищает сплав от ненужных примесей. В некоторых случаях также возникает необходимость в повышении механических свойств алюминия, снижении его хрупкости. С этой целью применяются специальные препараты-модификаторы немецкого производства: Eutectal T200, Degasal AL T 200 и Microsal ALT 100. Вследствие всей этой обработки происходит снижение содержания водорода и очистка расплава от неметаллических включений. После удаления шлаков начинается литьё.

ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



оградительные ленты и сетки, пластиковые стойки, подставки, конусы цветные, спортивные покрытия

ООО «НПО ПРОТЕКТ» Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, ул. Магистральная, д. 28. тел.: (08535)3-10-93, 3-10-94.
www.npoproct.ru

ОТ
производителя

но продолжить свою карьеру в профессиональном спорте мне не удалось. Жизнь сложилась иначе... Сначала армия в пограничных войсках, потом работа, потом учёба и, в конце концов, то, к чему я сейчас пришёл.

— **Как вы начинали свой бизнес, если его вообще так можно назвать?**

— Нет, это не бизнес. Думаю, что обычная попытка творческой реализации своих мыслей. До того, как в начале 90-х я открыл производство отечественных лыжероллеров, я занимался торговлей обувью и зачастую привозил домой дипломат, битком набитый деньгами. Вот это можно назвать бизнесом. Спустя некоторое время начал помогать техническими консультациями своему хорошему другу Василию Маркину, являющемуся директором клинской фабрики. В России тогда был некий застой, и людей необходимо было вытягивать на лыжню, пропагандировать здоровый образ жизни. Для этого нужен был дешёвый, общедоступный инвентарь, а у нас с ним было огромное желание его сделать. В те времена я часто ездил на выставки, у меня были связи в Норвегии, откуда я и начал завозить в Россию ботинки Alfa. Кстати, Торговый дом «Лыжный мир» начал работать с этим брендом уже после этого, а первым рекламу в журнале «Лыжный спорт» опубликовал именно я. Это был 1998 год... (Владимир Иванович достаёт огромную стопку журналов «Л.С.»

и начинает искать тот исторический номер.) — Вот он! Номер 3-4! Здесь в архивах у меня хранятся все журналы «Лыжный спорт», начиная с самого первого выпуска в 1996 году.

Так вот... Когда весь процесс наладился, стало как-то пусто, и я решил, что надо самому попробовать себя в производстве. Всё получилось как-то спонтанно. Мне попала в руки одна модель лыжероллеров, я разобрал её, посмотрел, как она устроена, понял, что конструкция вполне воспроизводима и не требует больших производственных мощностей, и решил, что надо начать делать свои собственные лыжероллеры. Сначала я не представлял, что всё будет гораздо сложнее, чем на первый взгляд. Было огромное желание что-нибудь «слепить» своими руками без понимания всей сложности технологических процессов. Казалось бы, что стоит собрать лыжероллер? Я думал, что это не вызовет никаких трудностей, но когда столкнулся со всем этим вплотную, то понял, что не так всё просто. Навивность исчезла, и начался долгий трудоёмкий период становления, искания путей развития и выбора технологии производства.

КОЛЁСА РЕЗИНОВЫЕ — ДЛЯ ЛУЧШЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА

— **А почему вы выбрали именно резиновые колёса, а не, например, полиуретановые?**

— Можно, конечно, перейти на полиуретановые колёса, что входит в наши дальнейшие планы, но надо понимать, что у полиуретана есть ряд недостатков. Несмотря на то, что он более износостойкий, он в то же время более скользкий и быстрый, а лыжероллеры мы всегда делали именно для тренировок, а не для соревнований. Гоночный инвентарь — это уже совсем другие технологии. Для тренировок больше всего подходит именно резина: она более мягкая и медленнее едет по асфальту. Она помогает улучшить тренировочный эффект и приблизить его к реальным условиям скольжения на лыжах. Ведь большинство лыжероллеров, на которых тренируются спортсмены, едет намного быстрее, чем лыжи, чего не скажешь о наших лыжероллерах. К нам на базу приезжают тренеры

из разных городов России и делятся впечатлениями: говорят, что их воспитанники проезжают 60 км на полиуретановых колёсах и не устают, а после 35 км на наших резиновых они уже выжаты, как лимон. К тому же, если учесть, что, как правило, у нас в России плохой, некачественный асфальт, то становится очевидно: целесообразнее кататься именно на резине, чтобы vibrations снизить. Помимо всего прочего, резина лучше «держит» асфальт даже в дождливую погоду и на мокрой листве. Наконец, на наших колёсах не так страшно съезжать со спуска, а так как наш инвентарь пользуется большой популярностью именно среди детских спортшкол, то нам очень важно, чтобы катание на лыжероллерных трассах было максимально безопасным. Думаю, что полностью переходить на полиуретановые колёса мы не будем, но серия лыжероллеров с ними у нас появится. Недостаток резиновых колёс заключается лишь в том, что они быстрее стачиваются, но, в отличие от «фирмачей», мы можем давать взамен новый комплект за определённую доплату — покупатели могут вернуть нам сточенные колёса, а мы дадим взамен новый комплект за вычетом стоимости осястки, то есть втулки с подшипниками, которые пойдут на переплавку. Такую услугу, кстати, не предоставляет ни одна другая фирма-производитель лыжероллеров.

— Если сравнивать ваши колёса с «четвёрками», то...

— ...А это сравнение ни о чём не говорит. Скорость вращения колёс зависит от подшипников, от того, насколько туго затянуты гайки, а также от «системы допусков», то есть от того, насколько плотно «посажены» подшипники в колесо. Если допуск сделать поменьше, то колесо будет вращаться медленнее, если побольше — быстрее. Так как наши роллеры предельно просты в сборке, то вы так же легко можете регулировать скорость колёс. Но надо понимать, что при тугой затяжке детали колеса и резина будут нагреваться.

— Вы говорите, что резина быстрее стачивается... На сколько времени хватает одного комплекта колёс?

— Резина стачивается приблизительно в три-четыре раза быстрее, чем более износостой-

кий полиуретан, но, как я уже говорил, в отличие от него, она намного эффективнее на плохом и скользком асфальте, в дождливую погоду, а также на асфальте, присыпанном песком. Время стачивания колёс зависит от спортсмена, который на них катается. Очевидно, что взрослый мужчина обладает более сильным толчком, а также весит намного больше ребёнка, поэтому у него колёса выдержат приблизительно два сезона. К тому же не стоит забывать, что задние колёса стачиваются быстрее, чем передние, и чтобы продлить срок их эксплуатации, колёса необходимо периодически менять местами. Если они настолько стёрлись, что кататься на них уже опасно, мы, повторю ещё раз, готовы менять старые колёса на новые.

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ СОБИРАЮТСЯ ПРОСТО, КАК ДЕТСКИЙ КОНСТРУКТОР

— В производстве лыжероллеров вы шли по наторенной лыжне или пытались найти что-то своё?

— Всё-таки за основу бралась именно общемировая тенденция. Правда, в отличие от других фирм, мы пытались сделать так, чтобы наши лыжероллеры были предельно просты в сборке. Мы добились того, что они собираются, как детский конструктор (А.А.: при мне собрал). Смена каких-либо деталей проходит очень легко, на это не нужно тратить много времени. В остальном мы отталкивались от того, что необходимо рядовому лыжнику и от тех возможностей, которые мы имели. Мы шли методом проб и ошибок, поэтому первый этап длился довольно долго — три года.

— А не сказывается ли предельно простая сборка и разборка лыжероллеров на водонепроницаемости их «начинки»: втулки, подшипников... Нужно ли каждый раз после дождя «промыть» их?

— В наших лыжероллерах втулка сделана не из стали, а из дюралю. Подшипники — также из «нержавейки», поэтому дети, которые у меня тренируются, никогда не промывают лыжероллеры. Могу вам это на примере показать... (А.А.: Владимир Иванович берёт грязный лыжероллер, который лежит у него на полке и с первого прикосновения раскручива-



Перед нами пресс-форма в сомкнутом виде. По полозьям, которые находятся сверху и внизу фотографии, движется защитный кожух. Справа под блоком управления с кнопками находится ёмкость для графита. Он подаётся в пресс-форму и остальные части станка для того, чтобы движущиеся элементы не залипали. Справа за блоком управления, чуть выше центра фотографии виднеется труба, по которой подаётся металл. На снимке отчётливо видны «рельсы», на которых крепится в станке пресс-форма. На одной машине можно лить сразу несколько деталей, только меняя при этом «начинку».



Сейчас снимок сделан с другой стороны станка. Пресс-форма разжата, а по сторонам вы видите «голки» и маленькие прессы, которые делают технологические отверстия для болтов и центральной оси колеса. При литье работают все четыре «голки», которые сжимают заготовку в четырёх направлениях. В пространство пресс-формы в этот момент идёт впрыск жидкого металла под огромным давлением. Графит, подающийся для того, чтобы движущиеся элементы станка не залипали, растекается по стенкам (потёки видны справа на кадре). В центре пресс-формы находится заготовка, в которой по бокам легко угадываются колёсные вилки. Металл, остывая в сомкнутой пресс-форме, отвердевает, заготовку вытаскивают, центральную часть отрубают и отправляют на переплавку, а вилки остаются. Далее вилки следуют на «косметическую» обработку, после чего они уже готовы к использованию.



Здесь показан тот же самый станок, но только с другого ракурса. Если сравнивать с предыдущей фотографией, то это место находится справа, со стороны оранжевого щита — защитного кожуха. Перед нами два стальных плота с выпуклостями — это пресс-форма в разжатом состоянии. При литье она расположена за кожухом, а здесь её разомкнули и только что вытащили оттуда заготовку. На заднем плане видны серые потёки — это следы от брызг расплавленного металла.

ет колесо). Вот эти роллеры лежат у меня здесь с прошлой осени. Дети покатались последний раз по дождю и оставили их непромытыми... Колёса крутятся нормально. Но не стоит думать, что уход — это лишнее. Как и любые другие механизмы, лыжероллеры необходимо промывать и смазывать, в том числе и после дождя.

— Вы говорите, что детали приходят к вам от партнёров,

а сборкой вы уже занимаетесь здесь, на лыжной базе... А «партнёры» — это разве не клинская фабрика? Где вы развернули производство?

— Нет, детали к нам приходят со всей России. Мы выбираем те варианты сотрудничества, которые нам наиболее выгодны и которые соответствуют предъявляемым нами требованиям к качеству. Например, производство

Ещё тёпленькие колёса, похожие на пирожки, кладутся на стол, остывают некоторое время, а затем обрабатываются вручную: с них срезаются остаточные элементы, и после этого они готовы к использованию. Весь "облой" удаляют, и только по центру остаётся небольшой шов. На фото вы можете увидеть, какие следы остаются на месте технологических отверстий, через которые под давлением подаётся сырая резина. Ширина отверстия равняется нескольким миллиметрам, а давление — более 100 тонн. После того, как резина через эти отверстия заполняет всё пространство пресс-формы, на их месте остаются небольшие "столбики", от которых вскоре также избавляются. На фото вы видите заготовки, только что вынутые из пресс-формы (на переднем плане слева) и колёса в их окончательном виде (на заднем плане в коробках и на переднем плане справа).



Перед вами колёса в готовом виде со всей оснасткой. Осталось несколько последних штрихов, и их можно будет устанавливать на лыжероллеры. По словам Владимира Никифорова, надпись "Klinsport" появилась на резине только в последних партиях колёс. Так они выглядят красивее, а осуществить это с технической точки зрения довольно просто: внутри пресс-формы делается лазерная гравировка с логотипом и впоследствии на каждом оттиске надпись сохраняется. Обратите внимание на "кляксы", которые расположены на втулках. Такая технология литья позволяет полностью избавиться от случаев срывания резины от "начинки" даже когда колесо сильно нагревается. На "классике" при толчке назад подшипники застопориваются, а резиновый элемент продолжает двигаться дальше назад, из-за чего происходит отрыв резины от втулки — это проблема многих некачественных колёс. Здесь этот вариант полностью исключён.



вилка, на которые крепятся колёса, в Москве на порядок дороже, чем где-нибудь в регионах. То же самое касается и остальных запчастей. Мы размещаем свои заказы чуть ли не по всей центральной части России.

— **А почему же тогда лыжероллеры называются KLINSPORT?**

— На самом деле мы абсолютно не думали над названием. Это первое, что пришло мне в голову. Я хотел, чтобы название было как-то связано с деятельностью Клинской фабрики, и чтобы люди понимали, что здесь можно приобрести продукцию этой фабрики. Ведь помимо лыжероллеров, у нас можно купить ещё ботинки, лыжи, палки, крепления, которые производятся именно в Клине под брендом «Маракс».

**«ТРИ В ОДНОМ»:
И ЮРИСТ, И ТРЕНЕР,
И ПРОИЗВОДСТВЕННИК**

— **Вы сами делаете чертежи на бумаге, выбираете материал, из которого будут делаться разные детали... Какое у вас образование?**

— Я закончил юридический факультет МГУ им. М.В.Ломоносова.

— (долгая пауза)... **Как это возможно?! Вы любили в детстве всё разбирать-собрать своими руками или, может быть, ходили в кружок «Умелые ручки»?**

— (улыбается). Ну, можно сказать и так... В детстве я занимался в авиамodelном кружке. Просто с самого начала производства лыжероллеров по ходу работы возникали разные вопросы, которые необходимо было решать, поэтому опыт постепенно и накопился.

— **Не сказывается ли недо-**

статок технического образования на качестве продукции? Материалы вы используете прочные?

— Первый период, который длился приблизительно три года, был очень сложным. На протяжении этого времени мы допускали ряд ошибок, но сейчас уже никаких нареканий нет. Сначала мы ошиблись с технологией производства колёс. Многие обращались к нам с браком из-за того, что на колёсах появлялись трещины. Это происходило не из-за плохого качества резины, а именно из-за ошибочного способа литья и «спекания» резины со втулкой. Оказалось, что вся проблема заключалась в клее: его было очень много, и когда резина подавалась прессом высотой с двухэтажный дом под огромным давлением в 100 тонн, то она вытесняла клей, и он проникал в тело резины. Из-за этого впоследствии образовывались прослойки, а затем, при многократном использовании лыжероллеров, — трещины. Но мы разобрались с этой проблемой, и в последнее время никаких жалоб нет. Что касается вилки к классическим лыжероллерам, то на первых порах мы делали их из металла, который, как оказалось, не справлялся с нагрузками, и после нескольких пар лыжероллеров с браком мы пришли к выводу, что его необходимо заменить. Сейчас вилки делаются из особого алюминиевого сплава или стали, стойких к предъявляемым нагрузкам. Платформы также состоят из специального материала, выдерживающего повышенные нагрузки. Резюмируя всё это, можно констатировать, что период становления, когда действительно сказывался недостаток знаний в технической области, прошёл, и сейчас уже накоплен достаточный опыт в производстве.

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ И КОЛЁС

ЗАО «КЛИНСПОРТ»

KLINSPORT ПО КАРМАНУ КАЖДОМУ ЛЫЖНИКУ

— А почему именно лыжероллеры? Почему не велосипед, не лыжи...

— И велосипед, и лыжи требуют больших производственных мощностей, финансов и иных ресурсов. К тому же в то время, когда мы начали делать лыжероллеры, они не производились в России, и инвентарь завозили из-за границы за «кусачие» цены. Я, на тот момент уже подключившись к тренерской работе, как нельзя лучше понимал, что означает купить пару дорогих зарубежных лыжероллеров для среднестатистической российской семьи, вот и решил попробовать себя в этом.

— Ваши лыжероллеры дешевле?

— Конечно. И не только лыжероллеры, но и запчасти к ним. В среднем приблизительно на 40 процентов. «Фирмачи» ведь люди неглупые, поэтому они часто идут на разные уловки. Например, «зимники» делают лыжи на сухой, на мокрый, на свежевыпавший, на старый снег, на тёплую погоду, на холодную погоду и т.д., тем самым вынуждая спортсменов покупать по несколько пар, хотя при грамотном использовании и подготовке скользящей поверхности можно обойтись одной-двумя. Производители лыжероллеров, помимо скорости вращения колёс, также иногда придумывают разные «примочки»: рисунок протектора для лучшего сцепления с асфальтом, желобки для отвода влаги и т.д. Я считаю, что это бессмысленно, потому что всё вскоре сотрётся, и колесо, так или иначе, будет «лысым». Мы не являемся сторонниками таких рекламных трюков и более доброжелательно относимся к карману покупателей. Единственное, что мы предлагаем — это разную ширину колёс для начинающих и для профессионалов. Для первых — более широкие, чтобы легче было держать равновесие, а для вторых — более узкие. Правда, ещё есть планы в ближайшее время перейти на разноцветную платформу, которая очень нравится детям, а также сделать её гибкой, чтобы максимально приблизить технику толчка на лыжероллерах к технике толчка на лыжах.

— Вас это дело кормит?

— Ну, какой-то доход приносит, но пока вложений намного



Вот такими чертежами забиты все письменные столы на лыжной базе. Здесь изображены пресс-форма для производства колёс, техоснастка для заливки резины, профиль трубы, накладки к классическим лыжероллерам и подкрылки, которых ещё нет в производстве.

— Сначала в голове рождается идея, я пытаюсь её реализовать на бумаге, после чего и получают такие рисунки, — говорит Владимир Никифоров. — Всё сначала приходится рисовать самим. Рисуем, рисуем, стираем... заново рисуем и так до бесконечности. Затем к работе подключается конструктор, который формирует эти идеи в более точный чертёж. Если говорить о штампах и пресс-формах, то эти чертежи вообще нереально сделать человеку с юридическим образованием (смеётся). Приходится обращаться к профессионалам и, в конце концов, из конструкторского бюро нам приходят огромные чертежи на нескольких больших кусках ватмана, где исписан каждый миллиметр бумаги, да ещё с дополнительными изображениями наиболее сложных деталей...

больше. Разработка пресс-форм — это очень дорогое удовольствие... Вот, например, у вас в ногах сейчас машина лежит, — замечает Владимир Иванович, показывая на две небольшие пресс-формы, лежащие рядом со мной. — И всё это, естественно, изготовлено не на государственные деньги. Как правило, сначала деньги в дело вкладываются, а потом оно начинает приносить доходы. Также мы понимаем, что, производя лыжероллеры в России, нельзя говорить о том, что занимаешь какую-то серьёзную нишу. Сегмент рынка очень уж маленький...

— Зачем вам тогда это нужно?

— А Бог его знает... Была идея, мы её реализовали, а сейчас... Раз начали это дело, вложили достаточно крупные деньги, то надо довести его до логического конца. Сначала я просто хотел испытать себя. Мне было интересно, чтобы всё это заработало, и я сумел достичь цели, которую перед собой поставил. Многие говорят, что я начинаю какое-то дело, завершаю его, и мне уже становится неинтересно им заниматься. Теперь я ловлю себя на мысли, что это, отчасти, правда. Возможно, завтра я загорюсь чем-нибудь другим... К тому же меня держит тренерская работа. Я не могу бросить детей. Возможно, что если бы я не работал тренером, всё шло бы намного быстрее и продуктивнее, но уйти отсюда я не смогу.



На Водном стадионе — коренные «динамовцы» Владимир Никифоров и 73-летний Александр Романович Осадчий, заслуженный тренер России, подготовивший в стенах «Динамо» около 30 мастеров спорта, а также 3-кратную чемпионку мира среди юниорок Татьяну Бондареву. Владимир Иванович помнит себя ещё совсем маленьким пацаном, когда он ездил вместе с Александром Романовичем на сборы. Теперь благодарный воспитанник стасенько приглашает своего тренера к себе, на базу, где он всё сделал своими руками. Полки, станки, двери, большие коробки, рабочие столы, вешалки и стеллаж на заднем плане — всё это плод труда золотых рук Владимира Ивановича. Чтобы в одной «коморке» вместить и тренерскую, и комнату для подготовки лыж, и рабочий кабинет, и место для короткого сна, надо было изрядно постараться...

МАРАФОН-ЭЛЕКТРО

**Табло и системы хронометража
для любых видов спорта**

г. Екатеринбург, ул. Грибоедова, 32, строение 20, оф. 802
тел: (343) 370-60-65, e-mail: marathon@mail.ru

WWW.MARATHON-E.RU



На этом снимке изображены уже готовые детали — вилки к классическим лыжероллерам, окрашенные порошковой краской, а также два гибочных штампа, которые придают обычному фрагменту металла такой вид. Стоимость этих агрегатов сравнима со стоимостью автомобиля...



Ей Богу, разве не похожи эти запчасти на детский конструктор? На мой вопрос "почему они разноцветные?" Владимир Иванович ответил: "Детям нравится разный цвет. Это весело и оригинально. Лыжи — трудный вид спорта, а асфальт — серый, поэтому хочется добавить в тренировочный процесс что-то пёстрое и жизнерадостное".



UNIVEGA COUNTRY CUP В «МОСКОВСКИХ АЛЬПАХ»

Как уже повелось, и в 2006 году состоится в спортивном клубе «Кант» UNIVEGA COUNTRY CUP — традиционный Кубок по горному велосипеду. В этом году он пройдет в три этапа:

- I этап — 11 июня КРОСС-КАНТРИ (VI этап Кубка России);
- II этап — 9 июля СУПЕР СПРИНТ;
- III этап — 12 августа МАРАФОН (II этап Кубка России Марафон).

Главное отличие Кубка этого сезона от предыдущих в том, что участвовать в UNIVEGA COUNTRY CUP теперь могут начинающие велосипедисты, для них организована новая категория гонок — ПЕРВЫЙ СТАРТ для взрослых спортсменов и ДЕТСКИЕ ЗАЕЗДЫ для самых маленьких гонщиков.

Для самих соревнований:

- Подготовленная специалистами трасса;
- Бесплатная техническая помощь на трассе для участников;
- Каждому, кто получит прокол — замена камеры бесплатно;
- Питание и напитки для участников;
- Мойка велосипедов;
- Среди всех участников соревнований — розыгрыш призов от BVB;
- Памятные призы всем участникам;
- Каждый участник и зритель соревнований при регистрации получает купон на скидку в магазинах КАНТ;
- После каждого этапа состоится вечеринка с конкурсами и просмотром тематических видео в «Шале»;
- Всем участникам и зрителям — по кружке пива!
- Стартовый взнос — 200 рублей за один этап, 400 рублей за все три этапа (кроме спортсменов с лицензиями на Кубке России), 100 рублей за участие в первом старте.

Дарья Кокорина,
PR-менеджер СК «Кант»

ДЕТИ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННЫЕ

— Вы ведь ещё работаете детским тренером в «Динамо»? У вас много детей в группе?

— Всегда по-разному — от 30 до 60 человек.

— Неужели у вас в округе так популярны лыжные гонки? Или вы ходите по школам и набираете детей?

— Нет, по школам я не хожу, потому что считаю, что в Москве это бесполезно. В лучшем случае ребёнок придёт один раз, может быть, возьмёт друга, и на этом всё закончится. Мне важно, чтобы ребёнок сам захотел заниматься лыжными гонками и шёл на этот шаг сознательно. Я сотрудничаю с пресс-службой Северного административного округа г.Москвы и размещаю объявления в газетах, которые распространяются бесплатно в прилегающих к нашему стадиону районах. Это намного эффективнее, потому что приходят уже те, кому это реально надо.

— И вы постоянно ездите с ними на сборы?

— Да. Летом нас практически не бывает в Москве. Несколько раз выезжаем и зимой, и осенью.

— А как же производство?

— Мы ведь не постоянно занимаемся сборкой инвентаря. Допустим, к нам пришла большая партия деталей, мы собрали определённое количество лыжероллеров и можем быть свободны, если нет других организационных проблем. К тому же, когда меня нет в Москве, здесь на хозяйстве остаются люди, поэтому работа не стоит на месте. Конечно, если бы у нас в стране было повальное увлечение катанием на лыжероллерах, то я бы не успевал уделять внимание детям, но раз мы работаем на очень узкий контингент потребителей, то можно и на сборе решать «рабочие» вопросы: посидеть над чертежами, подумать о новых конструкциях, поискать новых партнёров...

— Сколько сейчас получает детский тренер в «Динамо»?

— Сейчас «чистыми», за всеми вычетами — 5 тысяч 224 рубля.

— Я так понимаю, что благодаря производству лыжероллеров вам на жизнь всё-таки хватает...

— На жизнь хватает. Помимо

этого мы ведь занимаемся продажей зимнего инвентаря. Есть также выход бросить всё и уйти в юриспруденцию... Есть другие идеи, но... Всего не успеть.

— А что вам мешает это сделать? Почему вы не занялись своей профессией?

— После того, как лыжная школа в Подрезкове пришла в запустение, я пытался как-то применить свои знания, полученные в университете, чтобы помочь вернуть базу в собственность «Динамо». К сожалению, эти попытки так и не нашли понимания со стороны руководства, а сейчас этой базой никто не хочет заниматься. Детей тогда бросать было жалко, новые ребята всё приходили и приходили, а тренерские кадры на зарплату, которая тогда составляла 870 рублей, не набирались, поэтому я остался вместе с детьми работать в московском филиале «Динамо» здесь, на Водном Стадионе.

— У вас вообще есть свободное время?

— Практически нет. И детей не бросишь, и производством надо заниматься. Сложно, конечно, совмещать всё это, но надо понимать, что мои контакты, которые я накапливаю, благоприятно сказываются и на воспитанниках. Можно куда-нибудь поехать по льготной цене, дешевле купить экипировку, полностью решаются вопросы по летнему инвентарю и т.д.

— А дети что говорят про ваши лыжероллеры?

— Жалуются, что медленные (смеётся). Кстати, благодаря детям я могу очень быстро оценивать результаты своей работы, а не ждать, пока кто-нибудь купит инвентарь, покажется на нём и выскажет своё мнение. Они для меня самые лучшие эксперты. Правда, есть один нюанс... Отталкивание ребёнка намного слабее, чем у взрослого, поэтому можно не выявить некоторые дефекты. Так что если необходимо получить точный результат, мы иногда прибегаем к помощи посторонних.

— Вы довольны тем, как ваша жизнь сложилась?

— Я не привык жаловаться на жизнь. Я доволен тем, что у меня есть, а ко всему прочему, всегда имеются новые горизонты, к которым нужно стремиться.

Беседовал Андрей АРИХ.

ЮВЕНТА СПОРТ

ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ВЕДУЩИХ ФИРМ МИРА
ЛЫЖИ, ОДЕЖДА, ОБУВЬ, И АКСЕССУАРЫ

FISCHER
ENJOY INNOVATION

ROSSIGNOL

SALOMON

TOPO **KVD** **BRIKO**

HOLMENKOL ski wax **vauhti**

ATOMIC **MAPLUS**

START **KNEISSL**

SWIX **Ski*go**

RODE

Ree

Löffler

**ЭКИПИРОВКА
ЛЫЖНЫХ КОМАНД**

НАШ НОВЫЙ АДРЕС:



**ВЕЛОСИПЕДЫ
ЗАПЧАСТИ
АКСЕССУАРЫ
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР**

МЫ ОТКРЫЛИСЬ

Магазин и сервисный центр: 123098 г. Москва, ул. Максимова д.10
Тел.: 8 (495) 196 31 27, 8 (495) 139 46 79.
www.uventasport.ru www.uventabikes.ru

BRIKO

Успех многих спортсменов на зимних олимпийских играх в Турине был обеспечен благодаря новой линии высокофористых парафинов и порошков Брико. Трудно забыть радостные лица итальянских «смазчиков» после их золотой мужской эстафеты или радость польских тренеров за успех их Жустины на тридцатке и многих других, что принесло удовлетворение и уверенность «команде Брико» за проделанную работу — новая линия парафинов начала приносить медали!

Новая линия H7 полностью перекрывает все температурные диапазоны, начиная с оранжевого на «воду» и заканчивая голубой и зелёной линиями на мороз. Помимо всего были введены: жёлтый 1 и жёлтый 2 на очень близкий температурный диапазон, но различный снежный кристалл.

Старые названия, но новые порошки HP10.00 и HP10.01 являются одними из лучших на сегодняшний день и они доказали это на прошедшей Олимпиаде в Турине. Не каждая фирма-производитель смазки может выпускать высокофористый порошок т.к. для его производства необходим дорогостоящий реактор. На сегодняшний день у фирмы Брико есть один из крупных реакторов, который за один технологический процесс выдаёт до 50 кг порошка.

H7

Лыжные парафины с высоким содержанием добавки HEXIL

H7 ORANGE 917144 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -3°...0°С Воздух: -3°...0°С Влажность: 50...80%	H7 Yellow 1 917143 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -1°...-5°С Воздух: +4°...-4°С Влажность: 60...95%	H7 Yellow 2 917145 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -2°...-6°С Воздух: 0°...-5°С Влажность: 50...80%
H7 Red 917146 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -4°...-8°С Воздух: -4°...-8°С Влажность: 50...90%	H7 Violet 917147 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -7°...-14°С Воздух: -7°...-14°С Влажность: 35...70%	H7 Green 917148 80 гр. Упаковка — 6 шт. Снег: -14°...-25°С Воздух: -14°...-20°С Влажность: 35...70%

HP10 Добавки , обеспечивающие максимальное скольжение HS10

HP 10.0 017091 30гр. Упаковка - 1 шт. Снег: от 0°...-8°С Влажность: 60...100%	HP 10.1 017090 30гр. Упаковка - 1 шт. Снег: от -8°...-20°С Влажность: 60...100%	HS 10 Red 017092 30гр. Упаковка - 1 шт. Снег: от 0°...-10°С Влажность: 30...60%	HS 10 Violet 017093 30гр. Упаковка - 1 шт. Снег: от -10°...-30°С Влажность: 30...80%
--	--	--	---

«ЮВЕНТА-СПОРТ»

123098 г. Москва, ул. Максимова, д. 10;
тел.: (495) 196-31-27, 139-46-79,
e-mail: uventa-sport@mtu-net.ru
www.uventasport.ru

«Тим Спорт»

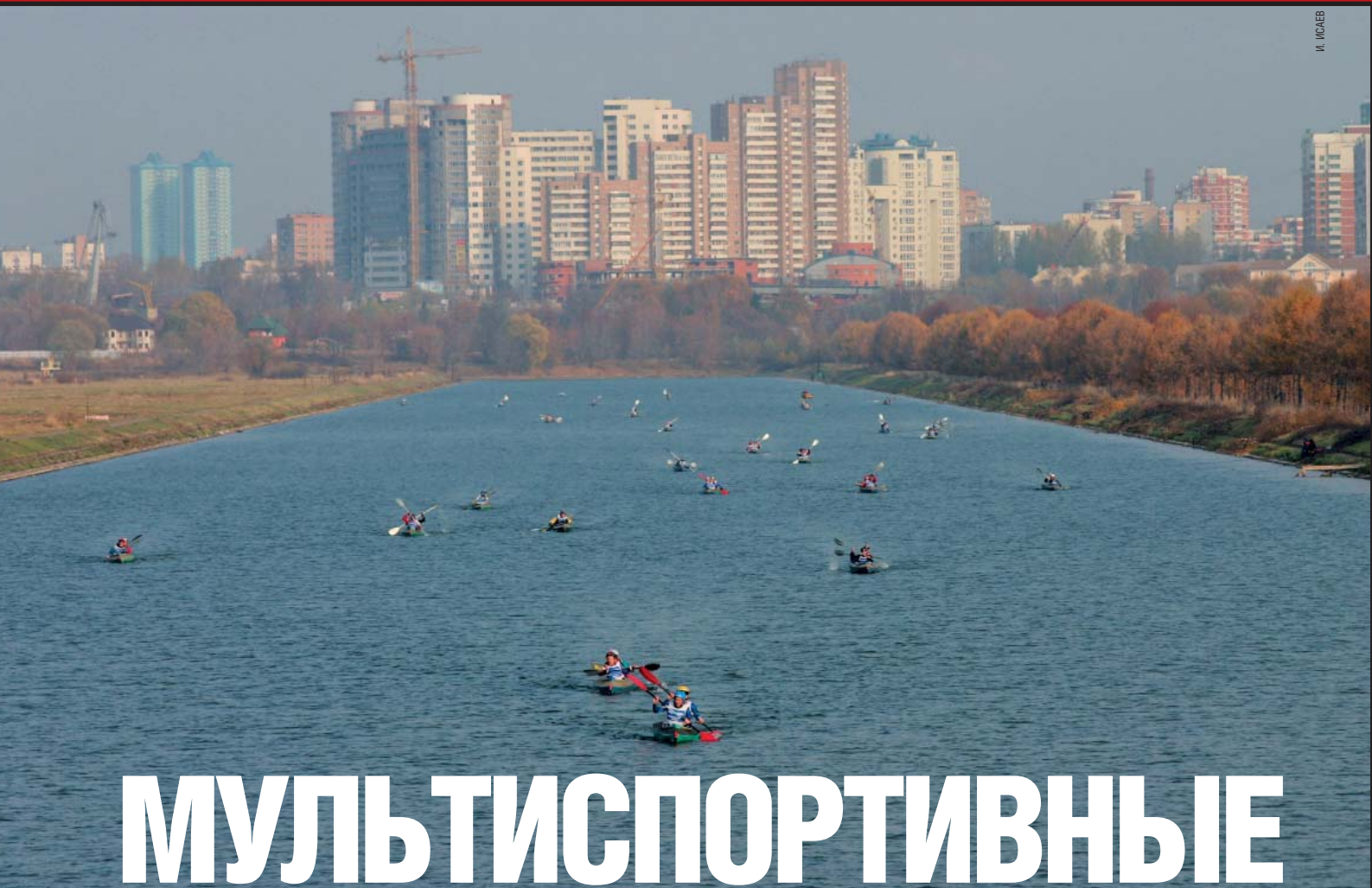
Екатеринбург, ул. Авиационная, д.57, оф. 1
тел.: (343) 260-93-93, 263-62-49,
263-62-50;
e-mail: tim-sport@usp.ru
www.tim-sport.ru

«ГАЙС-СПОРТ»

194295, Санкт-Петербург,
пр. Художников, д. 22/2;
тел.: (812) 517-02-70, 517-92-08,
факс: (812)598-18-27;
e-mail: info@skiline.ru
www.skiline.ru

Адреса магазинов «Спортивная Линия»:

- Санкт-Петербург, Владимирский пр-т, д. 1/6;
тел.: (812) 713-36-47
- Санкт-Петербург, Выборгское ш., д. 13,
ТЦ «Космополис», 2 этаж;
тел.: (812) 336-96-60



МУЛЬТИСПОРТИВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ

Начну с того, что каждый раз, когда мне пришлось слышать слово «мультиспорт», в голове у меня возникали необычные ассоциации... Вероятно, из-за этой пресловутой приставки «мульти», которая заставляет работать воображение спортсмена. Я не знал об этой дисциплине ровным счётом ничего, но однажды разговорился с Алексеем Барышниковым, сильным московским лыжником и в то же время — не менее сильным мультигонщиком, который раскрыл мне все мультиспортивные тайны. Однако вместо ожидаемого положительного эффекта его рассказ не вызвал во мне ни йоты заинтересованности. Наоборот, я с юмором представлял себе, как люди на велосипедах и бегом форсируют болота в лесу, лазают по деревьям и ходят на лодках по водоёмам вместо того, чтобы прыгать имитацию и кататься на лыжероллерах, то есть нормально готовиться к предстоящему сезону. Если бы вы знали, как кардинально изменилось моё отношение к этой «диловинке», когда я испытал всё на себе...

**ИЛИ КАК КОМАНДА
«ЛЫЖНОГО СПОРТА»
УЧАСТВОВАЛА В ГОНКЕ**

**«PANASONIC
MULTISPORT
RACE-2005»**



А. ДНЕТРОВ

Так всё-таки, что же такое «мультиспорт»? Нет, это не компьютерные игры и не спортивная лотерея с большим выигрышем — это соревнования, которые включают в себя сразу несколько спортивных дисциплин (от лат. *multum* — «много»). Здесь и велосипед, и бег, и гребля, и ролики, и альпинизм, и множество «секретных» видов, которые зависят исключительно от фантазии организаторов и «раскрываются» только за несколько минут до старта. Лучшее всего в мультиспорте получается выступать у ориентировщиков, потому что соревнования, в основном, состоят из ориентирования на местности, а также у лыжников, как у всесторонне развитых физических людей. Наиболее чётко «родство» этого нового вида спорта с лыжными гонками, на мой взгляд, выражается в словах всё того же Алексея Барышникова, победителя крупных мультиспортивных соревнований «Adventure Cup»: **«Мультиспорт помогает отвлечься от монотонных летних тренировок, разнообразить тренировочный процесс и развить организм во всех направлениях, что очень важно для лыжника».**

Всё это мне и моим товарищам по команде предстояло провернуть на собственном опыте...

КОМАНДА «ЛЫЖНОГО СПОРТА»: РОЖДЕНИЕ И БОВОЕ КРЕЩЕНИЕ

Итак, в один прекрасный день мне было поручено собрать команду для участия в «Panasonic Multisport Race». Не долго думая, я связался с Надеждой Рязанской, главным редактором официального сайта журнала «Лыжный спорт», и предложил ей составить мне компанию (в команде обязательно должна была быть хотя одна женщина. — Ред.). Спортивный характер коллеги сыграл свою роль, и от неё последовал незамедлительный ответ «да». Оставалось найти третьего члена команды. В составе редакции «Л.С.», к сожалению, такового не обнаружилось (главному редактору И.Исаеву на старт помешала выйти травма), поэтому я привлек к участию в гонке своего очень хорошего друга Евгения Костычева — лыжника, а также постоянного читателя журнала. Нисколько не сомневаясь в его надёжности и лёгкости на подъём, я уже заранее был уверен, что команда сформирована. Так

и получилось. «Дело в шляпе», — подумал я, имея в виду, что самое главное уже позади. Однако чем дальше, тем больше любопытных подробностей открывалось передо мной...

Я узнал о том, что гонка для нас, учитывая, что мы дебютанты, будет длиться не менее шести часов. Кроме того, для участия в ней всем необходимо обзавестись верёвочным снаряжением, шлемами, спасательными жилетами, байдаркой и вёслами, иначе команда не будет допущена до старта. Первое говорило не иначе как о том, что будет мучить жажда, голод и холод (на улице обещали нулевую температуру), из-за чего нужно было подумать о грамотной «подпитке» и запасной одежде. Но это не так уж и страшно. Второе, самое главное, означало, что нужно начинать поиски инвентаря, которые займут в несколько раз больше времени, чем процедура формирования самой команды. Слава богу, организаторы гонки, Александр и Иван Николаевич Кузьмины, любезно согласились нам помочь и одолжили всё необходимое снаряжение для верёвочного этапа — «беседки», карабины, жумары, «восьмёрки» — а также обеспечили команду шлемами... Байдарку, спасжилеты и вёсла можно было взять в аренду. Вроде бы всё. Обошлось...

Но что делать с этими «беседками»? Что это за странное слово «жумар» и как с ним обращаться? Как страховать партнёра, и куда пристёгивать страховочную верёвку? Ответы на эти вопросы нам предстояло найти на официальной «верёвочной» тренировке участников «Panasonic Multisport Race», которую проводил наш будущий конкурент, Денис Жилин (забегая вперёд, скажу, что в гонке мы проиграли команде своего «наставника» всего 4 места). Тренировка проходила в скалодроме Дворца Детского Спорта, на нас нацепили всё это оборудование и начали объяснять, что к чему. Самой опытной из нас оказалась Надежда — она уже лазила по верёвкам один раз — мы же с Женей не имели никакого представления о том, как это делается.

Честно сказать, первый раз было немного страшновато лезть под потолок большого манежа, но, видя, как легко туда взбираются женщины-альпинистки, ста-



Наконец-то, после долгих приключений, связанных с поломкой велосипеда, вся команда в сборе. После проверки обязательного снаряжения нас впускают в транзитную зону, где мы можем разложить свои вещи и подготовиться к первому этапу гонки — гребле на байдарках.

Н. КОСТЫЧЕВА И А. БАЕВ



Поднять паруса! До старта гонки остаются считанные секунды.

А. ДНЕПРОВ



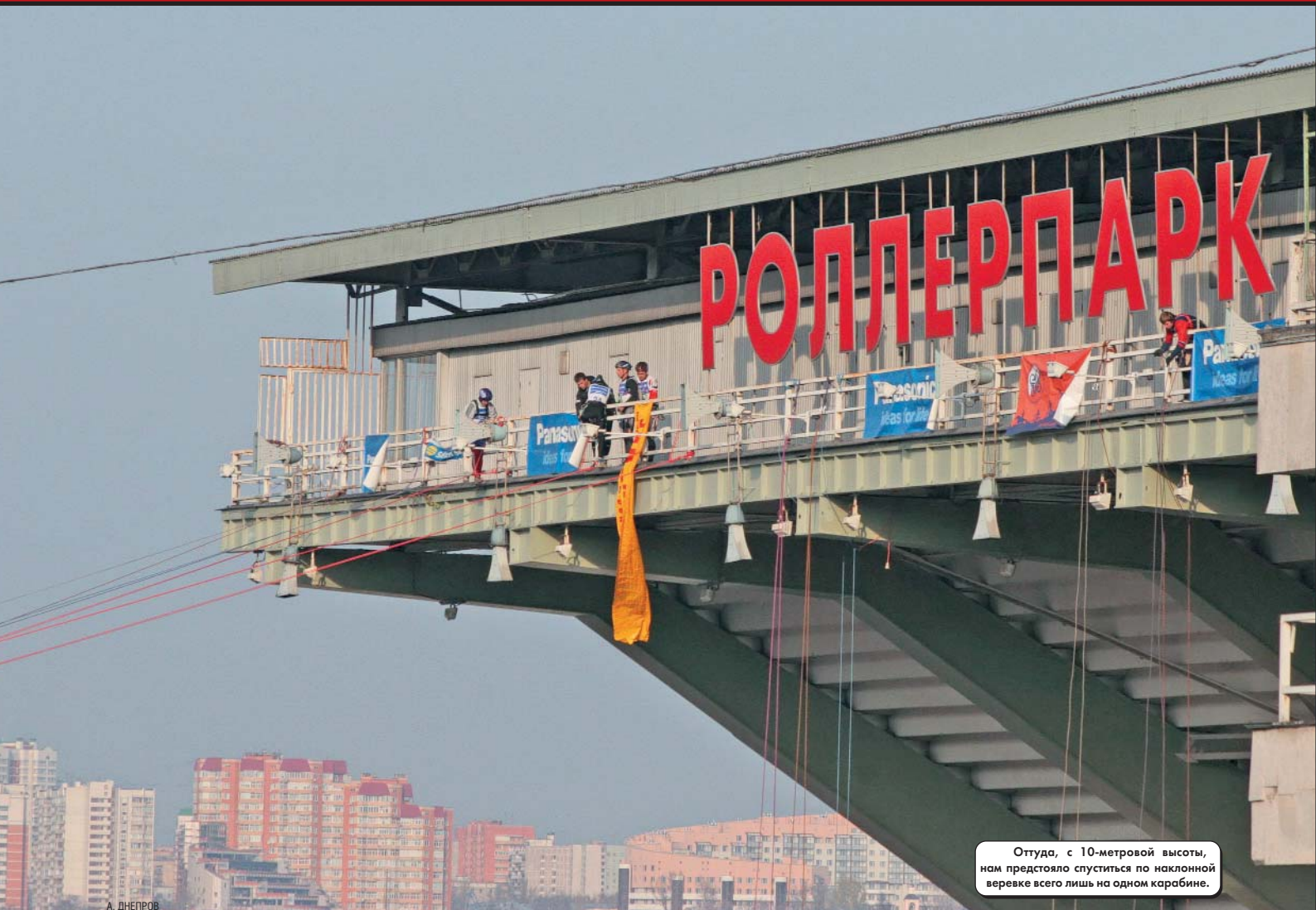
Под конец бегового этапа у Нади заболело колено, и её пришлось взять на буксир. Хорошо, что у нас под рукой оказались две «педали» (специальные петли, которые прикрепляются к неподвижному жумару и дают спортсмену возможность шагнуть вверх, упираясь в них ногой). Одну мы прикрепили к флагу с помощью карабина, а вторую надели на Надю, чтобы ей было хоть немного легче бежать.

А. ДНЕПРОВ



Беговой этап позади. Теперь надо надевать шлемы и отправляться в погоню за соперниками на велосипедах. Благодаря слаженной работе команда журнала «Лыжный спорт» вышла на 11-е место, что является очень достойным результатом для дебюта мультиспортивных «чайников». Но впереди нас ждёт нечто ужасное... 30-минутный штраф за нарушение правил соревнований.

А. ДНЕПРОВ



Оттуда, с 10-метровой высоты, нам предстояло спуститься по наклонной веревке всего лишь на одном карабине.

новилось не по себе, и волей-неволей я продвигался вперёд. За путь туда и обратно я вспотел больше, чем за часовую тренировку бегом и по неопытности

стёр себе все ладони в мозоли, из-за чего второй раз залезать было намного больнее. Плюс ко всему, нам надо было теперь перестёгиваться на так называемые

«перила», которые соединяют вверх две параллельные, висящие на небольшом расстоянии друг от друга верёвки: одну — для подъёма, другую — для спус-

ка. Это значительно усложняло путь... Проболтавшись полчаса в «беседке» (гениальное изобретение альпинистов, благодаря которому можно «порхать» в



Александра и Иван КУЗЬМИНЫ,
организаторы соревнований:

НОВЫЙ ВИД СПОРТА И СТАРЫЙ ПАТРИАРХАЛЬНЫЙ СПОРТКОМПЛЕКС ОЧЕНЬ ХОРОШО ДОПОЛНЯЛИ ДРУГ ДРУГА

— Почему в качестве места проведения соревнований вы выбрали именно «Крылатское»?

— Это место идеально подходит для проведения мультигонки. Здесь рядом есть и вода, и лес, и зрительские трибуны, на которых можно провести полноценный «верёвочный» этап, и асфальтовые дорожки для роликов — в общем, целый мультиспортивный комплекс. К тому же центр «Крылатское» видел на своём веку аж Олимпиаду 1980 года, поэтому новый, ещё не развитый вид спорта, и старый патриархальный спорт-

комплекс очень хорошо дополняли друг друга. Одна из главных ролей во время соревнований отводилась электронному табло, расположенному на гребном канале. Особенно красиво оно смотрелось, когда уже начались сумерки: блики от светящихся надписей так красиво отражались от гладкой поверхности гребного канала, что захватывало дух...

— Сложно было договориться с администрацией, чтобы арендовать этот спорткомплекс на время проведения соревнований?

— Нет, власти округа и представители спорткомплекса сразу пошли нам навстречу и были все-ми руками и ногами только «за»

проведение здесь мультиспортивных соревнований. Правда, аренда нам обошлась недешево...

— Чего вообще стоит организовать мультигонку? Не только в материальном плане...

— На это уходит очень много сил, потому что фактически нужно организовывать несколько соревнований в одном. Одна только разработка регламента чего-то стоит... В России до нас ещё никто не составлял настолько исчерпывающего регламента мультиспортивной гонки, который предусматривал бы буквально всё, до самых незначительных мелочей. За образец мы взяли регламент одной из гонок Кубка мира, перевели его на

русский язык и дополнили. Ошибки многих организаторов мультиспортивных соревнований заключается в том, что они хотят провести как можно больше этапов и видов, но не задумываются о том, как сделать так, чтобы все участники действовали строго в рамках предписанных правил. Мы изначально поставили себе цель сделать «Panasonic Multisport Race» строго регламентированной гонкой, чтобы ни у кого не возникало вопросов и возражений в случае дисквалификаций или штрафов, чтобы каждая мелочь была чётко продумана. И у нас получилось это сделать. Правда, это отняло основную часть времени... Последние две недели перед соревнова-

ниями мы вообще занимались только гонкой и больше ничем. Зато благодаря тому, что удалось всё организовать и спланировать заранее, на соревнованиях у нас был минимум забот, и мы только наблюдали за ходом борьбы.

Помогло то, что мы сами варились в этом соку, как говорится. И в мультигонках мы не раз принимали участие, и в ориентировании тоже разбираемся (Иван Кузьмин является первым российским чемпионом мира по лыжному ориентированию. — А.А.), что позволило нам легко продумать формат соревнований и спроектировать расположение КП на местности.

воздухе) под потолком, я понял, что лучше научиться перестегиваться быстрее не только из-за того, что страдает время прохождения этапа, но и из-за того, что это достаточно больно, так как ремни сильно «впиваются» в ноги. Любопытный факт: на подъём и спуск лично мне требовалось приблизительно в пять раз больше времени, чем профессионалам! Тем не менее, тренировка прошла успешно: я осознал и почувствовал, что с человеком, находящемся «в воздухе», ничего не может случиться, потому что внизу его «держит» на страховке напарник, а также я хотя бы приблизительно понял алгоритм действий и уже мог анализировать свои ошибки. То же самое можно сказать и про остальных членов команды «Лыжного спорта», разве что Надежда постигла эти «азы» немного раньше.

НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ

За оставшиеся два дня до гонки больше всего я боялся потерять навыки, приобретённые на тренировке в скалодроме, потому что, как и любой другой дебютант мультиспортивных состязаний, расценивал верёвочный этап как самый тяжёлый и «неизведанный» для нас. Наконец, день старта наступил. Накануне вечером я сходил в гараж и проверил готовность своего велосипеда к его первым соревнованиям — всё было в полном порядке. Я только взял насос и немного подкачал шины до оптимального давления. Вернувшись домой, я созвонился с «напарниками», и по верной идее Надежды Рязанской мы решили встретиться в 8.45 в «Крылатском», так как надо было опробовать новое снаряжение и хоть раз посидеть в байдарке. Старт был назначен на 11.00 на Гребном канале.

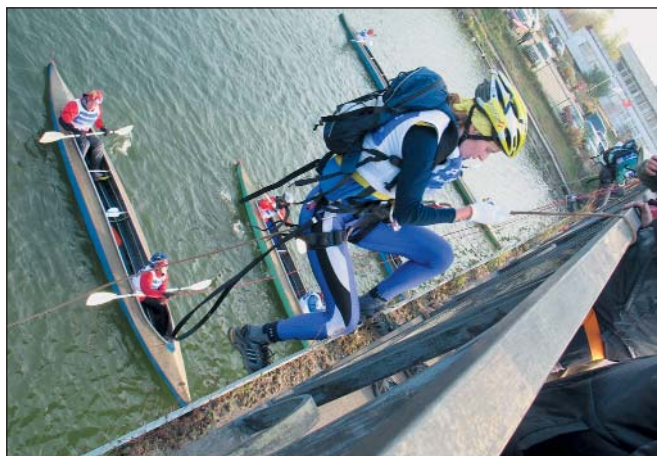
Так вот, на часах уже ровно 8.00 и я, как обычно в последний момент, собрав большую сумку сменных вещей и еды, бегу за велосипедом... **Надо поторопливаться, потому что впереди ещё предстоит 15-километровый путь до места встречи. Я быстро открываю гараж, хватаю велосипед за руль, вывожу его наружу и... слышу подозрительный звук «хлюпающей» резины... Только не это! Заднее колесо полностью спущено.** Я бегу за насосом, но мои попытки накачать камеру — тщетны. То ли ниппель, то ли про-

кол — разбираться уже некогда. Сигнал «SOS», тем временем, доходит до Жени, который живёт в трёх километрах от меня, и мы уже бежим друг другу навстречу. Я с одной большой сумкой, а он — с большой сумкой и двумя велосипедами. С этого момента мультигонка для нас и началась...

Встретившись на полпути и оседлав своих «железных коней», мы отправляемся в «Крылатское». Средняя скорость нашего «полёта» до Гребного канала — 30 км/ч. Надежда уже взволнованно звонит на телефон, но я успокаиваю её — до пункта назначения остаются считанные километры. Изрядно «взмыленные», мы встречаем Надежду уже с полученными номерами и обновлённым регламентом. Остаётся немного времени на то, чтобы «подогнать» под себя верёвочное снаряжение: подтянуть лямки, распределить по нужным местам карабины, пройти предстартовый контроль всего «боекомплекта» для доступа в транзитную зону и прочитать всем вместе легенду. Итак, пора отправляться на брифинг, а после него нам будет дано ещё немного времени для закрепления на руке электронных чипов и для подготовки зоны переодевания. Церемония открытия соревнований начинается с исполнения российского гимна и поднятия российского флага, а вслед за торжественной частью идут разные организационные процедуры: очередное зачитывание правил соревнований и вопросы к организаторам.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЁД!

Время предстартовой подготовки пролетает очень быстро, и мы уже поспешно спускаем лодку на воду. Самая продолжительная в жизни каждого из нас гонка вот-вот начнётся... На электронном табло — распределение этапов. Сначала гребля на байдарках (не спортивных, а «Таймень-3»), затем кросс с ориентированием, велосипед с ориентированием, верёвки и, наконец, ролики. Последние предстартовые секунды сменяются выстрелом пистолета, и Гребной канал превращается в бурлящую горную реку. Полный вперёд!.. Брызги летят в разные стороны, а «мельницы» от вёсел ещё долго виднеются за горизонтом. Поначалу грести довольно легко — сказываются «свежесть» и адреналин, но вско-



Спуск Надежды Рязанской с моста. До завершения первого этапа соревнований остаётся совсем чуть-чуть. Как только третий член команды окажется в лодке, нашему экипажу останется преодолеть 100 метров до финиша, вытащить лодку на берег и бежать переодеваться. Брызги от вёсел промочили насквозь всю одежду, и даже дождевик не справился с таким потоком влаги.



Н. КОСТЫЧЕВА И А. БАЕВ



Оказывается, всё только ещё впереди... Надежда Рязанская не может поверить в то, что сейчас ей придётся лететь вниз всего лишь на одном карабине. "О, нет, только не это!"

И. ИСАЕВ

ем мышечную боль. Наконец-то мост... С него свисают верёвки, по которым предстоит спускаться участникам. Лодки встают в очередь за «десантниками», но Надежды пока нет. Можно отдохнуть... Зато на мосту находится наш духовный наставник, Иван Иванович Исаев, комментировавший гонку. На протяжении всех этих часов он не раз упоминал, что мы являемся дебютантами мультиспортивных соревнований, и поддерживал нас в микрофон, что очень помогало по дистанции. Вот и сейчас, заметив нас в числе первой половины участников, он произносит фразу: «Вот это да, вы только посмотрите — команда «Лыжного спорта» бросает вызов профессиональным мультиспортистам!»...

После этого всю усталость как ветром сдуло! ☺

На берегу только показывается лидер, и первая команда, забрав своего товарища на борт, срывается с места, оставляя на поверхности воды глубокие «скважины». Проходит несколько минут и уже в нашей лодке становится на одного человека больше, и в сопровождении ещё двух «экипажей» мы устремляемся к пирсу с максимальной скоростью, какую только можем показать... Причалив к берегу, мы быстро вытаскиваем лодку из воды, снимаем спасжилеты, шлемы и бежим переодеваться. Все штаны насквозь промокли. Если бы не дождевики, то мы бы очень сильно замёрзли. Во время переодевания грех не подкрепиться, тем более что впереди нас ждёт длинный беговой и не менее сложный велосипедный этапы с ориентированием.

**НАПРАВО ПОВЕРНЁШЬ —
КП НАЙДЁШЬ,
НАЛЕВО ПОВЕРНЁШЬ —
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЕШЬ**

Как же повезло нашей команде, что Надежда — кандидат в мастера спорта по ориентированию!.. Причём, как выяснилось, самый что ни на есть действующий кандидат! Бог с ним, с большим Надиным коленом, которое мешало ей быстро передвигаться, ведь если бы мы преодолевали с Женей эти этапы одни, то какой бы ни была наша скорость, мы бы точно заблудились в лесу и проиграли бы всем соперникам. **Надежда же действовала очень точно и аккуратно, поэтому**



О, как же это трудно, скользя над бездной всего лишь на одном карабине, не схватиться инстинктивно руками за верёвку!

ре мышцы начинают закисляться, и руки практически отваливаются от боли. Надежда сидит посередине лодки и, прикрываясь разминочной одеждой от потоков воды с двух сторон, готовится десантироваться через полтора километра пути. Пока мы будем догребать до моста, на котором она спустится к нам в лодку по верёвке, ей предстоит собрать несколько КП в акватории канала.

К нашему с Женей удивлению, во время высадки Надежды на берег мы проигрываем лидерам уже 100 метров, хотя задача была держаться за ними и не «отпускать». Ну что ж... позади только половина канала и ещё есть время наверстать упущенное, правда, руки уже не гребут, а просто обозначают движения. Тем не менее, на первых только нескольких метрах после «отчаливания» мы опережаем две «соседние» команды и затем уходим от них. По мере продвижения вперёд разрыв между нами и нашими преследователями всё больше и больше увеличивается, но мы уже с трудом пересилива-

мы находили контрольные пункты безошибочно — с первого раза! В задачи мужской части команды входили перенос обязательного снаряжения — аптечки и телефона — а также обеспечение Надежды всем необходимым — жидкостью, шоколадными батончиками и, в конце концов, физической помощью. Подталкивая её сзади и помогая преодолевать пересечённые участки местности, мы всё больше и больше продвигались вперёд, пока Надя совсем не устала.

Не знаю, снимут ли нашу команду за такие откровения или нет, но мы позвонили нашей группе поддержки и попросили их соорудить из подручных средств «хомут», с помощью которого можно было бы буквально тащить Надежду по пятам. В районе Гребного канала, когда нам оставалось взять бегом последние несколько пунктов, мы получили это чудо-изобретение с двумя карабинами на обоих концах, «запрягли» меня, и Наде стало немного легче. Правда, бежать оставалось уже недолго... Мы пока 13-е!!! Никто из нас не ожидал такого успеха... Навпившись досыта воды, мы опять переоделись и приготовились к этапу на байках. Здесь нас поджидали большие неприятности...

Забыв про регламент, я сел в транзитной зоне на велосипед, чтобы переключить скорость с большой звёздочки на маленькую, но сделать это не успел, потому что услышал, как мне прокричал один из судей: «27-ой номер, штраф 30 минут за перемещение в транзитной зоне на велосипеде!». Это было равносильно выстрелу в спину... Вы бы видели наши лица... Вы можете себе представить: штраф 30 минут на соревнованиях, когда каждая секунда дорога! Но надо было двигаться дальше... На середине почти двухчасового пути нас настигла вторая неудача: пытаясь объехать отдыхающих, Надежда не справилась с управлением и упала прямо на асфальт. Со стороны падение выглядело очень неприятным, более того, опасным, но Надя без посторонней помощи встала и поехала дальше на глазах у перепугавшихся местных жителей... Вообще, на протяжении всей гонки я не раз поражался мужеству этой хрупкой девушки, ведь сложнее всего в мультиспорте приходится как

раз слабой половине участников: им надо поддерживать высокую скорость и не отставать от мужской части команды. На сильной пересечёнке Филёвского парка Надя показала себя настоящим бойцом, хоть мы и помогали ей, как могли...

МУЛЬТИЧАЙНИКИ НА ВЕРЁВКАХ

Наконец, решающий момент настал. Впереди нас ждут верёвки, которые могут всё решить. Этот этап — «лакомусовая бумажка» для определения мультиспортивного опыта участников, ведь тот, кто впервые держит в руке жумар, в лучшем случае потратит на подъём и спуск не менее двух часов. Первой решает идти Надя... «Я поднимусь вверх, а дальше буду вам подсказывать, договорились?», — спрашивает она. Договорились... Выбора нет — одни с Женей мы не справимся, потому что, в отличие от Надежды, не присутствовали на второй тренировке. Итак, главный редактор сайта журнала «Лыжный спорт» взобрался на высоту четырёхэтажного дома за считанные минуты и уже отстёгивается от верёвки для того, чтобы перелезть на балкон. Надо сказать, что прохождение верёвочного этапа здесь, на соревнованиях, отличалось от того, что мы делали в скалодроме. Вместо верёвок наверху, которые называются «перила» (по ним нужно переходить с «подъёмной» на «спусковую» верёвку. — А.А.), здесь были настоящие перила верхнего ряда зрительских трибун, на которые нам надо было залезть, а спуск был по наклонной без восьмёрки, на одном только карабине.

Вот Надя уже наверху и по страховке спускает мне два жумара и «педаль». Я пристёгиваюсь и начинаю свой путь. Всё происходит как-то не так, как на тренировке... Ещё бы! Одно дело лазить в шортах в отопляемом скалодроме под наблюдением профессиональных тренеров, а другое дело — на улице, в реальных условиях, когда от тебя зависит результат всей команды. «Не думай об этом», — говорю я сам себе. Пока вроде бы всё нормально... Я преодолеваю приблизительно полпути, и вдруг моё снаряжение каким-то образом запутывается.

— Что случилось? Почему ты остановился? — кричит мне с балкона Надя.



И. ИСАЕВ

Счастливые мгновения! Самое страшное позади. До финиша гонки остался последний роликовый этап, и наша команда по-прежнему на 11-м месте, несмотря на досадные штрафные 30 минут.



А. ДНЕПРОВ

Евгений Костычев: «И что мне делать с этим жумаром?»



А. ДНЕПРОВ

Последним по верёвкам взбирался Женя, а страховали мы его уже сверху. Он как заправский альпинист взмахнул на балкон, не заставив нас ни секунды волноваться, и через несколько минут вся команда была в сборе. Он же последним спустился и по наклонной верёвке. Счастливые оттого, что верёвочные дисциплины завершились для нас вполне благополучно, мы помогаем Жене выщелкнуть карабин из верёвки.



Позади уже почти пять часов гонки, впереди — заключительный, роликовый этап.

И. ИСАЕВ

временем снизу мне кричит Женя: — По-моему, у тебя карабин, который держит «педаль», попал в другой, который прикреплён к центральной петле!

Точно! Но как это могло произойти? Это просто нереально! Наверное, всё из-за того, что не замуфтовал его», — произношу я вполголоса. — Всё в порядке! Спасибо, Женёк! Я поднимаюсь!

Вот, я уже ногой стою на одной из частей балкона и внимательно слушаю Надины указания...

— Отстегни жумар, хватайся за перила и перелезай ко мне, — размеренно говорит она. Я отстёгиваюсь, но до перил достать не могу. Удерживаясь за какую-то щель двумя пальцами, я нахожусь на волоске от виртуальной смерти. Нет, я не боюсь, потому что мы не в горах и внизу меня пугает Женя, но сам факт, что меня может спасти только одна страховка, настораживает. С каждой долей секунды держаться становится всё сложнее, и я, того гляди, сорвусь с десятиметровой высоты.

— Давай-давай, ещё чуть-чуть, подтянись немного..., — поддерживает меня Надя. Что бы я делал, если бы не её помощь наверху?! Какими-то невероятными усилиями я дотягиваюсь до небольшого выступа. ЕСТЬ! Я уверенно встаю на нижнюю «полку» и, сделав два шага, я уже на противоположной стороне балкона, стою «на земле» и принимаю поздравления.

Как залезал Женя, я не видел, потому что страховал его



А. ДНЕПРОВ

Не успев дожевать бутерброды, Надя прицепилась карабином к фляге, и мы отправились на завершающую часть многочасовой гонки. Организаторы сделали исключение для команды «Лыжного спорта» и разрешили нам с Женей ехать на лыжероллерах.

Я молчу... Было бы что сказать — сказал бы, но я сам не могу понять, в чём дело.

— Поднимайся наверх, осталось ещё чуть-чуть!

— Я не могу! Что-то держит жумар и не даёт поднять его вверх!

— Посмотри внимательнее — может быть, ты запутался в страховке?

— Нет, со страховкой всё нормально. Вот чёрт возьми! — в отчаянии произношу я. — Неужели я буду висеть здесь все шесть часов? — думаю про себя... Тем

Евгений КОСТЫЧЕВ, член команды журнала «Лыжный спорт», дебютант мультиспортивных соревнований, чемпион России по ачери-биатлону:

МНЕ НЕ РАЗ ПРИХОДИЛОСЬ ГОВОРИТЬ ГУЛЯЮЩИМ В ФИЛЕВСКОМ ПАРКЕ, ЧТО ЭТО НЕ ВОЕННАЯ ТРЕВОГА, А СОРЕВНОВАНИЯ...



— Перед гонкой я думал, что с ориентированием проблем не будет, так как нередко тренируюсь в «Крылатском», однако, когда мы получили легенду и я посмотрел на карту — стало понятно, что вся гонка, по крайней мере, большая её часть, пройдёт в Филёвском парке, где я ни разу не был! Естественно, что роль ориентировщицы досталась Наде, и она с ней блестяще справилась. Вообще, команда сработала отлично! Надя без колебаний находила контрольные пункты, стараясь не

только сократить нам путь, но и уменьшить сложность рельефа. Андрей таскал в подъёмы кроме своего и Надино велосипедов ещё и саму Надю. Я же старался не мешать ☺ и вовремя называть Наде номер следующего контрольного пункта, что вроде бы у меня получалось.

В этот день гуляющие по Филёвскому парку люди недоумевали: что происходит и почему группы из трёх человек снуют туда-сюда?! Мне не раз приходилось говорить, что это соревнования, а не военная тревога. ☺ Адреналин в

крови достигал наивысшего уровня на всех этапах гонки. Самыми экстремальными оказались верёвочный и велосипедный. На велосипедном мокрые листья, покрывшие ровным слоем весь парк, делали трассу очень скользкой, что заставляло быть в напряжении на протяжении всего этапа. Нашей команде не удалось избежать падений. Хорошо, что без травм! Самый же лучший момент был тогда, когда вся команда оказалась на земле после верёвок. Думаю, что каждый из нас испытал гордость не столько за самого себя, сколько

за всю команду! Я очень боялся за наш результат на этом этапе — всё-таки впервые видим подобное снаряжение после 3-часовой тренировки, на которой я лично «повисел» всего один раз, а ещё потому, что мы были в пути уже 4 часа! Но и на этом этапе всё сложилось нормально.

Не менее тяжёлым, а точнее сказать, самым тяжёлым оказался для меня байдарочный этап, который был первым по счёту. Впервые сев в «устройство» под названием байдарка, я немного освоился и понял, что от меня требуется,

только после километра, пройденного нами по гребному каналу. Правда, к тому времени руки уже не слушались. Несомненно, это сказалось на «верёвках», где каждый сантиметр подъёма давался с большим трудом.

Вообще, я не ожидал, что всё в гонке сложится так удачно! Советую всем принять участие в подобного рода соревнованиях. Стоит пройти от старта до финиша все этапы ради того, чтобы получить те эмоции, которые получили мы!

наверху. Могу только сказать, что он настоящий молодец: поднялся быстро и без ошибок. Спустился некоторое время он встал на перила и одним взмахом ноги залез к нам на трибуны. Ура! Вся команда в сборе! Нашим эмоциям нет предела — мы сделали это! Спускаться было намного легче, потому что основная сложность заключалась в том, чтобы перелезть обратно через перила и, не испугавшись, отстегнуться от страховки. Дальше ничего делать не надо — после нескольких секунд «полёта» по наклонной верёвке ты уже внизу и получаешь неземное удовольствие от чувства выполненного долга. Трое лыжников управились за 57 минут — это очень хороший результат для мультиатлетов! Впереди последний, роликовый, этап — надо поторопиться...

ВЕРНЫ ЛЫЖАМ, КУДА БЫ НИ ЗАБРОСИЛА СУДЬБИНА

Надежда прицепилась «хомут» к моей фляжке и мы поехали. Сначала приходилось долго уговаривать Надю, чтобы она не держалась за меня руками, но вскоре она освоилась и даже приняла сзади горнолыжную стойку, чтобы уменьшить сопротивление воздуха. Начали мы довольно резво, Женя с картой впереди показывал нам дорогу, но когда переехали на другой берег канала, наша скорость упала из-за того, что там был очень плохой асфальт. Колёса не пропускали ни одной маленькой трещины и пару раз наш «локомотив» был на грани падения.

Нас было слышно издали, потому что Надя периодически издавала звуковые сигналы при приближении опасности. **Вообще это была не единственная особенность, которая отличала нас от других участников: самое главное, что мы с Женей вышли на старт последнего этапа на... ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ! Палки использовать было запрещено, поэтому мы ехали на одних ногах, благо подшипники у нас были не самые медленные.** С каждым новым КП появлялось всё больше сил, неизрасходованных на дистанции, потому что мы понимали, что через считанные минуты мы пересечём, наконец, финишную черту. И вот он — заветный рубеж, к которому мы стремились! До него остаются какие-то сто метров, и я устремляюсь вперёд

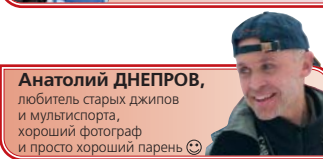
«на всех парах». В это время Надя хватается руками за «хомут» и тянет меня к себе: — Стой! Нам надо ещё отметить на последнем КП! — слышу я. И действительно... я чуть не пролетел мимо 100-го пункта, что стоило бы нам двух часов штрафа...

Однако не зря я так спешил на финиш... Продолжив финишный спурт после последней отметки, мы втроем сумели отыграть у ближайших преследователей всего 14 секунд, о чём узнали уже на следующий день, когда были готовы официальные протоколы. Кто знает, может быть, не ускорясь мы тогда — команда «Светлый путь» опередила бы нас по времени, ведь нам добавили к результату ещё «штрафных» полчаса. Слава богу, это никак не сказалось на нашем положении в финишном протоколе, и мы заняли высокое одиннадцатое место из 27 стартовавших команд.

Соревнования были просто незабываемыми! Ради того момента, когда мы пересекли финишную черту и обнялись вместе, можно было истязать себя на протяжении шести часов... Настороение нам с Женей не смогла испортить даже 15-километровая дорога домой по тёмной Москве. Мы ехали не спеша и обменивались впечатлениями от первой, но, я могу твёрдо сказать, далеко не последней мультиспортивной гонки в нашей жизни. Мышечная боль и постоянная жажда в течение нескольких последующих дней не давали забыть о ней ни на минуту. Казалось, я выпью все запасы воды в доме, но желание пить не пропадало. Несмотря на чудовищную усталость, я получил огромный запас положительной энергии и теперь сделаю всё возможное, чтобы принять участие в «Panasonic Multisport Race-2006». Спасибо организаторам и членам команды «Лыжный спорт» за прекрасно проведённое время!



Андрей АРИХ, студент 4 курса факультета журналистики МГУ, член сборной команды МГУ по лыжным гонкам.



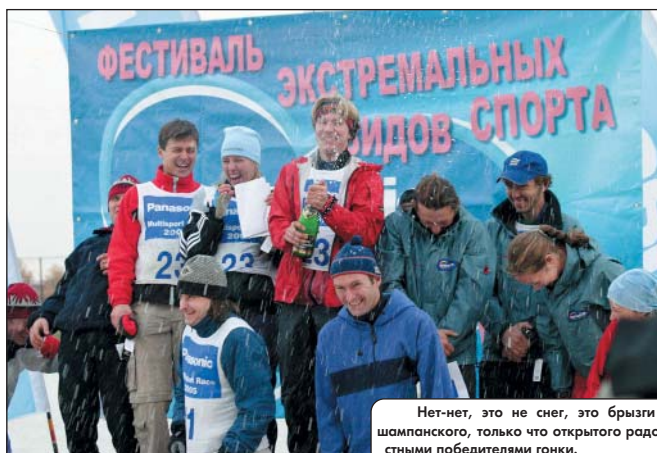
Анатолий ДНЕПРОВ, любитель старых джипов и мультиспорта, хороший фотограф и просто хороший парень ☺



Раз, два... подтяну-у-улись...



Вот он! Долгожданный финиш! Наверное, нет на свете аналогов счастью и самоудовлетворению, испытываемым нами после стольких часов разносторонней физической и умственной деятельности. На улице уже сумерки, а мы только пересекли заветную финишную черту. Эта мультигонка запомнится нам надолго... Она объединила нас в одно целое, в одну команду, и мы обязательно постараемся приехать в "Крылатское" и в следующем году.



Нет-нет, это не снег, это брызги шампанского, только что открытого радостными победителями гонки.

А. ДНЕПРОВ

И. ИСАЕВ

Андрей ПШЕНИЧНИКОВ:

**ВЫРАЖАЯСЬ
«ШЕРШАВЫМ
ЯЗЫКОМ ПЛАКАТА»,
ХОЧЕТСЯ СПРОСИТЬ:**

**С КЕМ ВЫ,
РОССИЙСКИЕ
ДИСТРИБЬЮТОРЫ?**

**БУДЕТЕ ПРОДОЛЖАТЬ
«ГРУЗИТЬ АПЕЛЬСИНЫ
БОЧКАМИ»,
ИЛИ ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ
МИРОВЫМ ОПЫТОМ
И ПОЙДЁТЕ
НАВСТРЕЧУ
ПОКУПАТЕЛЮ?**

На трассе — Ирина Вешневская из
города Шахты Ростовской области.

Первая статья Андрея Пшеничникова, опубликованная в «Л.С.» год назад (№32, стр. 70), оказалась для российского рынка настоящей «бомбой». Мало кто из читателей нашего журнала, по 7 месяцев в году проводящих в многочасовых беговых тренировках, а значит, являющихся и одной из самых многочисленных групп потребителей кроссовой обуви, мог себе представить, что мир этой обуви столь многообразен. Ну кто бы мог представить себе, что кроссовки, оказывается, различаются не только по размеру, но и по назначению, по амортизации, по степени ограничения пронации, по «нагруженности», кривизне кроя и многим-многим другим характеристикам.

Перед вами — вторая статья Андрея из этой же серии. Мы не без колебаний ставим этот текст без какой-либо редакционной правки, купюр. Дело в том, что иногда Андрей бывает очень жёстким в своих оценках тех или иных моделей ведущих мировых производителей кроссовой обуви. Например, с нескрываемым сарказмом он пишет о том, что «...Adidas дошёл до монструозных* Adidas_1 1.1 — кроссовок с компьютером, моторчиком и кабельной системой в подошве и рекомендованной ценой в 250\$!...». И сам же несколькими абзацами ниже цитирует одного из менеджеров сети специализированных магазинов США: «...От успехов в борьбе за потребителя зависит то, как он потратит выделенные на досуг деньги — купит у нас пару кроссовок, проиграет их в казино, положит на мотоцикл или проест в ресторане...». Похоже, Андрей, будучи высокопрофессиональным любителем бега и высококласным экспертом в этой области, не хочет понимать, что «кроссовки с моторчиком» и подошвы «с прибабасами» — очень мощный аргумент в борьбе за тех, кого спортивная индустрия пытается «украсть» у казино, ресторана, пляжа или телевизора. И эта борьба гигантов мировой спортивной индустрии за «лишнего» поклонника здорового образа жизни не может не вызывать у нас, журналистов «Л.С.», симпатии и поддержки.

Впрочем, не согласившись в этих оценках с Андреем, мы публикуем его текст, тем не менее, без искажений и купюр, с тем, чтобы у вас появилась возможность, прочитав это редакционное предисловие и его текст, сделать свои собственные выводы.

«Л.С.»

Этой весной произошло одно знаменательное событие. «Runner's World» — один из двух ведущих беговых журналов США, согласно традиции присудил свои ежегодные награды за достижения в области производства кроссовок. В числе лауреатов были названы две модели компании Mizuno: кроссовки Wave Creation 7 получили приз «Лучшее обновление сезона», приз «Лучший дебют сезона» получила модель Wave Elixir — новые темповики, заменившие Wave Aero и Wave Maverick. Сам по себе факт присуждения премий компании Mizuno удивления не вызывает — мы и сами часто рекомендуем её продукцию. Удивительно другое — премии были присуждены двум далеко не самым лучшим моделям этой компании! И если посредственный Wave Elixir, пришедший на смену блестящим Wave Aero и не лезущему ни в какие ворота Wave Maverick вызывал у специалистов сдержанную реакцию, то весьма спорные Wave Creation 7 в экспертной среде были восприняты как неудачные. Да и пришли они на смену вполне добротным предшественникам — Wave Creation 6.

В этой ситуации дошли до своей крайней точки две тенденции, характерные для обзоров беговой обуви в США. Первая — внешне выглядящая весьма пристойно политкорректность. Если постараться, то даже самую неудачную модель найдётся за что похвалить — на худой конец, за кристально белый цвет шнурков. О недостатках можно «тактично» не упоминать. А потенциальный покупатель пусть учится читать между строк. Политкорректность позволяет не ссориться с рекламодателями ни при каких обстоятельствах.

Но это — полбеда. Гораздо хуже вторая тенденция — обслуживание интересов спортивной моды в ущерб спортивной функциональности. Ничего, что новая открытая пластиковая волна в пятке Wave Creation 7 не сбалансирована по жёсткости в боковом направлении. Ничего, что стопа чувствует давление от гребней этой волны, а в её открытую полость в сырую погоду иногда набивается грязь. Зато как круто всё выглядит! Теперь вы понимаете, как Adidas дошёл до монструозных Adidas_1 1.1 — кроссовок с компьютером, моторчиком и кабельной системой в подошве и рекомендованной ценой в 250\$?!

В этом смысле «Л.С.» идёт своим курсом. Я, за редким исключением, не собираюсь специально ругать посредственные или откровенно плохие кроссовки — я просто не буду их упоминать. У «Л.С.» есть уникальное преимущество — англоязычные эксперты охотно делятся со мной той информацией, которую они не решаются обнародовать у себя дома. Языковой фактор и лыжный профиль журнала надёжно защищают их интересы от «утечки информации» в сферу их влияния. Другое преимущество «Л.С.» состоит в том, что когда наши читатели начинают экипироваться к летнему сезону, жители тёплых бесснежных мест уже успевают набегаться в новых кроссовках. Пусть и ограниченная, но живая статистика делает суждения о новинках более взвешенными и основательными.

Когда вы возьмёте в руки этот номер «Л.С.», лыжные баталии Турина будут уже позади. Позади будет и ваш собственный лыжный сезон. Мы ещё долго будем вспоминать то, как сдала наша сборная «олимпийский экзамен», мысленно обращаясь к радостям и огорчениям, которые принесла нам олимпийская зима.



Диана Елькова из города Видное Московской области: — Интересно, в таком ракурсе мастер Пшеничников определит, какая у меня пронация?

* «Л.С.»: «монструозный» — от слова «монстр».



Обратите внимание: все участники "Тридцаточки" 2004 года, попавшие в кадр, ставят ногу с пятки. Лишь участник под 118 (москвич Николай Цеховский) ставит ногу плоско, на всю ступню.



На трассе "Тридцаточки" 2004 года - москвич Александр Домкин, занявший очень высокое 27 место среди 192 финишировавших участников, и 4-е место по своей возрастной группе 45 - 49 лет.

риск обморожений. Если вы не надели маску, то свободные от палок руки позволят вам периодически массировать лицо (не забудем сначала снять варежки — переохлаждённая кожа очень чувствительна). В беге легче поддерживать неглубокое ритмичное дыхание. Присовокупим сюда тот факт, что кататься на лыжах рядом с домом могут далеко не все, а бегать — почти каждый. Всё это делает бег более доступным видом тренировки при очень низких температурах.

Недостаток у бега в качестве «аварийного» средства поддержания уровня функциональной подготовки один — высокая нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Этот недостаток в нашем случае усугубляется тем, что бегать приходится при более низких температурах — холодные мышцы и связки хуже реагируют на ударную нагрузку. К тому же за время, уже проведённое на лыжне, расстраивается беговая координация. Есть ли способ снизить этот отрицательный сезонный эффект? Разумеется — для сохранения беговой координации параллельно с работой на лыжне надо хотя бы немного бегать, а для непосредственного снижения ударной нагрузки, как это не парадоксально звучит — даже зимой не забывать о правильном выборе и своевременном обновлении беговой обуви.

Вот мы и нашли ещё одну, пусть неожиданную причину вернуться к нашей теме. Есть и другие причины ещё раз обсудить выбор беговой обуви. Их, по крайней мере, две: с момента выхода нашей прошлой статьи на рынок беговой обуви произошли изменения — пусть не такие громкие, как в лыжном инвентаре (появление лыж «Salomon» или системы креплений NIS), но всё же достаточно заметные. Другая причина — вопросы наших читателей, возникшие после прочтения предыдущей статьи. С них и начнём наш разговор.

Для начала нам хотелось бы ответить на вопрос, заданный представителями некоторых российских компаний — дистрибьюторов беговой обуви. Чтобы понять его смысл, напомним в двух словах, что в предыдущей статье мы познакомили читателя с основами классификации беговой обуви (по функциональному назначению и согласно биомеханическим факторам) — в соответ-

Но один из уроков этой зимы мы уже усвоили: нельзя ждать милостей от природы после того, что люди с ней сделали. Резкие перемены погоды били статистические рекорды один за другим. Всё начало сезона лыжная элита Европы провела в поисках снега — кто в Вершине Тёи, кто в Муонио, кто на альпийском высокогорье. Не лучшим образом обстояли дела и на американском континенте: за десять дней до открытого чемпионата США в Soldier Hollow набралось снега только на трехкилометровый круг. Вторая половина зимы ошеломила нас рекордными морозами — чем тоже спутала все тренировочные планы. Многие лыжники в этом сезоне решали одну неприятную задачу — как сохранить уже набранную форму, когда капризы погоды не позволяют полноценно тренироваться на лыжах. И если сконцентрироваться только на функциональной подготовке, то ответ напрашивается сам собой: бегать. В самом деле, лыжероллеры и велосипед чаще всего отпадают по тем же самым климатическим причинам. Чтобы разогнать свой пульс в бассейне и проплыть так хотя бы час, нужно обладать определённой плавательной подготовкой. Да и в бассейн ещё нужно попасть.

Особо остановимся на преимуществах бега в сильный мороз: более интенсивная циркуляция крови в кистях рук и стопах, в сравнении с лыжами, снижает

вии с этой классификацией представили сводную таблицу моделей беговой обуви основных производителей. Мы, насколько это было возможно в объёме одной статьи, постарались объяснить читателям, как сориентироваться в этом многообразии и выбрать наиболее подходящую им беговую обувь. Реакция некоторых дистрибьюторов на нашу «просветительскую деятельность» была несколько неожиданной: «Зачем вы усложняете жизнь? Всё ведь достаточно просто: берём одну-другую популярные модели, закупаем партию нужных размеров и продаём. И ведь раскупают! А то развели тут канитель: пронация, нестандартная ширина... Дополнительная головная боль и лишние расходы».

Отвечу им словами их американского коллеги — менеджера сети специализированных спортивных магазинов: «С чисто экономической точки зрения мой бизнес относится к индустрии спортивного досуга. Количество денег и времени, которое может потратить средний потребитель на свой досуг, ограничено. Наши конкуренты — это другие виды индустрии свободного времени: игровой бизнес, технические хобби, компьютерные развлечения, парки аттракционов и рестораны, в конце концов — телеви-

зор. От успехов в борьбе за потребителя зависит то, как он потратит выделенные на досуг деньги — купит у нас пару кроссовок, проиграет их в казино, отложит на мотоцикл или проест в ресторане. Скажу вам ещё вот что: реклама — рекламой, но даже идеально подходящий покупателю товар нуждается в том, что мы называем «позитивной легендой». Стоящая за товаром «позитивная легенда» в доступной форме излагает основные технологические и всякие иные интересные потребителю факты, склоняющие его к покупке. Чем выше культурный и образовательный уровень аудитории — тем важнее роль «позитивной легенды». Допускаю, что у вас в России это ещё пока не очевидно, но рост жизненного уровня и рационализация торговли неизбежно приведут к тому же результату».

Лучше, по-моему, и не скажешь. Работать по старинке можно было только в условиях недостаточно развитого рынка. Выражаясь «шершавым языком плаката», хочется спросить: с кем вы, работники российской торговли? Будете ли продолжать «грузить апельсины бочками» или воспользуетесь мировым опытом и пойдёте навстречу покупателю? Жизнь-то всё равно заставит. Так не лучше ли сыграть на опережение?

тулома
спортивная книга

www.tuloma.ru



ЧСС, лактат и тренировки на выносливость
Формат 165x230, 160 с., 2006 г.
цена за одну книгу
240 р.

Подробная информация на сайте
www.tuloma.ru

Другие книги издательства:

Подготовка лыж. Полное руководство
Питание для выносливости

240 р.
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 **info@tuloma.ru**. Заказ высылается наложенным платежом с оплатой при получении на почте. При заказе более одной книги стоимость пересылки снижается.

Где купить?

Москва: "Мир Спорт" А. Резцовый (495) 570-36-87
ТД "Лыжный мир" (495) 778-73-11
Магазин "Prof style" (495) 792-46-77
Санкт-Петербург: "Спортивная линия" (812) 113-36-47
Екатеринбург: Магазин "Спринт" (343) 348-80-74
Самара: Магазин "Олимп" (846) 240-86-56
Комсомольск-на-Амуре: Магазин "Пионер" (4217) 54-21-88
Другие города России: Сеть книжных магазинов "Библиосфера"

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

ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

ФРАГМЕНТ ТЕМЫ ПРО ПРОНАЦИЮ

Сергей Сергеев ✉ rekord-s@yandex.ru

Про пронацию

Я уж извиняюсь — наверное все устали от этой темы, но все-таки — пронация. Прочитал статью Андрея, про пронацию понял... Но как ее определить для себя?... (Вес 96 кг. Рост плюс 100.) Свод стопы, и что? Выбрать те же гт-2110 или что-то более амортизирующее? Кстати о терминах — амортизирующие — приблизительно понятно, а стабилизирующие — это про что?

Андрей Пшеничников ✉ <mailto:aeon1@comcast.net>

Стабилизирующие — это значит стабилизирующие движение стопы во время цикла «пронация — супинация».

Без помощи специалиста определить прямым методом пронацию сложно. Проще действовать в обратном порядке. Однажды выбрав «свою» модель, справиться о том, к какой категории она принадлежит, и дальше выбирать только из этой категории.

При самой эффективной биомеханике вся двухтысячная серия не для Вас: продайте и не заметите. Вам нужно выбирать «нагруженную» модель.

Рекомендуемые модели для тяжёлых бегунов (одновременно отвечаю Тигре, задавшей вопрос в привате):

ASICS
ASICS GEL Kinsel (амортизирующие)
ASICS GEL Kayano (стабилизирующие)
ASICS GEL Evolution (ограничивающие движение).
Brooks
Brooks Trance (стабилизирующие)
Brooks Beast (M)/Ariel (Ж) (ограничивающие движение).
Mizuno
Mizuno Wave Nirvana (стабилизирующие)
Mizuno Wave Renegade (ограничивающие движение).
Nike
Nike Air Max 360 (амортизирующие)

Дождитесь следующего номера «Л.С.». Там будет опубликован материал как раз для тяжёлых спортсменов.

made_in_USSR ✉ navigator@rambler.ru

Пронация

Андрей, Вашу статью в «Л.С.», к сожалению, не читал.

Но ранее где-то встречал, что примерно можно определить «свой» тип пронации по степени стирания подошвы на той или иной стороне обуви. Так ли это? У меня вся обувь стирается на пятке с внешней стороны — куда мне себя отнести? Мой вес — 65 кг в сезон, рост 179.

И сразу, коль речь пошла о «тяжелых» бегунах, что посоветуете для «легких»? (для соревнований по асфальту 3 – 20 км.)

Спасибо!

made_in_USSR ✉ navigator@rambler.ru

Просто в магазине насочетовать что угодно могут, хочется независимого компетентного мнения, от которого будем плясать :)

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Иногда можно, но метод очень грубый.

Пока я не видел, как Вы бежите, вероятность ошибки очень высока. Имейте это в виду.

Износ свидетельствует скорее в пользу нейтральной/слабой гипопронации. Консервативный вариант: соревновательный диапазон 3 – 20 км одной парой закроют для вашей предполагаемой пронации и веса Mizuno Wave Aero.

chukcha 4yk4a ✉ rrrrrrrr90@mail.ru

Пронация

Андрей, а пронация как-то зависит от плоскостопия?

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Есть связь, но она имеет характер тенденции.

Упрощая картину, отвечу так. Верно следующее утверждение: процент гиперпронаторов среди людей с низким сводом стопы существенно выше, чем среди людей со средним и высоким. Однако и среди них встречаются нейтральные и даже гипопронаторы.

Другая и, пожалуй, самая многочисленная группа вопросов связана с пронацией. Пронация наряду с длиной, шириной и высотой свода стопы является одной из важнейших анатомических и биомеханических характеристик бегуна. Биомеханические, а также функциональные требования в идеале и определяют выбор конкретной модели кроссовок (в реальной жизни мы вынуждены принимать в расчёт ещё и такие параметры, как цена и доступность). Напомним уважаемому читателю определение прона-

ции, приведённое в нашей прошлой статье: «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 чтобы смягчить в 6 — 8



На трассе "Тридцаточки" 2004 года.

ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

ЭНЕРГИЧНЫЙ ОБМЕН РЕПЛИКАМИ С МОДЕСТОМ НА ТУ ЖЕ ТЕМУ

Модест Соловьев smodest@yandex.ru Эффективность АП как у дирижабля

Если бегать медленно по 4,5 – 5 мин/км, подойдут любые беговые кроссовки от брендов Adidas, Asics, Nike, кроссовки, на которых производитель написал running, running training, running cushion. Лишь бы удобно сидели на ноге. Проветриваемость или, наоборот, утепление, асфальтовый протектор или кроссовый – эти опции вы и сами сообразите.

Если бегать быстро по 4 мин/км в среднем с ускорениями до 3'30", опять-таки подойдут любые облегченные кроссовки от брендов. Это Adidas adistar (желтые), techstar (красные, белые), response competition (серебристые), Asics желтые марафонки.

Если бегае большие дистанции быстрее 3'40"/км, есть еще более легкие марафонки от Mizuno и др. фирм. Обычно их вы не найдете в каталогах и купить можно только у специализированных дилеров.

Если у вас проблемы с «пронацией», «проносицией» и/или еще черти чем, то лучше для вас велосипед и/или ролики. Бегать медленнее 5 мин/км вряд ли полезно и, наверное, при наличии по крайней мере двух указанных альтернатив, не стоит вообще.

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

Постараюсь перевести вашу систему взглядов на мой язык.

1. Биомеханически эффективным ребятам нечего заморачиваться с выбором и надо быть проще. Природа сама вытянет.

Рецепт прилагается.

2. Всем остальным тоже не заморачиваться, завязывать с бегом и пересаживаться на велосипед.

Счастье, что жизнь идет другим путем.

К примеру, около четверти лыжной элиты Вы бы с такими взглядами отправили «отдохнуть» от их летней тренировочной программы.

А бедняга Ульванг дальше лечебной физкультуры у Вас бы точно не пошел.

ПРО МЫТЬЕ БЕГОВОЙ ОБУВИ

Igor pedos igor.atlas@sovintel.ru Можно ли стирать тапки?

Еще один вопросик специалисту. Купил недавно Mizuno Mustang 4, в инструкции написано что нельзя стирать в стиральной машинке, якобы разрушается материал. Что скажете по этому поводу?

Я всегда стирал тапки в стиралке и вроде не замечал разрушения.

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

Мыть по возможности реже, примерно так, как это делает Сергей Сергеев (см. его сообщение ниже): вручную, чуть теплым очень слабым раствором стирального порошка или жидкости без отбеливателя. Грязь снимать губкой или мягкой щеткой. Споласкивать чуть теплой водой. Машинная стирка и особенно сушка ускоряют старение полимерных материалов, из которых сделаны кроссовки. Для сухой погоды, когда верх пропитывается дорожной пылью, существуют специальные очищающие жидкости. Они дают возможность мыть кроссовки очень редко.

Сергей Сергеев rekord-s@yandex.ru Про стирку в стиралке

Как-то они мне дороги, их выбираешь... а тут — в стиральной машине со всеми-то их гелями и системами... Стираю (мою!) в легком мыльном растворе зубной щеткой (старой, естественно). А вот без просто ходьбы в них — ну никак.

биомеханики, влияющий на выбор беговой обуви.

Естественно, что первыми вопросами наших читателей были вопросы о том, как самому определить пронацию, если это вообще можно сделать. Мы построим наш ответ согласно принципу «ложка дёгтя в бочке мёда». Итак, сначала «бочка мёда»: существует несколько способов определения пронации без помощи специалиста.

Первый способ связан с анализом износа подошвы вашей беговой обуви. Для каждого из трёх типов пронации характерен свой вариант износа. В случае гипопронации стопа почти не разворачивается, свод уплощается незначительно. В результате, перенос веса с пятки на носок осуществляется по внешней стороне стопы — и, как следствие, максимальный износ подошвы кроссовок гипопронатора приходится на их внешнюю сторону. Стопа ярко выраженного гипопронатора разворачивается полностью, сильно уплощается её свод, перенос веса идёт по внешней стороне стопы — максимальный износ подошвы кроссовок гипопронатора приходится на их внутреннюю сторону. Нетрудно догадаться, что равномерный износ соответствует пронации, близкой к нейтральной. Ниже мы приводим схемы позиции стопы в момент переноса веса, иллюстрирующие наши рассуждения.



Гиперпронатор Нейтральный пронатор Гипопронатор

Второй, часто встречающийся в литературе способ — это «мокрый тест». Для того, чтобы его выполнить, надо взять лист плотной бумаги, положить его на пол и, намочив свои босые ноги, простоять на листе около минуты. После этого сойдите с листа и обведите карандашом границы мокрых пятен, оставшихся на бумаге. В результате нескольких попыток у вас должно получиться что-то, напоминающее одно из изображений ниже на картинке.



Слева — гиперпронатор; В середине — пронация, близкая к нейтральной; Справа — гипопронатор.

Согласно идее теста, левое изображение соответствует стопе ярко выраженного гиперпронатора. Обратите внимание на незначительную кривизну линии, соединяющей отпечаток большого пальца и пятки. На изображении справа эта линия сильно искривлена: этот отпечаток, согласно тесту, принадлежит гипопронатору. Нетрудно догадаться, что среднее изображение должно быть отнесено к обладателю пронации, близкой к нейтральной.

Есть и третий способ. Его идея до абсурда проста. Надо попробовать несколько пар разных кроссовок подряд. В каждой нужно сделать не менее двух тестовых пробежек. Тестовая пробежка — это лёгкий 50-метровый спринт. Лучше всего выполнять их после тренировки или, по крайней мере, в состоянии неполного восстановления — усталость помогает выявить несоответствие тестируемых моделей биомеханике конкретного бегуна. В случае, когда две модели кроссовок кажутся одинаково подходящими, на правую ногу надевают ботинок одной модели, а на левую — другой. И повторяют тестовую пробежку. Если правая нога бегуна биомеханически сильно отличается от левой, то добавляют ещё один лёгкий спринт, надев две не задействованных в предыдущей пробежке ботинки. После этого остаётся только уточнить, для какой пронации предназначена подошедшая вам модель кроссовок. Иными словами, перед нами самый обычный метод проб и ошибок.

А теперь обещанная «ложка дёгтя». Первый метод позволяет определить только очень ярко выраженных гипер- и гипопронаторов. Но это ещё полбеды. Дело в том, что далеко не каждый бегун доводит свою спортивную или повседневную обувь до состояния, когда характер износа становится очевидным. Её попросту меняют на новую гораздо раньше.

Со вторым методом тоже не всё в порядке. Мокрый тест, по сути дела, говорит нам только о том, какую форму в плане принимает стопа под нагрузкой.

Давайте рассмотрим недостатки мокрого теста подробнее — это поможет нам ответить на остальные вопросы, связанные с пронацией. Известно, что все люди с широкой стопой и низким сводом оставляют отпечаток, похожий на левый. Значит ли это, что все они, согласно тесту, гиперпронаторы? И практика, и научные исследования

показывают, что это не так. Гиперпронаторы среди бегунов с низким сводом стопы действительно преобладают, но далеко не все обладатели низкого свода обладают повышенной пронацией. Среди них достаточно много нейтральных пронаторов. У этой группы бегунов стопа настолько уплощена без нагрузки, что даже небольшого относительного уменьшения высоты её свода оказывается достаточно, чтобы оставить мокрый след, идентичный следу ярко выраженного гиперпронатора. Мокрый тест — двумерный, и он не в состоянии адекватно учесть относительное уплощение свода стопы.

А теперь давайте совершим небольшое путешествие во времени. Мысленно перенесёмся во вторую половину 90-х годов. Именно тогда «Adidas» выступил с одной весьма интересной и амбициозной программой в области проектирования беговой обуви. Суть её состояла в том, чтобы выяснить, что же позволяет африканским бегунам не испытывая ни малейших затруднений тренироваться (а в прошлом и выступать) босиком. Секреты африканских бегунов, по мысли авторов программы, должны были помочь в создании кроссовок, превращающих обыкновенного любителя бега в биомеханически сверхэффективного босого кенийца или эфиопа.

Результаты исследований вызвали эффект разорвавшейся бомбы. Оказалось, что с точки зрения традиционных взглядов на биомеханику бега все босогоносцы африканские бегуны — патологические гиперпронаторы! Как же разрешилось это вопиющее противоречие теории и очевидных фактов? Вспомните: до сих пор, говоря о пронации, мы описывали её двумя параметрами: углом разворота стопы и уплощением её свода. Для того чтобы понять отличие сверхэффективного босого бегуна от чувствительного к незначительным перегрузкам и нуждающегося в специальной обуви гиперпронатора, исследователям пришлось обратить внимание не только на абсолютные величины параметров пронации, но и на скорость их изменения в момент толчка. Разворот стопы и уплощение свода у африканских бегунов, хотя и достигали тех же абсолютных величин, но были существенно больше растянуты во времени по сравнению с проблемными гиперпронаторами. Несколько позже независимые исследования выявили похожую времен-

ASOLO



НОВЫЕ КРОССОВКИ ASOLO!



COMBI

-1750 РУБ!



JUNCTION

-1925 РУБ!

СПРЕЙ GRANGERS В ПОДАРОК!



GRANGERS NT ODOUR ELIMINATOR (NT001)

Антибактериальный спрей. Рассчитан в среднем на 10 применений и используется для уничтожения бактерий, способствующих развитию грибка и неприятного запаха в обуви. Протестирован и рекомендован W.L.Gore для обуви.

АДРЕСА

КАНТ	г. Москва	Электролитный пр-д, вл. 7Б	(495) 317-61-01
	г. Москва	ул. Куусинена, д. 9	(495) 943-11-55
	г. Санкт-Петербург	Гражданский пр-т, д. 23	(812) 535-33-91
	г. Санкт-Петербург	ул. Ивановская, д. 7	(812) 560-06-60
	г. Самара	пр-т Ленина, д. 1	(463) 338-17-55
"2 Йохана"	г. Москва	Холодильный пер. д. 3 Пав19	8-926-535-00-12
ТЦ "Экстрим" Пав. К35	г. Москва	ул. Смольная, д. 63	8-926 226 50 69
"Тургаллантерен"	г. Москва	ул. Новоозарская, д. 2	(495) 748-95-91
"Дигория"	г. Москва	ул. Нелидовская, д. 22	(495) 493-78-10
"Ак-Кем"	г. Барнаул	ул. Бориса Головина, д. 7	(38022) 4-12-60
"Олимп"	г. Владивосток	Океанский пр., д. 110	(4232) 45-89-70/88-91
"Флагман ДВ"	г. Владивосток	ул. Овчинникова, д. 20	(4232) 45 88 14, 44 64 13
"Манарата"	г. Екатеринбург	ул. Комсомольская, д. 7	(343) 374-25-90
"Турист"	г. Ижевск	ул. Карла Маркса, д. 208	(3412) 78-08-67
"Вертикаль"	г. Иркутск	ул. Седова, д. 39	(3952) 203-208
"Фанат"	г. Иркутск	ул. Ленина, д. 25	(3952) 290-250
"Ирбис"	г. Кемерово	ул. Васеняна, д. 19	(3842) 25-76-66
"НьюБэлэкс"	г. Киров	ул. Ленина, д. 80	(8332) 38-61-13
"Спорт Лаутина"	г. Краснодар	ул. Коммунаров, д. 108	(918) 459-75-29
"Грот-Спорт"	г. Красноярск	ул. Мира, д. 115А	(3912) 52-88-26
Нижгородский турклуб, маг. при клубе			
"Физспорт"	г. Н. Новгород	ул. Алексеевская, д. 24В	(8312) 78-42-72 34-38-49
"Земля приключений"	г. Новокузнецк	Проспект Металлургов, д. 17	(3843) 74-00-17
"Роцца"	г. Оренбург	пр. Победы, д. 1А	(3532) 993378
	г. Саратов	ул. Суворова, д. 63А	(8452) 64-66-64



На трассе — «суперсник» москвич Владимир Рассохин. Что «Adidas», мы разглядели, а вот модель — кто определит?



ТРЕБУЕТСЯ ЛИ РАЗНАШИВАТЬ НОВЫЕ КРОССОВКИ?

michael konon ✉ michael_konon@the-fastest.net

Вопрос по новым кроссовкам: есть мнение, что в совершенно новых нельзя бегать, до бега рекомендуют в них 2 дня походить-разносить. Верно ли это утверждение?

al_al ✉ alal@esbank.ru

Не факт

Спортсмены высшего уровня используют обувь практически одноразово (достоверная информация). Речь, конечно, идёт об уже проверенных и подогнанных моделях. Тем не менее, после первого же марафона те, кто имеет такую возможность, избавляются от использованных тапок.

Лично я никогда не имел проблем с использованием новой спортивной обуви (при условии, что это изначально качественная продукция), всегда поступал в стиле — надел и побежал. Конечно, перед соревнованиями старался попробовать новые тапочки, но на бегу, а не при ходьбе.

В целом, ходить в беговой обуви вообще не рекомендуется.

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Выскажусь более определённо: если обувь правильно подобрана, то она должна работать прямо из коробки.

Два дня походить — это рекомендация в случае дефицита, когда правильно всё равно не подберёшь — довольствуешься тем, что есть. Тогда приходится подстраиваться.

СЛУЧАИ, КОГДА СОВЕТ ПОШЁЛ ВПРОК

Colonel Chesney ✉ schepetkin@galaktika.ru

Эту же модель купил ааа. Грит: круто!

Я же купил 3 дня назад Мизуно Wave Rider 7. Вчера опробовал. Просто сказка! Хорошо подошли по ноге, оч хорошая амортизация, протектор подходит скорее под асфальт, чем под грязь. Хотя, мона и по грунту, наверное... За 45 мин бега ничего не натер, впечатления только положительные. Бежал как тот заяц из рекламы батареек Энерджайзер, даже останавливаться не хотелось.

Илья Молоканов ✉ kan5300@kernel.org

Ощущения

Сказать особо нечего, так как это моя первая серьёзная модель, да и вообще первый asics. Из ощущений — лёгкость, превосходная вентиляция, отличная амортизация (для моих 82 кг — самое то). Очень доволен!

ную динамику пронации у биомеханически эффективных бегунов-европейцев. Это явление стали называть «контролируемой гиперпронацией». Исключительная контролируемая пронация — это, по сути, способность опорно-двигательного аппарата амортизировать удар при отталкивании без помощи обуви. Добавляем к ней лёгкое телосложение, по научному — «грацильность», вот вам и объяснение африканского феномена.

Откуда берётся контролируемая пронация? Благоприятное анатомическое строение — это раз. А два — это босоногие детство и юность. С самого рождения — километры бега и ходьбы босиком.

Так вот, дело в том, что мокрый тест никак не отражает скорости пронации и поэтому не в состоянии отделить «вредную» гиперпронацию от контролируемой — полезной.

Подводя черту под нашими рассуждениями, хочется сказать следующее: как вы уже успели убедиться, пронация — явление очень сложное. Быстро и надёжно определить тип пронации в большинстве случаев можно только с помощью специалиста. Иначе вам остаётся пробовать новую модель кроссовок при всяком удобном случае в надежде наконец-то «найти свою судьбу».

Для того чтобы закончить с вопросами, относящимися к пронации, проясним связь пронации и веса. Эта связь носит положительный характер: чем выше вес и рост бегуна, тем выше вероятность того, что бегун окажется гиперпронатором. Однако, как и в случае с высотой свода стопы, далеко не все высокие и тяжёлые бегуны — гиперпронаторы. Справедливо и обратное утверждение: чем легче и ниже бегун, тем скорее он окажется нейтральным пронатором или гипопронатором. Но далеко не все, чей вес ниже 70 кг, относятся к этим категориям.

Закончим на этом с теорией и перейдём к собственно обзору беговой обуви. С момента нашей прошлой встречи прошёл почти год, а это значит, что большинство производителей кроссовок успело дважды обновить свои линейки. Согласно «закону жанра», главное — весеннее обновление — происходит, как это ни странно, в конце зимы. Четырнадцатого февраля, в день Свято-

го Валентина, всё должно быть на полках! Выход новых моделей кроссовок и все радикальные изменения в конструкции существующих моделей, как правило, приурочиваются к весеннему обновлению. Осеннее обновление поступает в продажу к середине августа. Оно гораздо более консервативно: обычно производители ограничиваются косметическими изменениями верха обуви. Договоримся, что для каждого обзора мы будем выбирать тему, которой будет уделено повышенное внимание. На этот раз ведущей темой будет зависимость выбора кроссовок для длительного бега от веса спортсмена. Эта тема позволит нам плавно перейти к нуждам бегунов с проблемной биомеханикой.

Итак, мы снова приглашаем читателей в наш воображаемый магазин «Л.С.», где есть все наиболее удачные модели кроссовок, присутствующие на рынке. Прежде чем приступить к виртуальной примерке, процитируем ещё раз нашу предыдущую статью: «Самая многочисленная (функциональная) 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. Для безболезненного набора бегового объёма, бега по горам и имитации большинству лыжников в первую очередь следует обратить внимание на «тихоходы».

Итак, если ваш вес не превышает 80 кг (68 кг для женщин) и у вас не никаких травм, то мы начнём нашу примерку с «ненагруженных» стабилизирующих кроссовок. Напоминаем, что «Стабилизирующие» кроссовки — это обувь для бегунов с пронацией, лежащей в области от умеренной суперпронации до нейтральной, а в вашей весовой категории это самый распространённый тип пронации. Если ваша стопа нормальной ширины, то мы начнём с тестовой пробежки в ASICS GT-2110. Мы уже отмечали, что двухтысячная серия ASICS'a — это самая популярная в мире серия кроссовок в течение почти двадцати пяти лет! А теперь, внимание — перед нами главное событие года в мире беговой обуви: впервые за последние годы ASICS решился на значительные изме-



МОСКВА 20-23 СЕНТЯБРЯ 2006

Международная выставка спортивных брендов для России, Восточной Европы и Центральной Азии

ООО «Спорт Коммьюникейшн Груп». Тел.: +7-495-221-12-43, e-mail: Klimova@isporussia.com



Нет-нет, это не наезд люберецких бандитов на Битцу. Этот парень по имени Женька Складнев тоже умеет бегать.



нения в конструкции своего многолетнего фаворита. Чем же отличается ASICS GT-2110 от прошлогоднего «двухтысячника» — GT-2100? Крой тканевого верха стал более кривым, внутренний свод подошвы стал чуть выше, для ограничения пронации и передачи движения от пятки к носку применена новая технология (Space Trussic System), толщина подошвы более резко уменьшается к носку ботинка. В результате кроссовки ASICS GT-2110 стали более жёсткими, но в то же время более устойчивыми и «отзывчивыми», оп-

тимизированными для более высокой скорости бега. Несмотря на недовольство некоторых поклонников двухтысячной серии, в целом обновление было признано удачным и уже успело завоевать новых приверженцев. GT-2110 не понравились части медленных бегунов старше 35, упражняющихся, в основном, для поддержания здоровья. Среди новых сторонников двухтысячной серии — молодые быстрые бегуны и, что особенно интересно — бегуны.

Раз речь зашла о женщинах, самое время сделать лирическое отступление. Оно будет касаться «женских» кроссовок. Отличаются ли кроссовки для женщин от кроссовок для мужчин? И если, да — то чем? Как всегда, с женщинами всё непросто. Существуют модели беговой обуви принципиально не делающие различия между женщинами и мужчинами. Как правило, это свойственно кроссовкам с узкой функциональной специализацией — соревновательной обуви и темповикам. Объём их выпуска сравнительно небольшой, подбор исключительно индивидуальный, и выпуск женской разновидности трудно оправдать экономически. Другая группа моделей кроссовок демонстрирует более дифференцированный подход: женские отличаются перемаркированными размерами (прежде всего, стандартная ширина снижена с D

до B), а также «весёленькой» расцветкой верха. В остальном женские «подвиды» этих моделей не отличаются от мужских.

Следующая группа делает ещё один шаг навстречу прекрасному полу, принимая во внимание анатомическую и биомеханическую специфику женщин. Пропорции женской стопы в среднем отличаются от пропорций мужской — отсюда проистекают различия в пропорциях подошвы и изменённый крой верха. Если сравнить силу и скорость отталкивания женщин и мужчин с одними и теми же весом и пронацией, то окажется, что женщины в среднем толкаются медленнее и развивают меньшее усилие. Поэтому женские подвиды моделей этой группы отличаются от мужских меньшей жёсткостью, особенно в середине ботинка. Есть и четвёртая группа — модели кроссовок исключительно для женщин.

Возвращаясь к двухтысячной серии, надо сказать, что до GT-2110 она адаптировалась для женщин по второй схеме — никаких конструктивных изменений, различия только в цвете и размерах. Женщины голосовали против такой неразборчивости ногами: своей рекордной популярностью «двухтысячники» были обязаны в большей степени мужчинам. Начиная с GT-2110 картина резко изменилась. Инженеры ASICS'a адаптировали и саму конструкцию ботинка. Первые месяцы продаж свидетельствуют, что эта инициатива нашла самый горячий отклик в сердцах бегуний.

Asics GT-2110



Пока вы совершаете свою тестовую пробежку, наш «виртуальный специалист» внимательно наблюдает за вами. В теоретической части статьи мы рассказали об особенностях постановки стопы и скорости пронации, свойственных различным биомеханическим типам. Если кроссовки соответствуют вашему весу и вашей пронации, то они настолько, насколько это возможно, приближают постановку стопы к нейтральной.



ПРО ОБЗОРЫ

Сергей Сергеев ✉ rekord-s@yandex.ru

Другое тестирование

Андрей, может быть, подскажете адреса в Сети, где тестирование кроссовок представлено более развернуто? Пусть это и англоязычные тесты. Спасибо.

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Да нет таких

Настоящие подробные тесты делаются по заказу компаний в период разработки (далеко не всегда профессионально и толково), за деньги и разглашению не подлежат.

Сергей Сергеев ✉ rekord-s@yandex.ru

Другое тестирование

Ну а как же лыжи перед сезоном? Среди экспертов, среди любителей, по целевым группам («Ski magazine»)... Или просто обзоры...

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Есть обзоры в крупных журналах

В «Running Times» надо уметь читать между строк. Они стараются никогда не сравнивать модели конкурентов, по возможности только хвалить и т.д. То есть предельная «политкорректность» с целью не потерять рекламу ни при каких обстоятельствах. «Runner's World» и того хуже — скатывается до обслуживания интересов спортивной моды.

«Tail Runner» на уровне «Running Times».

«Triathlete» — чуть лучше.

Одна из целей обзоров в «Л.С.» — создать напрямую не привязанный к рекламе источник информации. Дают рекламу — хорошо, не дают — всё равно врать не заставят.

ральной, а вашу пронацию делают более контролируемой. По характеру ваших движений во время тестовой пробежки и сверяясь с вашими субъективными ощущениями специалист решит, что делать дальше — продолжить выбор из той же самой категории, предложит примерить рассчитанные на более сильную пронацию кроссовки, «Ограничивающие движение» или, напротив, снимет для вас с полки предназначенные для нейтральных пронаторов и гипопронаторов «Амортизирующие» кроссовки.

Итак, если тест свидетельствует, что вам надо остановиться на «Стабилизирующих» кроссовках, то теперь нам предстоит этап «тонкой настройки». Мы предложим вам попробовать ещё две модели: Mizuno Wave Inspire 2 и Brooks Adrenaline 6. Если в прошлом обзоре мы говорили о Mizuno Wave Inspire как о многообещающем новичке, то теперь мы можем смело рекомендовать эту модель в качестве более «скоростной» альтернативы ASICS GT-2110. Кроссовки от Mizuno способствуют более энергичному, резкому отталкиванию, сильнее нагружающему в то же время переднюю часть стопы. Следует отметить, что по сравнению с моделью прошлого года Mizuno Wave Inspire 2 стали немного мягче, сохранив все достоинства прошлогодних кроссовок. Забегая немного вперёд, скажем, что Mizuno Wave Inspire 2 может послужить отличной соревновательной обувью для тяжёлого умеренного гиперпронатора.

Mizuno Wave Inspire 2



Как и в прошлом году, мы рекомендуем Brooks Adrenaline 6 в качестве «консервативной» альтернативы ASICS GT-2110: у Brooks Adrenaline толще подошва, более прочный и тяжёлый верх. В результате они сильнее амортизируют и в большей степени ограничивают пронацию. Обратная сторона медали — Brooks Adrenaline 6 наименее «отзывчивы». Есть у этой модели

и ещё одна интересная особенность: кроссовки Brooks Adrenaline 6 нестандартной ширины удобнее, чем кроссовки стандартной ширины двух других моделей. Последние два года Brooks ограничивался только косметическими изменениями базовой ширины, в то же время улучшая крой для бегунов с широкой или узкой стопой. Поэтому перед многими из них часто встаёт нелёгкий выбор — отдать предпочтение более подходящим им по динамике ASICS GT-2110/Mizuno Wave Inspire 2 или остановиться на более удобной модели, выпущенной Brooks'ом. Интересно, что на американском континенте Brooks Adrenaline 6 сумел поколебать гегемонию ASICS GT-2110, и по результатам прошлого года стал самой продаваемой моделью в специализированных беговых магазинах. Впрочем, если задуматься, этот факт представляется закономерным. Тотальная автомобилизация наложила свой отпечаток на среднего американского бегуна. Ограниченная подвижность неизбежно ухудшает биомеханику, заставляя покупать более «солидную» обувь.

Brooks Adrenaline 6



В завершение темы обратим внимание на ещё одну неплохую стабилизирующую модель — Nike Air Structure Triax 9. Наш виртуальный эксперт предложит протестировать её только более лёгким спортсменам, бегающим в основном по асфальтированным дорогам. Её покупают примерно втрое реже, чем каждую из моделей лидирующей тройки.

Nike Air Structure Triax 9



Решил отправить вам одну интересную, на мой взгляд, фотографию. Точнее, интересна не сама фотография, а ее история.

В 1997-м году я, будучи членом юношеской сборной Томской области по биатлону, жил на сборах в селе Кожевниково (это в 100 км от Томска). Правда, юношеская сборная — одно название, нас в ней всего 8 человек было. Ну, и сбор соответствующий: «взрослая» команда ездила на сборы в Новосибирск (благо, недалеко), а нас везли в заброшенный пионерский лагерь в вышеупомянутое село.

Однажды бродили мы по старым корпусам того лагеря, и в одной из комнат я увидел торчащий из-под ободранной обоев кусочек фотографии. Подошел, оторвал обои до конца (там совсем все обветшалое было), смотрю на фотографию, узнаю на ней королеву недавно прошедшего ЧМ-97. Сама фотография, правда, была кое-где надорвана и поцарапана, но это была настоящая галоген-серебряная фотография, отпечатанная с негатива на фотобумаге. Конечно, я вырезал ее из этих старых обоев и забрал домой. Уже дома немного подклеил, восстановил и положил в стол. Так и пролежала она почти 9 лет, пока вдруг я на неё не наткнулся и не решил восстановить её полностью на компьютере.

Кто и когда сделал этот снимок, я не знаю. По надписи на номере понятно, что это — чемпионат СССР. По инвентарю могу догадываться, что дело происходит в конце восьмидесятых — начале девяностых (мы в то время еще бегали на «динамовских» ботинках, лыжах «Карелия» и такой инвентарь, как на этом снимке, мы видели только по телевизору). По углу здания определить город, принимавший в тот год чемпионат СССР, я тоже не смог. Загадкой для меня также остается то обстоятельство, как фотография оказалась в таком далеком городе, в таком маленьком селе.

Может, вы сможете определить, где и когда это было, может сама Елена Валерьевна (если это уместно) расскажет что-нибудь о том старте. Ну, и просто для вашей коллекции.

Всего доброго,
Сергей Мешков.



— Слушайте, отстаньте вы со своей пронацией, дайте до финиша добраться!



Итак, наш «специалист» дал вам несколько раз пробежаться в каждой из четырёх отобранных моделей. Окончательный фаворит определён. Осталось только оплатить покупку. Для всех трёх перечисленных моделей рекомендованная производителями цена лежит в диапазоне 80 — 90 долларов США для модели текущего года. Мы не берёмся про-

гнозировать цену, установленную работниками российской торговли, но вполне допускаем, что она может оказаться для вас слишком высокой. В этом случае вам на помощь придёт ASICS GT-1110 — лучшая из бюджетных моделей в «Стабилизирующей» категории.

Asics GT-1110



Настало время изменить условия нашей задачи: что будет делать наш «виртуальный специалист», если ваш вес лежит в диапазоне более 80 кг, и нам заранее не известны особенности вашей биомеханики? В нашей предыдущей статье мы успели вскользь упомянуть, что для всех типов пронации большинством производителей выпускаются «нагруженные» и «ненагруженные» модели. Представьте себе две разные модели автомобиля с одним и тем же двигателем: у первой из них — облегчённый корпус, жёсткая спортивная подвес-

ка, ручная коробка передач и минимум излишеств в салоне. Вторая модель напичкана всевозможной электроникой, у неё — большой комфортабельный салон, мягкая подвеска для плавного хода и ещё более мягкие диваны. Какая из двух моделей лучше? Любитель прокатиться с ветерком с данными профессионального гонщика остановит свой выбор на первой модели, более консервативный водитель, выбирающий машину для семейных поездок, предпочтёт комфорт и безопасность второй. Какая из машин будет дороже? Очевидно, вторая. Точно так же различаются «нагруженные» и «ненагруженные» кроссовки. Официальное название «нагруженных» кроссовок для умеренных гиперпронаторов — «Стабилизирующие плюс» (stability plus). Смысл этого термина очевиден: слово «стабилизирующие» характеризует пронацию, для которой предназначены кроссовки, а «плюс» отражает факт нагруженности.

Самая продаваемая в мире серия нагруженных кроссовок это — Asics Kayano 12 (Номер 12 присвоен модели этого года). Так вот, Asics Kayano 12 — нагруженный двойник ASICS GT-2110. Основное различие между этими моделями — размеры амортизирующих гелевых подушек в передней части подошвы и в пятке ботинка. У Asics Kayano 12 они существенно больше. Обе модели сконструированы на базе одних и тех же технологий и предназначены для одного и того же фактора пронации, но в результате описанной «полезной мутации» Asics Kayano 12 способен смягчить большую ударную нагрузку.

Asics Kayano 12



Похожим образом обстоят дела и у Mizuno: нагруженный двойник Mizuno Wave Inspire 2 — это Mizuno Wave Nirvana 2. Сходство и различия между ними заметны невооружённым взглядом. У Mizuno Wave Inspire 2 волнообразная пластмассовая вставка располагается только под пят-

ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА — НАЧАЛО ТЕМЫ

Сергей Сергеев ✉ rekord-s@yandex.ru

Здравствуйте!

Прочитал статью Пшеничникова в «Л.С.» — автор явно поклонник АСИКСа. Но полагал Интернет — мнения разные. Говорят, что асикс плохо «проветривается», верх слабоват — быстро деформируется. А вот мол адидас — другое дело. Речь о тренировочных тапках. У кого есть опыт носки GT-2100 — что скажете? Или выбрать адидас? Или это все в стиле споров про атомок и фишер?

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Спасибо за проявленный интерес

Я являюсь поклонником не ASICS'a, а истины. Если взять мировой рынок беговой обуви в целом — то ASICS безусловный лидер. Если ограничиться только специализированными независимыми, т.е. не связанными с производителями магазинами, то тройка абсолютных лидеров будет выглядеть так: ASICS, Mizuno, Brooks с несколькими меньшими отрывом ASICS'a. Во вводной статье пришлось дать много теории и сузить обзорную часть. У ASICS'a самая полная и сбалансированная линейка. Её мы и взяли в качестве примера. В готовящемся к печати новом обзоре мы уделили больше внимания продукции других производителей.

Добавлю, что быть поклонником какой-то одной фирмы неправильно. Нужно брать одну-две подходящих Вам согласно биомеханике и весу модели и бегать в них. В этом смысле я — «поклонник» Mizuno Wave Rider и Mizuno Wave Aero.

Сергей Сергеев ✉ rekord-s@yandex.ru

Асикс и марафоны

В одном из номеров журнала «Потребитель» нашел статистику по присутствию фирм среди первой сотни на ведущих марафонах (Москва, Нью-Йорк, Франкфурт и т.д.). Так вот асикс там присутствовал в подавляющем большинстве — от 60% и выше, далее — адидас, немного — найки, и уж совсем крохи — рибок. У меня все складывается совершенно в обратном порядке — носил только рибки.

**Mizuno
Wave Nirvana 2**

A side view of a Mizuno Wave Nirvana 2 running shoe. The shoe is primarily white with blue accents on the laces, the Mizuno wave logo on the side, and the outsole. The outsole features a prominent blue wave design. The shoe is shown against a plain white background.A side view of a Brooks Trance 5 running shoe. The shoe features a white upper with black and red accents. The sole is white with a prominent red and black pattern. The Brooks logo is visible on the side.

UNIVEGA
магазины участники и подробности акции на www.univega-bikes.ru
КАНТ - официальный дистрибьютор Univega в России, www.kant.ru



С такими поильщиками, как Анежка Днепрова, не то что "Тридцаточку", но и марафон можно одолеть!

вильно, постановка стопы должна приблизиться к нейтральной, пронация снизиться и стать более контролируемой, а спортсмен скажет, что вот теперь ему бежить намного легче. Как быть, если улучшения налицо, но желаемый результат не достигнут?

Значит, в поиске заветной пары «самоходов» нам суждено двинуться в тридевятое царство «Ограничивающих движение» кроссовок. По дороге в страну ярко выраженных гиперпронаторов нам предстоит небольшой привал. Его приготовила нам фирма Mizuno, предлагая на пробу очень интересную модель — Mizuno Wave Alchemy 5. У неё есть две интересные особенности: по своим характеристикам эта модель занимает промежуточное положение между «Стабилизирующими» и «Ограничивающими движение» кроссовками. Вторая её особенность — это уже неоднократно упоминавшаяся нами фирменная Mizuno'вская динамика с быстрым толчком и повышенной нагрузкой на переднюю часть стопы в качестве платы за него. Отсюда и две основные функции этой модели. Её часто выбирают для длительных тренировок лёгкие, но достаточно выраженные быстрые гиперпронаторы. Вторая роль этих кроссовок — служить «темповиками» и соревновательной обувью для более тяжёлых гиперпронаторов. Оговорюсь, что этот вариант нужно согласовать с врачом. Не забудьте, что мы находимся в зоне повышенного риска. Проблемная биомеханика ошибок не прощает. Наказание в виде травмы последует незамедлительно.

ных» «Ограничивающих движение» моделей. Почему так? Потому, что здесь логика предохранения от травм доминирует над спортивной и экономической логикой. «Ограничивающие движение» кроссовки — это не только спортивная, но ещё и лечебная обувь. Знающие ортопеды по мере необходимости назначают её подобно лекарству из аптеки. По аналогии со стабилизирующими кроссовками «нагруженные» «Ограничивающие движение» кроссовки объединяют в группу «Ограничивающих движение плюс».

ASICS GEL Evolution 2 — это, образно выражаясь, самый лёгкий из «тяжеловесов». Они ограничивают движение в меньшей степени, чем другие выбранные нами кроссовки данного класса. Их мы дадим примерить тем бегунам, которым немного не хватило Mizuno Wave Alchemy 5 для победы над гиперпронацией.



У ASICS GEL Evolution 2 есть «ненагруженный» родственник — ASICS GEL Foundation 7. Его мы рекомендуем на случай, когда бюджетные ограничения никак не позволяют купить даже прошлогоднюю модель категории «Ограничивающие движение плюс».



Прежде чем проследовать дальше, мы просим уважаемого читателя отгадать загадку в стиле передачи «Что, где, когда?». Итак: «Только два наземных млекопитающих передвигаются, постоянно опираясь на ступню. Назовите их». Догадались? Эти млекопитающие — человек и медведь. (Звучит парадоксально, но

Mizuno

Wave Rider 9

Wave Mustang 4

Wave Precision 6

Wave Aero 4

Для тех, кто хочет преископать над дорогами

Контактный магазин MIZUNO
г. Москва, м. Партизанская, последний этаж, в здании МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО
института, зал, первое крыло, сектор обслуживания ВРТА.
Тел.: 17 (495) 792-96-65, 540-17-42

Сеть представительств R.R. Официальный представитель в Санкт-Петербурге
г. Санкт-Петербург, шоссе Репинское, д. 50А
Тел.: 17 (812) 527-50-79, 527-38-28

Коллекция GEL Alchemy - оригинальный дизайн, контроль протектора, чашка Mizuno в России, Италия, Казань, 119992, Москва, Пушкинская набережная, 8
Официальный клиент РФ (госзакупки, биржа приключений)
Тел.: 17 (495) 201-94-26, Факс: 17 (495) 201-94-29

www.mizuno.ru

ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖ

KAMASHUS FISCHER SWIX Rottefella BRIKO odlo
ATOMIC ELPEX ROSSIGNOL TOKO K2
Björn Dæhlie SALOMON ski-go SKI-SPORT adidas



Для элитных гонщиков
Для гонщиков-любителей
Для походов и прогулок
Для детей



194295, Санкт-Петербург, пр. Художников, д. 22/2,
т.: (812) 517-0270, 517-9208, факс (812) 598-1827
e-mail: info@skiline.ru www.skiline.ru

СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ



Лидирует суперкубковец Андрей Лукашевич (413) из города Королёв Московской области — он занял в итоге 14 место. Обладатель прошлогоднего Суперкубка «Л.С.» Ильфар Салыхов, выступающий с именным номером (он сейчас позади Андрея), в итоге очень далеко убежит от лидера этой группы и финиширует третьим в общем зачёте.

ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

ПРО ДОЛГОВЕЧНОСТЬ И ИЗНОС

chukcha 4ук4а ✉ rrrrrrr90@mail.ru

Долговечность

Андрей, я не могу менять кроссовки 2 раза в сезон. Теоретически, конечно, 700 - 800 км.

Но на практике я всегда надеялся, что даже если превысишь норму в 5 раз, может и ничего страшного. У моих кроссовок пробег действительно давно зашкалил за норму (~2000 - 3000 км), но я с оптимизмом смотрю на это и надеюсь, что они еще «поживут». Или все-таки есть причина, из-за которой их надо менять согласно инструкции (обязательно не >1000 км)? Даже через 5 лет их жалко было бы выбросить, как-то рука не поднимается.

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Ещё раз про износ...

Износ износу рознь. Возьмём двух лыжников, бегающих в одинаковых кроссовках: первый набегивает объём в основном на мягких, влажных лесных тропах, второй — вынужден бегать, главным образом, по чистому, ровному асфальту или даже бетону.

У первого будет преобладать износ верха. Он сразу бросается в глаза. У второго будет преобладать мало заметный на первый взгляд износ материалов подошвы. ASIC использует для амортизации слою полимерного материала SSpEVA разной плотности и гелевые подушки. Накапливая циклическую ударную нагрузку, эти материалы «устают» — теряют свои полезные свойства.

В отличие от «убитых» тропой, «убитые» асфальтом кроссовки могут выглядеть вполне свежо. Порванные и скоужившиеся молекулы полимера и прочие микроструктуры не видны невооружённому глазу.

Что делать?

1. Меняйте кроссовки, хотя бы раз в сезон-полтора.
2. Балансируйте километраж между тропами и асфальтом.
3. Используйте две пары: новую для асфальта, а старую, с ещё целым верхом, для мягкого грунта и ходьбы.
4. Не ходите в новых, выделенных для бега кроссовках. День ходьбы отбирает 5-10 км пробега.

Настя Тришкина ✉

Ага, сезон-полтора...

Если я буду с такой частотой менять кроссовки, да еще и иметь две пары, предположим, «асиксов», то меня мама из дома выгонит и отправит жить в спортшколу :)

Андрей Пшеничников ✉ aeon1@comcast.net

Настя, именно на этот случай ASICS выпускает бюджетную «тысячную» серию. В этом году полное имя модели — ASICS Gel GT-1100. Второй способ «правильно» сэкономить — это купить рекомендованную «Л.С.» модель, но предыдущих лет. На них бывают серьёзные скидки. Когда я говорил о двух парах, то имелось в виду, что одна из них уже успела как следует послужить. Постарайтесь всё-таки менять кроссовки хотя бы раз в полтора года и свято соблюдайте пункт 4 нашей инструкции по выживанию».

Иван Таранов ✉ unnamedplayer@mail2000.ru

У меня нет денег на Asics, поэтому я купил себе отечественные кроссовки Eksis. Доволен. :)

кошки и собаки ходят на подушках пальцев, копыта — это тоже изменившиеся в процессе эволюции пальцы.) Может быть поэтому широкую плоскую стопу с низким сводом в народе часто называли «медвежьей лапой». Все ли обладатели «медвежьей лапы» — гиперпронаторы? Верно следующее утверждение: процент гиперпронаторов среди людей с низким сводом стопы существенно выше, чем среди людей со средним и высоким. Однако и среди них встречаются нейтральные пронаторы и даже гипопронаторы.

Следующие две модели кроссовок были разработаны именно для гиперпронаторов — обладателей «медвежьей лапы». Имена наших героев — Mizuno Wave Renegade 3 и Brooks Beast/Ariel 04.

Mizuno
Wave Renegade 3



Brooks Beast



Прodelайте два мысленных эксперимента. Представьте себе, как внешне изменится ваша техника, если вы побежите классикой на слишком жёстких лыжах. Опытный наблюдатель заметит ваши движения, связанные с усилиями по продавливанию колодки. А теперь представьте себе, как визуально будет отличаться ваш бег в кроссовках от бега без лыж, но в лыжных ботинках. Рисунок движений бегуна, надевшего кроссовки для пронации, превышающей его собственную, изменится в направлении, указанном нашими мысленными экспериментами. Безошибочно различить эти изменения сможет только специалист, но представление о них вы получили.

Итак, настало время поговорить о том случае, когда наш воображаемый специалист из результатов первых пробежек в «Стабилизирующих» кроссовках понял, что пронация бегуна лежит в диапазоне от нейтральной до выраженной гипопронации. Наше внимание сосредоточено теперь на «Амортизирующих» кроссовках. В этой категории весовые градации будут выглядеть несколько иначе. Если вес бегуна ниже 75 кг, то за точку отсчёта мы примем самую популярную амортизирующую мо-

дальше стал возможен только благодаря этой обуви.

дель — знаменитую Mizuno Wave Rider 9. Чем же она знаменита? Ну, во-первых, эта модель — самая продаваемая. Но самое главное заключается в том, что этот знаменитый скоростной Mizuno-вский ход, о котором мы не устаём повторять, впервые появился именно у предшественников этой модели.

Кроссовки Mizuno Wave Rider на протяжении пяти лет надевает для длительных тренировок значительная часть профессиональных и полупрофессиональных стайеров и марафонцев, активно соревнующихся любителей бега, а в последнее время и бегущих летом лыжников. В этом году фирма Mizuno не стала искать от добра добра и ограничилась минимальными изменениями верха кроссовок, передвинув усиливающие сетчатую ткань полимерные полоски к местам наибольшего истирания. Все остальные изменения — чистая косметика.

На страницах некоторых обзоров вы можете прочитать, что диапазон пронации для Mizuno Wave Rider лежит в пределах от нейтральной до слабой гиперпронации, что не согласуется с определением «Амортизирующей» категории кроссовок. Как же разрешить это противоречие? Мы не просто заострили ваше внимание на ценителях Mizuno Wave Rider. Для большей части пронаторов из этой группы характерна высокая степень контроля пронации. По этой причине многие из них и выбирают Mizuno Wave Rider, смазывая стройную картину.

Mizuno Wave Rider 9



Если бегуну подойдёт Mizuno Wave Rider 9, то наш эксперт обязательно предложит ему попробовать Nike Air Zoom Elite 2. С классификацией этой модели вышло уже чистое недоразумение. Чаще всего её относят к облегчённым «Стабилизирующим» кроссовкам. Однако Nike облегчил её настолько, что мы, вопреки официальной классификации, считаем эту модель вариантом «Амортизирующих» кроссовок,

притом ещё более лёгких, чем Mizuno Wave Rider 9. Хотя Nike Air Zoom Elite 2, в отличие от Mizuno Wave Rider 9, не способствуют быстрому проталкиванию, их минимализм пришёлся по сердцу средневикам, и пик продаж этой модели совпадает с началом легкоатлетического сезона. Для лыжников она почти за пределами — только очень лёгкие нейтральные пронаторы останутся на ней свой выбор.

Nike Air Zoom Elite 2



Что делать, если вес спортсмена с рассматриваемой пронацией превышает 75 кг? Как быть, если для бегуна легче 75 кг Mizuno Wave Rider 9 оказался слишком жёстким? В этом случае мы обратим свой взгляд на категорию «Амортизирующие плюс». Читатель уже догадался, что за эти термином скрываются нагруженные амортизирующие кроссовки. Что значит «нагруженные» применительно к амортизирующей категории? Вспомните отличительную особенность стопы гипопронатора: стопа почти не уплощается, а значит, мало снижает ударную нагрузку. Если бегун лёгкий — это не страшно: ударная нагрузка мала и снижает особенно и нечего. А как быть с гипопронатором среднего, или, того хуже — большого веса? Усиливать амортизацию — благо не нужно тратить вес и полезный объём на ограничение пронации. Платой за дополнительную амортизацию, естественно, становится снижение отзывчивости ботинка и увеличение его веса.

Наш первый выбор из категории «Амортизирующая плюс» —

Asics Nimbus 7



СОВЕТЫ ПО КОНКРЕТНЫМ МОДЕЛЯМ

Сергей Медведев smedvedev@hse.ru

Андрею П.: DS Trainer

Раз тут такая пьянка и такой специалист, то может АП ответит и мне... Вопрос в том, что ни разу не прозвучало имя моих любимейших DS Trainer. Я в них бежал лет семь, в VI, VII, VIII... Бежал все, от темповых и 5к до плоских марафонов (2.50-2.55) и горных супермарафонов по скалам и сыпуче. На DS T VIII остановился, и модели, начиная с IX не принял. Когда их кончили выпускать (2002?) еще пару лет разыскивал их по стокам, в Интернете, на Ebay... Андрей, как Вам эти кроссовки? И что в них изменилось при переходе с VIII на IX и далее?

Я 188/80, сильное плоскостопие, гиперпронатор.

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

Начиная с DS Trainer VIII ребята из ASICS'a год от года последовательно ухудшали DS Trainer. И добились-таки своего: IX модель не стали брать даже самые стойкие приверженцы — большая часть ушла за бесценок на распродажах. Только тогда они опомнились и выкатили радикально обновлённую X модель. Она вернула серии былую популярность. Теперешняя — XI — очень похожа на X. По сравнению с VII моделью XI и X в большей степени соревновательные, чем темповики. По ощущению — легче, пятка выше, ограничение пронации передней части стопы ощутимо слабее.

Скоро я устрою им совместное тестирование против Mizuno-вских темповиков для более детального «разбора полётов».

Андрей Линева alinev@yandex.ru

В пяточной части вовнутрь

Здравствуйте!!!

Андрей, проконсультируйте, пожалуйста, меня по моей проблеме. Увлекаюсь бегом уже более пяти лет. За всё это время все кроссовки, в которых я бежал, ступнялись абсолютно одинаково: в пяточной части вовнутрь. Причём если продолжать заниматься, то кроссовки со временем так сминаются, что буквально начинают заваливаться очень сильно вовнутрь (всё там же в пяточной части), и продолжать занятия в них уже более невозможно (хотя в целом они всё ещё очень хорошо выглядят). Ступняются относительно быстро: через две-три недели уже видна тенденция; через два-три месяца уже хорошо заваливаются; через пять месяцев бегать уже очень неудобно. Фактически уже всего-то через три месяца желательнее менять на новые.

Сейчас на сезон приобрёл Adidas Hawk, и уже опять замечая эту ситуацию. Что с моими ногами?

Можно ли это как-то исправить?

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

Судя по описанию, выраженная гиперпронация.

Пробуйте кроссовки из категории «Ограничивающие движение» (ещё их переводят, как «контролирующие движение»).

Лучшее из того, что есть (по мере нарастания уровня ограничения)

Mizuno Wave Alchemy
ASICS Gel Evolution
Mizuno Wave Renegade
Brooks Beast

Две последние модели — для совсем суровых гиперпронаторов.

Кроме того, у ASICS'a в этой категории есть модели попроще, вроде Evolution). Обязательно в них хотя бы немного пробежать.

Александр Симанов SanyaSport@yandex.ru

Вопрос Андрею Пшеничникову

В этом сезоне собираюсь обновить парк кроссовок, нужна 1 пара для тренировок по асфальту и плотному грунту для пробежек по 15 — 20 км, и 1 пара для соревнований по асфальту 1 км — 10 км, редко 30 км. Хочу АСИКС модели Gel GT-1110 и Gel DS Trainer XI соответственно. Подскажите, пожалуйста, подходят ли эти модели для моих целей. Рост 183 вес 73. Спасибо.

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

Если Ваша пронация лежит в диапазоне от нейтральной до умеренной гиперпронации, то Gel DS Trainer XI почти идеально подходит Вам для соревновательных целей, темпового бега и большей части интервальной работы. «Почти» — потому, что в случае хорошей биомеханики для дистанций до 5 км включительно он может быть излишне «консервативен». Если Вы не хотите или не можете иметь две темповых/соревновательных пары, то Ваш выбор абсолютно оправдан.

GT-1110 — это бюджетная модель для дистанционных тренировок. Не бюджетная модель того же класса от ASICS — GT-2110 — будет примерно на треть дороже, но лучше, да и проживёт дольше. Разница в цене между тысячной и двухтысячной сериями впоследствии более чем окупается. При наличии средств GT-1110 есть смысл покупать только быстро растущим из приобретённой обуви детям и подросткам.

Подчеркиваю, что мой совет касается только указанных Вами моделей. Полная картина — в июньском номере «Л.С.».

это уже ставший классикой Asics Nimbus 7. Его интересная особенность — несколько более высокая стабильность, чем это обычно свойственно амортизирующим моделям. Asics Nimbus 7 мы бы определили как кроссовки для не слишком тяжёлого и не

ИЗ ФОРУМОВ
WWW.SKISPORT.RU

ПРОБЛЕМА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Владимир Горьков inrock@mail.ru

gt2100

Очень понравились, но буквально через пару месяцев во внутреннем слое сетки над большими пальцами протерлись дырки. По всей видимости, дело в строении передней части моей стопы (носки пальцев сильно задраны вверх).

В этом сезоне хочу попробовать Mizuno Wave Rider. Говорят, у них передок более «агрессивный».

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net

ASICS GT-2110, GT-2100 и Mizuno Wave Rider 9 относятся к разным категориям. ASICS GT-2110, GT-2100 — стабилизирующие, т.е. кроссовки для умеренных гиперпронаторов. Mizuno Wave Rider 9 (8) — амортизирующие, т.е. кроссовки для нейтральных и слабо выраженных гиперпронаторов. Проще говоря, двухтысячная серия гораздо сильнее ограничивает движения свода стопы. Эквивалент GT-2110 в линейке Mizuno называется Mizuno Wave Inspire 2. Может быть, Вы их имели в виду?

Все современные модели Mizuno (кроме Elixir и Mizuno Wave Creation 7) способствуют быстрому переносу веса с пятки на носок и заставляют энергичнее толкаться.

Андрей Пшеничников aeon1@comcast.net Теперь специально о вашем пальце

Торчащий вверх палец встречается приблизительно у одного из ста бегунов. Задумайтесь вот над чем: ухудшает ли прорванная сетка свойства ваших кроссовок? Важен ли Вам презентабельный вид тренировочной обуви? Если мини-референдум даст отрицательные ответы, то просто чаще стригите ногти, клеите сверху пластырь и не беспокойтесь ни о чём.

В противном случае, попробуйте поменять модель. GT-2110, а особенно, Mizuno Wave Inspire 2 отличаются по динамике и это может помочь.

В самом худшем случае изготавливают защитные чашки для пальцев. До этого доходит редко и это отдельная тема.

Владимир Горьков inrock@mail.ru

Андрей, спасибо за внимание к моей проблеме!

Спешу ответить на вопросы Вашего мини-референдума: Да, да.

Впрочем, если кому-нибудь из производителей спортивной обуви удастся реализовать хотя бы одну пару кроссовок с заранее проделанными в них дырками, мотивируя это тем, что владельцу в этом случае не нужно будет тщательно заботиться о своих ногтях и заклеивать их пластырем, готов переголосовать :)

Так что хочу испытать второй путь. Но не менять модель, а использовать параллельно две разные модели. Тем более, что летом бегать и в городе и на даче (и там и там — по асфальту), а старенькому дачному Рибку пришел конец.

P.S.

Особое спасибо за рекомендацию конкретных моделей.

al_al alal@esbank.ru

Имею ту же проблему

Большие пальцы на ногах достаточно крупные. Очень быстро пробивают дырки в кроссовках :(Носки, особенно по мокрому, вообще летят за пару раз. Обидно иметь дырки на почти новых кроссовках, но, видимо, ничего не поделаешь. Если по асфальту ещё туда-сюда, не страшно, то по грунту моментально засыпается мусор, который приходится вытряхивать из кроссовка.

А про кроссовки с дырками вы зря иронизируете... Многие сверхмарафонцы специально режут носки, чтобы пальцы торчали и не было проблем с ногтями :) (Правда, бегают они в основном по шоссе).

слишком ярко выраженного гипопронатора.

Для случая, когда бегун выходит за эти рамки, у нас припасён сюрприз: две новенькие, «с иголочки», модели: ASICS GEL Kinsel и Nike Air Max 360. Мы расположили их в порядке возрастания веса и снижения пронации бегуна. Иными словами, если Asics Nimbus 7 не обеспечил необходимой амортизации, то мы обращаемся к ASICS GEL Kinsel.

ASICS GEL Kinsel



Хочется предупредить наших читателей об одной особенности этих кроссовок. Для того чтобы произвести впечатление на покупателя, проектировщики этой модели снабдили её пяткой разрезной конструкции, позволяющей созерцать амортизирующие гелевые подушки во всей их красоте. За всё приходится платить, и платой за этот изыск стало ухудшение фиксации пятки при приземлении. Поэтому, мы не рекомендуем эту во всех остальных отношениях интересную модель бегунам со склонностью к травмам ахиллеса сухожилия.

А теперь о Nike Air Max 360.

Этот новичок потряс воображение даже видавших виды экипи-

ровочных менеджеров. Целевая группа этих кроссовок — очень тяжёлые гипопронаторы. Помните, что мы говорили о существовании гипопронаторов с низким сводом стопы? Так вот, это обувь для них. Вся подошва этих кроссовок представляет собой сплошную и при этом достаточно гибкую воздушную подушку. Так как на рынке они появились недавно, открытым остаётся только вопрос износостойкости сего инженерного чуда.

Nike Air Max 360



Вот мы и закончили поход в наш виртуальный магазин. На этот раз у нас не осталось времени заглянуть в отделы «темповиков», «внедорожников» и соревновательной обуви. Значит, нам придётся зайти сюда ещё раз. Поэтому мы расстаёмся ненадолго. Надеюсь, мы с вами сможем встретиться на страницах следующего номера «Л.С.».

Как всегда, в конце нашего обзора мы приводим сводную «периодическую систему кроссовок».

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 новой серии «Mizuno Wave Rider».

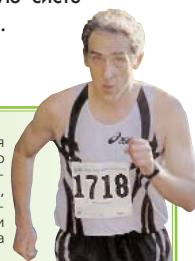


фото: Анатолий ДНЕПРОВ

	Амортизирующие темповики	Амортизирующие	Амортизирующие плюс	Стабилизирующие темповики	Стабилизирующие	Стабилизирующие плюс	Ограничивающие движение	Ограничивающие движение плюс
Ограничение пронации	Минимальное							Максимальное
Амортизация	Минимальная	Средняя	Максимальная	Минимальная	Средняя	Максимальная	Средняя	Максимальная
Adidas		Supernova Cushion Boston Classic a3 Cushion	Adistar Cushion Adistar a3 Giga Ride	Rotterdam IV	Supernova Control Supernova Classic	Adistar Control	Brevard	
ASICS	Gel Speedstar	Gel Landreth II Gel Cumulus VII	Gel-Kinsel Gel-Nimbus VII Gel-Nimbus VI	Gel DS Trainer XI Gel DS Trainer X	Gel Empire GT 2110, GT 2100* GT 1110, GT 1100	Gel Kayano XII Gel Kayano XI	Gel Foundation VI	Gel Evolution II Gel Evolution
Brooks	Burn 3	Glycerin 4 Radius 06		Axiom 2	Adrenaline GTS6 Adrenaline GTS5	Trance 5 Trance NXS	Addiction 7 Addiction 6	Beast (M) Ariel 04 (Ж) Ariel 03 (Ж)
Mizuno	Wave Precision 6	Wave Rider 9 Wave Rider 8	Wave Creation 7 Wave Creation 6**	Wave Elixir Wave Aero	Wave Inspire 2 Wave Inspire	Wave Nirvana 2 Wave Nirvana	Wave Alchemy 5 Wave Alchemy 4	Wave Renegade 3 Wave Renegade 2
New Balance	New Balance 825	New Balance 881 New Balance 754	New Balance 1060	New Balance 901	New Balance 776 New Balance 857	New Balance 2001 New Balance 922 New Balance 1221	New Balance 851	New Balance 1010
Nike	Air Zoom Miler Air Zoom Hayword (M) Air Zoom Apace (Ж)	Shox 2:40 Air Coose, Air 30-40 Air Max Stir Air Max Motto Air Pegsus 2005	Air Max 360 Shox TL3 Shox Respond Air Zoom Vomero (M) Air Zoom Percept (Ж)	Nike Zoom Elite 2	Air Structure Triax 9 Air Structure Triax 8 Nike Shox FSM		Air Cesium	
Puma		Complete Phasis 3		Complete Heras 3	Complete Tenos 3		Complete Phylas***	
Reebok	3D Lite Trainer	Pump Opus	Ultra III Pump Romulus	Road Lite III	Road Plus III Ignited Run			
Saucony		Grid Trigone 3 Ride Grid Shadow 2006	3D Grid Triumph 3	Grid Tangent	Grid Omni 5 Grid Trigon 3 Guide	Grid Hurricane	Grid Stsbiil MC 5	

Цвета кроссовок могут отличаться от приведённых на фотографиях.

Если вы не нашли в таблице вашу модель, то это могло случиться по трём причинам: она выпущена ранее и не вошла в обзор. Вторая возможная причина серьёзнее — это не беговая модель. Мы также не включили в обзор отдельные модели, не представленные разработчиком для независимого тестирования.

*Различия GT 2110 и GT 2100 описаны в разделе, посвящённом выбору «Стабилизирующих» кроссовок.

**Различия Wave Creation 6 и Wave Creation 7 описаны во введении.

***«Ограничивающие движение» кроссовки Puma Complete Phylas отличаются узким кроем.

ПОДПИСКА НА 2007 ГОД

На этой странице опубликован бланк подписки на следующий, 2007 год. Стоимость годовой подписки чуть подросла и составит теперь 260 рублей. Вы также имеете возможность подписаться и на каждый номер журнала по отдельности — стоимость одного экземпляра с доставкой — 65 рублей.

ОЛИМПИЙСКИЙ АЛЬБОМ

В этом году журналу «Лыжный спорт» исполняется 10 лет. На протяжении всех этих лет корреспонденты «Л.С.» работали для вас на всех чемпионатах мира и Олимпиадах. И каждый раз по итогам этих поездок в редакционных архивах оседало огромное количество неопубликованных снимков — беспристрастных свидетелей интереснейших событий, разворачивавшихся на аренах чемпионатов мира и Олимпиад. И мы решили с этого года запустить новый проект — напечатать по итогам Олимпиады специальный выпуск «Л.С.» в **ТУРИНЕ**, а по сути — выпустить большого формата иллюстрированный альбом. Альбом этот будет иметь заметно больший по сравнению с обычными номерами «Л.С.» формат, будет напечатан на плотной альбомной бумаге, будет иметь твёрдую обложку и шитый переплёт, и будет иметь большее по сравнению с обычными номерами количество страниц. В общем, это будет уже гораздо более солидная вещь. Рекомендованная розничная цена такого альбома — 300 рублей.

* * *

Для того, чтобы этот альбом гарантированно смогли получить все наши читатели, живущие в других городах России, мы объявляем его в подписку. Правда, тут возникает некая шероховатость. Дело в том, что мы уже объявили в подписку все номера этого года, и многие из наших подписчиков уже перечислили нам деньги за 4 номера 2006 года (№36, 37, 38 и 39). Поэтому мы вынуждены присвоить этому номеру порядковый №40, хоть он и выйдет в свет между 37 и 38 номерами. Бланк почтового перевода для подписки на этот специальный номер был опубликован в прошлом номере «Л.С.» (№35). Впрочем, вы можете воспользоваться расположенным на этой странице бланком почтового перевода для того, чтобы в отделении связи заполнить новый бланк по аналогии. Вам надо лишь будет указать в графе «Для письменного сообщения» — «Специальный выпуск журнала «Л.С.» в Турине — №40», и перечислить не 260, а 300 рублей.



СТАРЫЕ НОМЕРА «Л.Г.» И «Л.С.»

Вы можете выписать некоторые из выходивших прежде номеров журналов «Лыжные гонки» и «Лыжный спорт» из числа тех, что имеются у нас в редакции в наличии. Стоимость каждого номера с учётом пересылки — 65 рублей.

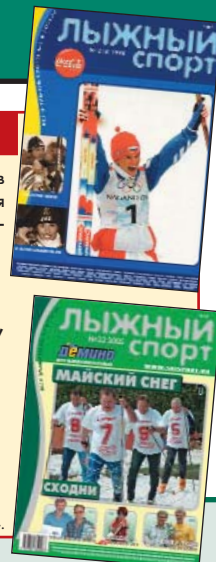
Имеются на складе:

1, 2, 3-4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22*, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34*, 35.

Нет в наличии:

9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 26*, 30*.

* знаком «*» помечены Статистические гиды «Л.С.».



Вторичное извещение

выписано _____ (дата)

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате _____

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма
--------------------------	------	-------	-------

Расписка получателя

Сумма Двести шестьдесят рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил "_____" 200 г.

(дата)

(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

Заполняется получателем

Предъявлен _____

Серия _____ № _____

выданный "_____" 200 г.

кем _____ (дата)

(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)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для письменного сообщения

№ 41 — 65 руб.

№42 — 65 руб.

№43 (Статистический гид «Л.С.»
за 2006 год) — 65 руб.

№44 — 65 руб.

АРХАНГЕЛЬСК
Маг. "Спортконтинент"
т. (8182) 64-33-53

БАРНАУЛ
ПБОЮЛ Глумов Б.Г.
т. (3852) 23-63-19

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
В.М.Крутихин
т. (83335) 2-17-88

ВОЛОДА
СК "Политехник"
т. (8172) 72-36-29

ВОРОНЕЖ
Волков В.А.
т. (0732) 76-74-51

ДОМОДЕДОВО
ЭЦ "Звз"
(495) 506-98-58

ЗАОЗЕРСК
Мурманская обл.
ДЮСШ
(81556) 3-14-60

ИЖЕВСК
Магазин "Турист"
(3412) 78-08-67
Магазин Т.Тихоновой
т. (3412) 54-24-09

♦ ООО "Эдельвейс"
т. (3412) 46-17-22

ИРКУТСК
♦ Микшич К.В.
т. (3952) 35-17-52
♦ Маг. "Альпиндустрия-Байкал", т. (3952) 20-09-97
♦ ИП Кузнецов М.А.
т. (3952) 94-84-60

КАЗАНЬ
М.Ш.Шакиров
т. (843) 571-49-97

КАНАШ, ЧУВАШИЯ
ДЮСШ
т. (83533) 22-476

КЕМЕРОВО
Маг. "Лидер"
т. (3842) 36-92-72

КИРОВ
♦ А.Анашкин
т. (8332) 50-36-39
♦ Маг. "АЛА СПОРТ"
т. (8332) 37-63-60

КОДИНСК
ДЮСШ
т. (39143) 7-41-91

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
Маг. "Пioneer"
т. (4217) 59-11-30

КОРЯЖМА АРХАНГ. ОБЛ.
ДЮСШ;
т. (81850) 3-18-15

КРАСНОЯРСК
♦ Маг. "Трот"
т. (3912) 59-59-54
♦ ООО "Спортивный мир"
т. (3912) 55-54-31
♦ Маг. "Яр-Спорт"
т. (3912)29-76-07
♦ Маг. "Райдер"
т. (3912) 22-09-03

КУРГАН
ЧП «Степанова»
т. (3522) 42-53-15

КЫЗЫЛ
Чоксум З.Б.
т. (39422) 3-06-27

ЛЕСОСИБИРСК
Красноярский край
ДЮСШ № 1
т. (39145) 2-24-96

МАГНИТОГОРСК
Антипанова Р.М.
т. (3519) 30-73-12

МОЧЧЕГОРСК
Маг. "Спорт-Эксперт"
т. (81536) 7-54-30

МУРМАНСК
♦ Обл. ком. по физ. и спорту; т. (8152) 45-58-18
♦ ДЮСШ № 3
т. (8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
♦ ПБОЮЛ Утяшова В.Ф.
т. (8552) 59-42-74
♦ "Олимпия"
т. (8552) 46-96-18

НИЖ. НОВГОРОД
♦ "Поволжье-спорт"
т. (8312) 78-11-99
♦ ДЮСШ
т. (8312) 65-19-90

НИЖНИЙ ТАГИЛ
"Манарага"
(3435) 25-18-41

НИЖНЕКАМСК
Лещев А.
т. (8555) 35-54-44

НОВГОРОД
Облспорткомитет
т. (8162) 17-73-45

НОВОСИБИРСК
Инст. ядерной физики
т. (3832) 34-14-28

НОВОУРАЛЬСК
Бучкина Г.П.
т. (34370) 4-68-83

НОВОЧЕБОКСАРСК
маг. "Лыжник"
т. (8352) 62-74-41

ОЗЕРСК ЧЕЛЯБ. ОБЛ.
КОО "Роза ветров"
т. (35171) 25-519

ОМСК
♦ клуб лыжников "Олимп"
т. (3812) 23-95-19
♦ "ЧП Игнатова М.М."
т. (3812) 58-06-62

ПЕНЗА
Лутков А.Н.
т. (3412) 55-55-21

ПЕРМЬ
любит. лыжный союз
т. (3422) 67-35-54

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
♦ "Без тормозов"
т. (4152) 23-48-41

♦ л/б "Лесная"
т. (4152) 22-27-69

РЯЗАНЬ
Водорезов С.В.
т. (0912) 41-82-41

РЫБИНСК, Яросл. обл.
Центр лыжного спорта и отдыха "Демино"
т. 131-04-08 (моб.)

САМАРА
♦ УСЦ "Чайка"
т. (846) 925-68-32
♦ Маг. "Кант"
т. (846) 338-17-55
kant@samaramail.ru

САРАТОВ
Д.Никонов
т. (8452) 59-64-88

САЯНОГОРСК
Леонов В.П.
т. (39042) 2-18-20

СЫКТЫВКАР
♦ мин. по физ. и спорту
т. (8212) 43-24-16
♦ ЧП "Импульс О.С."
т. (8212) 43-98-44
♦ "Спортсервис"
т. (8212) 31-20-70

ТАМБОВ
Обл. федерация л.г.
т. (0752) 21-24-00

ТОЛЬЯТИ
клуб лыжников "Лада"
т. (8482) 35-18-18

ТОМСК
♦ СК "Альфа-биатлон"
т. (3822) 51-36-58
♦ Малетин С.Г.
т. (3822) 40-36-51

ТУЛА
Экспл-центр
т. (0872) 26-09-76

ТЮМЕНЬ
♦ Экспл-центр
т. (3452) 49-41-41
♦ "Манарага"
(3452) 42-46-65, 42-46-66

УФА
"Роза ветров"
т. (3472) 24-45-80

УХТА
Носач В.Г.
т. (82147) 72-048

ХАБАРОВСК
маг. "Робинзон"
т. (4212) 42-08-30

ХАНТЫ-МАНСКИЙ
♦ ГУ ШВСМ
т. (34671) 3-17-23
♦ ШВСМ-2
т. (34671) 5-58-96

ЧЕБОКСАРЫ
♦ СДЮСШОР № 2
т. (8352) 56-10-26
♦ Маг. "Лыжник"
т. (8352) 62-74-41

ШАНГАЛЫ АРХ. ОБЛ.
Счастливого Н.А.
т. (81855) 5-47-57

ЯРОСЛАВЛЬ
Маг. "Кеттлер"
т. (0852) 30-24-90

Министерство связи РФ

№ _____
(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 260 руб. 00 коп.

Двести шестьдесят рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **ИНН 7727502172, Донское отд. №7813/01578 Сбербанка России**
г. Москвы, 109180, 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 переводу

на 260 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 260 руб. 00 коп.

Куда **ИНН 7727502172, Донское отд.**
(почтовый индекс
№7813/01578 Сбербанка России
и подробный адрес)
г. Москвы, 109180, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225

Кому **р/с 40702810638110105109**

ООО «Издательский дом
«Лыжный спорт»

от _____ до _____
(куда явится за получением и время)

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ (495)

ООО «Ювента-спорт»	196-31-27, 139-46-79
СК «Кант»	317-61-01
Магазин «Кант» (м. «Полежаевская»)	943-11-54/55
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. Сосенная, д.33)	
«Мир спорта» А. Резцовой	570-36-87
Магазин «Лада»	165-90-81
Спортторгсоединение	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
Экспл-центр	178-72-74
СФК «Трудовые резервы»	195-16-84
Скворцов И.Н.	934-82-45
Магазин «МедАнтис»	252-16-13
Лыжный клуб «Караван»	126-52-43
Спортивный клуб Армии	591-78-18
Магазин «Белоскаут»	265-62-65
Магазин «Кентавр»	406-82-74
Магазин «Антиклон»	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
ООО «CRAFT-SPORT»	315-35-47
Торговая сеть «ЭПС», фирменный магазин «Asics»	737-79-14
Центр Экспировки Сборных команд «ЭПС»	792-98-65
Лыжный ЭЦ «СпортДепо»	223-63-53, 603-31-81
ДЮСШ-43	381-58-31
ДЮСШОР «Спартак»	571-44-60
ДЮСШ КСК «Луч»	304-68-31
ДЮСШОР «Руно» (г. Подольск)	(276) 516-78

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812)

«Гайс-спорт»	517-92-08
Магазин «Спортивная линия»	113-36-47
Магазин «Спортресурс»	535-88-69
Магазин «КАНТ» (м. «Академическая»)	535-33-91
Магазин "КАНТ" (м. «Ломоносовская»)	580-08-60, 580-81-00

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (343)

ООО «Норис»	257-26-03
«Манарага»	374-90-16, 375-29-66
Магазин «Тим Спорт»	260-93-93
Магазин «ИП Кобелева»	276-49-11
ООО «Альфа Спорт»	212-74-16
Магазин «Спринт»	348-80-74

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

МОСКВА
ГОСТИНЫЙ
ДВОР

2-3-4
НОАБРА
2006

13

МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
**ЛЫЖНЫЙ
САЛОН**

2-3-4
НОАБРА

МОСКВА
ГОСТИНЫЙ
ДВОР

ski build expo

Тематический раздел Лыжного Салона 2006:
Проектирование, строительство
и обслуживание горнолыжных комплексов

Разделы:

- Автоматизированные платёжно-пропускные системы доступа
- Снегоуплотнительная техника
- Автоматические транспортные пассажирские системы / Канатные дороги и подъёмники
- Планирование и проектирование горнолыжных и всесезонных комплексов
- Оборудование для проката и сервиса горнолыжного инвентаря
- Оборудование для санных трасс
- Системы кондиционирования, вентиляции, климатконтроля
- Системы оснежения / Оборудование для производства искусственного снега
- Расчет, подбор, производство и поставка оборудования
- Экспертиза, регистрация
- Радиосвязь

Организатор:

ООО "Эрцог-Спорт"
Тел.: (495) 241 66 10
www.skiexpo.ru

www.skiexpo.ru

Тел.: (495) 241 66 10

Организатор: ООО "Эрцог-Спорт"

ЛЫЖИ
КРЕПЛЕНИЯ
ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
ОДЕЖДА
ТЕРМОБЕЛЬЕ
ПЕРЧАТКИ
МАЗИ И АКСЕССУАРЫ
ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ
ТРЕККИНГОВАЯ ОБУВЬ
РЕТРАКИ
СНЕЖНЫЕ ПУШКИ
ГОРНЫЕ ДОМА

ЛЫЖНЫЙ МИР

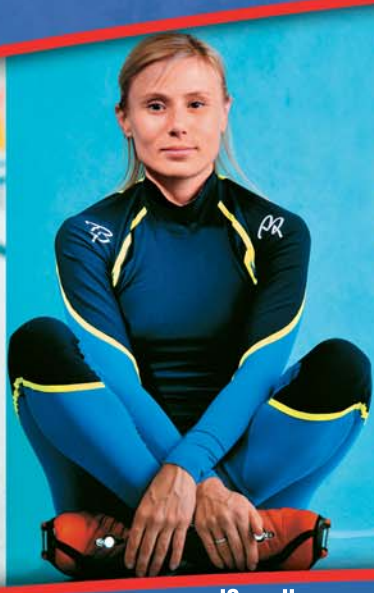
ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР



Ольга Зайцева
победительница и призер
Чемпионатов мира,
победительница и призер
этапов Кубка мира по биатлону.



Николай Круглов
Чемпион мира по биатлону,
победитель и призер
этапов Кубка мира по биатлону.



Юлия Чепалова
Олимпийская чемпионка,
неоднократная победительница
и призер Чемпионатов мира
по лыжным гонкам.



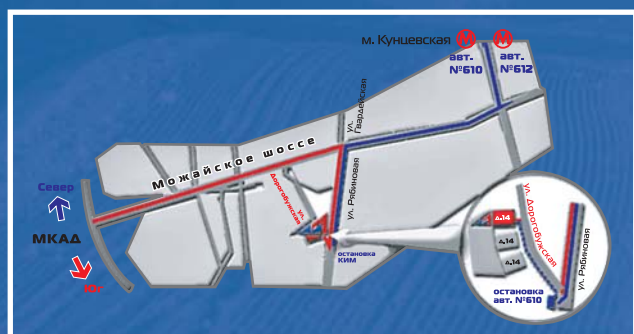
Присоединиться к ним
можете и Вы

Лучшее — Доступно!

- СИСТЕМА КЛУБНЫХ КАРТ
- СОТРУДНИЧЕСТВО СО СПОРТИВНЫМИ КОМАНДАМИ, КЛУБАМИ И СПОРТШКОЛАМИ
- КЛУБНАЯ ПРОГРАММА (ОДЕЖДА VJORN DAENLIE ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ)
- СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР: ПОДГОТОВКА ЛЫЖ, КОНСУЛЬТАЦИИ И СЕМИНАРЫ



Закажите и получите бесплатно по почте
подробный каталог товаров Экипировочного Центра 2006-2007.



ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР"

121354, Москва, ул. Дорогобужская, 14
(на территории завода "Мосточлегмаш имени КИИМ", через проходную завода)
Тел.: (495) 778-73-11; факс: (495) 416-80-04
e-mail: info@skimir.ru

www.skimir.ru

Режим работы торгового зала:

с 1 апреля 2006 г. по 1 октября 2006 г.
с 10.00 до 18.00 без обеда, выходной воскресенье
с 1 октября 2006 г. по 1 апреля 2007 г.
с 10.00 до 20.30 без обеда и без выходных

[illegible]