

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№41 2008



WWW.SKISPORT.RU

ЧЕЛОВЕК, ПОДВИНУВШИЙ

«ТОКО»
И «EXEL»,
«BRIKO»
И «SWIX»



98

66



ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ
В ЛОБ ДАТЬ ТОВАРИЩАМ

44



МАКСИМАЛЬНЫЙ
ЭФФЕКТ БЕЗ УЩЕРБА
ДЛЯ ЗДОРОВОВЬЯ

12



КАК Я СТАЛ
IRONMAN

ISSN 1729-6595

07004



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Ангарск Архангельск Барнаул Верхкошижемье Вологда Воронеж Домодедово Екатеринбург Ижевск Иркутск Казань Канаш Кемерово Киров Комсомольск-на-Амуре Козинск Коржма Красноярск Курган Лесосибирск Мончегорск Москва Мурманск Набережные Челны Нижний Новгород Нижний Тагил Нижнекамск Новосибирск Новоуральск Озерск Омск Орёл Пермь Петрозаводск Петропавловск-Камчатский Рига Рязань Рыбинск Самара Санкт-Петербург Саратов Саяногорск Сургут Сыктывкар Тверь Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Ухта Хабаровск Ханты-Мансийск Чебоксары Челябинск Чита Шангалы Ярославль



Андреа Хенкель

Победители Кубка мира – 2006/07

Победитель общего зачета Кубка мира
по лыжным гонкам
Победитель Кубка мира
по дистанционным гонкам
Победитель Тур де Ски



Тобиас Ангерер

Победитель Кубка мира по спринту



Йенс Арне Свартедал

Победитель общего зачета
Кубка мира по биатлону



Андреа Хенкель

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 (skisport@mail.ru)

РЕДАКТОР НОМЕРА

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Сергей Мельников
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)
Андрей Пшеничников
Валерий Путинцев
Михаил Крапин
Юлия Коваленко

ИСТОРИЯ. СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Роман Фёдоров

ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ И РЕКЛАМЕ

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Татьяна Матвеева (matveevaskisport@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко
Инна Кольцова

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Зоя Путинцева
Тел./факс: (495) 958-38-58
e-mail: skisport2000@mail.ru

WWW.SKISPORT.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»
Андрей Арих (cross-country@mail.ru)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «БИАТЛОН»
Елена Копылова (soryuk@mail.ru)

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, 117042, аб. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел./факс редакции:
(499) 613-94-50
e-mail: skimagaz@aha.ru, skimagaz@mail.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 ОАО «Типография «Новости»
Заказ № 19

2	АНДРЕЙ КОНДРАШОВ: СПРИНТ — МОГИЛЬЩИК КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ
4	СЕРГЕЙ ЕМЕЛЬЯНОВ — ВТОРОЙ ПОЧЁТНЫЙ МАСТЕР СОЮЗА МАРАФОНОВ «ЛЫЖНАЯ РОССИЯ»!
4	ФОТО С ВАШЕГО МАРАФОНА — В СТАТИСТИЧЕСКОМ БЛОКЕ ЖУРНАЛА «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
6	М.ПАСКАРЕНКО: ФОТО ИЗ СТАРОГО АЛЬБОМА
8	АРТУР АРУСТАМОВ: ЛЮБИТЕЛИ ПЕРЕШЛИ В «ПРОФЕССИОНАЛЫ»
10	ОКНО В ЛАПЛАНДИЮ
12	ИВАН ЖИТЕНЁВ: КАК Я СТАЛ IRONMAN
30	ВАЛЕРИЙ РОДОХЛЕБОВ: ...ПРИ ТЕХ РЕАЛИЯХ ПРОБИТЬСЯ ИЗ ПИТЕРА В СБОРНУЮ НИКТО ТАК И НЕ СУМЕЛ...
36	УРАЛЬСКИЙ КУЛИБИН РАЗРАБАТЫВАЕТ НОВЫЕ ЛЫЖИ И КРЕПЛЕНИЯ
44	СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — ЭТО РЕАЛЬНО?
66	АНАТОЛИЙ ЧЕПАЛОВ: ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ В ЛОБ ДАТЬ ТОВАРИЩАМ...
76	СЕРГЕЙ РОЖКОВ: ЕСЛИ НЕ ПРОБОВАТЬ РАЗРУШИТЬ ЭТУ СТЕНУ, ТО ВЕДЬ НИЧЕГО И НЕ ИЗМЕНИТСЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, ПРАВДА?
88	НАМ ТУР ДЕ СКИ — НИПОЧЁМ!
98	ЧЕЛОВЕК, ПОДВИНУВШИЙ «EXEL» И «SWIX», «ТОКО» И «BRIKO»

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

ATOMIC	2-Я СТР. ОБЛОЖКИ	ВИКОНТ	41	АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	83
FISCHER	3, 7, 9	РУССКАЯ МЕХАНИКА	43	МАРАФОН СВИРЧЕВСКОГО	85
SALOMON	5	HOLMENKOL	47	POLAR	87
ODLO	11	КЛИН СПОРТ	49	МАРАФОН ЭЛЕКТРО	97
ТД "ЛЫЖНЫЙ МИР"	21	KARJALA	51	СЕЛЕКТА	100
РААНА + LUMIDENT	27	АБВ-СПОРТ	53	ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН	101
МИР СПОРТА А.РЕЗЦОВОЙ	29	KV+	55	ЭФСИ	103
ЭКИП-ЦЕНТР	31	СПОРТДЕПО	57	МАРАФОН ЛИПАШОВА	109
МАСКИСПОРТ	31	BRIKO	61	ЛЫЖНЫЙ САЛОН	110
POLAR	31	ISG	65	SALOMON	3-Я СТР. ОБЛОЖКИ
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	33	ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН	69	FISCHER	4-Я СТР. ОБЛОЖКИ
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ	35	ТУЛОМА	71		
ЮВЕНТА СПОРТ	39	КАНТ	73, 75, 79		



Андрей КОНДРАШОВ:

СПРИНТ — МОГИЛЬЩИК КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ



В конце 70-х годов на студенческой лекции я впервые услышал до безумия смелый прогноз: скоро лыжники будут бежать от старта до финиша, используя технику только одновременных ходов, то есть будут использовать исключительно симметричную, параллельную работу рук при отталкивании палками. Предсказание тогда казалось смешным, несерьезным, потому что ни о каком коньковом стиле тогда понятия не имели. Но то было не простое гадание, а вывод, сделанный на основе расчетов, и обоснован он был весьма аргументиро-

Соревнования в канадском Кэнморе, о которых упоминает автор статьи, породили один из самых удивительных результатов в истории мирового лыжного спорта: сразу пять норвежских спортсменов заняли первые пять мест в финальном забеге спринта на дистанции 1,2 км классическим стилем. Единственный из спортсменов других стран, пробившийся в финальный забег — россиянин Никита Крюков — уже к середине дистанции понял бессмысленность борьбы с норвежцами и просто уже дошел до финиша (это его голубой силуэт угадывается в глубине кадра).

1. NAESS Boerre NOR
2. HATTSTAD Ola Vigen NOR
3. ROENNING Eldar NOR
4. GLOERSEN Anders NOR
5. HETLAND Tor Arne NOR
6. KRIUKOV Nikita RUS

← фото: Reuters

вано. Провидцем был Виктор Манжосов, мастер спорта по лыжам, выпускник мехмата МГУ, преподававший тогда в Институте физической культуры. Невероятный прогноз очень скоро осуществился: в середине 80-х мы узнали сначала полуконьковый, затем — коньковый лыжные ходы. Не прошло и десятка лет, как лыжники освоили новый свободный стиль передвижения, суть которого и есть «одновременный» ход по характеру работы рук. Сначала казалось невозможным преодолевать им крутые подъемы, а теперь те давние представления видятся наивными предрассудками.

Эта история тридцатилетней давности невольно вспомнилась после просмотра канадского этапа Кубка мира в январе 2008 года, на котором самым большим откровением для меня стали забеги спринтеров классическим стилем. Собственно, классического стиля в них почти не было, потому что лидеры преодолевали дистанцию так называемыми «бесшажными» лыжными ходами, используя только отталкивания палками. Про такой стиль лыжники говорят: «шёл на руках». Пророчество тридцатилетней давности осуществилось на 100%.

Если быть точным, то использование бесшажного хода в гонках классическим стилем — совсем не редкий случай. И не только в спринте, но и в марафонских и даже сверхмарафонских гонках. Так, на знаменитых «VASALOPPET» (90км), «MARCIALONGA» (70км) неоднократно побеждали лыжники, намеренно отказывавшиеся от держащей смазки в угоду лучшему скольжению. За что они получили прозвище «double push machine» — машины бесшажного хода. Но если данный феномен давно известен специалистам, то почему только сейчас он произвел очень сильное впечатление?

Да потому, что преимущество в скорости не намазанных лыж перед традиционно подготовленными лыжами для классики считалось минимальным или даже вообще отсутствовало в морозную погоду и на сильнопересеченной трассе. Залезать в крутую гору «на одних руках» ой как не просто. В любой другой обстановке скоростное превосходство свободного стиля гораздо более очевидно.

Но вот в Канаде спринтеры перечеркнули былые представления. Соревнования проходили в морозную погоду (-15 град.) и на довольно сложной дистанции. Оказывается, «на руках» можно идти быстрее в любых условиях. Правда не будем забывать, что продолжительность спринтерских гонок не превышает, как правило, 3 минут. К тому же современная тренировка спринтеров заточена на специальную силовую подготовку, позволяющую использовать этот самый «бесшажный» ход максимально эффективно, то есть с повышенной скоростью. Если лыжники накачали плечевой пояс так, что могут 3 минуты держать высокую скорость только за счет толчков палками, то почему нельзя довести уровень этой специальной тренированности до 10, 30 минут или до 3–4 часов как у double push machine?

Все эти рассуждения навевают прогностический вопрос. А уж так ли далеко то время, когда лыжебежцы вместо традиционной классической техники станут отчаянно махать одними руками от старта до финиша и при этом будут бежать быстрее, чем проповедники старой техники? Правда, термин «бежать» уже не будет подходить к тому рисунку движений, что станут демонстрировать новые лыжные монстры. Ведь бежать они будут исключительно «на руках», как это делали спринтеры на соревнованиях в Канаде.

В завершении пророческой демагогии рискну сделать неутешительный прогноз поклонникам классического стиля. Кажется, в январе 2008 года в Канаде традиционный лыжный ход получил смертельное ранение. Убийцы известны — лыжники-спринтеры. Похороны, наверное, состоятся не скоро, но и не затянутся. Впрочем, не торопитесь отчаиваться и соболезнавать. Прикладного значения классика не потеряет никогда. Потому что «бегать на лыжах «руками» можно только на отлично подготовленных трассах.

Есть, на мой взгляд, и спасительный выход. Реанимировать старую добрую классику помогут гонки в гору. Те, что практикуются пока только в соревнованиях на лыжероллерах и в финале «Tour de Ski».



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

СЕРГЕЙ ЕМЕЛЬЯНОВ — ПОЧЁТНЫЙ МАСТЕР СОЮЗА МАРАФОНОВ «ЛЫЖНАЯ РОССИЯ»!



Д.Корошкин

В наступившем году в движении СМЛР стало на одного почётного мастера больше... Вслед за лидером проекта Фёдором Конопелько 3 февраля 2008 года в городке Чебаркуль Челябинской области свои пятьдесят марафонов разменял вице-президент СМЛР **Сергей Емельянов**. Мы поздравляем Сергея с этим прекрасным результатом и желаем дальнейших успехов в проекте Союз марафонов «Лыжная Россия»!

Напомним вам, что по состоянию на начало сезона 2007/2008 самыми ближайшими претендентами на звание почётных мастеров СМЛР являются **Шамиль Ахмеров** и **Михаил Ляпустин**, имеющие в своём активе по 39 и 37 марафонов соответственно. **Евгений Слесарев** и **Дмитрий Фомичёв** преодолели по 32 марафона,

Сергей Кривенков и **Аркадий Жулин** — по 30 марафонов. Не плохие шансы пополнить список мастеров с тридцатью преодоленными марафонами есть у **Константина Травникова** и **Сергея Яшина**, имеющих в паспорте СМЛР печати с 22 различных марафонов. **Виктор Якимов** также преодолел черту в 20 марафонов и является претендентом на получение мастерского звания.

Наш проект постоянно развивается, и на сегодняшний день рейтинг СМЛР насчитывает более 13 тысяч мужчин и тысячи женщин, которые когда-либо участвовали в российских лыжных марафонах. Мы надеемся, что Союз марафонов «Лыжная Россия» на этом не остановится, и всё больше и больше лыжников вступят в наши ряды в последующие зимние сезоны. Удачных стартов!

ФОТОГРАФИЯ С ВАШЕГО МАРАФОНА В СТАТИСТИЧЕСКОМ БЛОКЕ ЖУРНАЛА «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

18 **70**

ДЁМИНСКИЙ МАРАФОН
г. Рыбинск, Ярославская область, л/с "Дёмино", 18 марта 2007 г.
52 км, свободный стиль

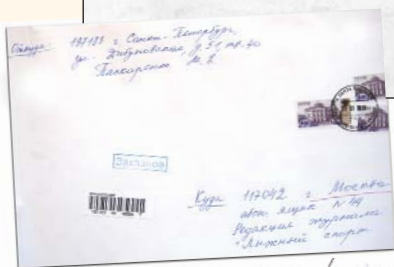
МЕСТО	УЧАСТНИКИ	Г. Р.	ГОРОД	РЕЗУЛЬТАТ	МЕСТО	УЧАСТНИКИ	Г. Р.	ГОРОД
1	Абрамов Александр	1953	Ярославль	2:40:54,7	38	Гришнев Владимир	1970	Рыбинск
2	Андреев Антон	1986	Рыбинск	2:41:50,6	39	Чалный Михаил	1969	с. Пречистое
3	Порошин Илья	1981	Тутаев	2:42:31,4	40	Демин Александр	1987	Ярославль
4	Вахотин Иван	1988	Ивановская обл.	2:43:07,2	41	Царев Евгений	1951	Костромская обл.
5	Ковяшов Эдуард	1967	Кострома	2:43:21,5	42	Тошцов Юрий	1986	Ярославль
6	Липп Сергей	1985	Костромская обл.	2:44:14,7	43	Грицак Дмитрий	1982	Рыбинск
7	Целков Евгений	1987	Переславль	2:46:45,2	44	Саблин Владимир	1946	Вологодская
8	Ганин Евгений	1987	Переславль	2:48:13,8	45	Семкин Игорь	1987	Рыбинск
9	Хавронин Игорь	1986	Ярославль	2:49:35,0	46	Арсенев Андрей	1960	Рыбинск
10	Пантелеев Денис	1983	Ярославль	2:52:16,3	47	Куликов Андрей	1966	Ярославль
11	Бобков Владимир	1984	Иванов	2:52:45,2	48	Алексева Юрий	1959	Рыбинск
12	Дуркин Михаил	1987	Рыбинск	2:53:05,8				
13	Смирнов Сергей	1971	с. Пречистое	2:53:07,9				
14	Кислов Александр	1971	Кострома	2:55:21,4				
15	Виноградов Виктор	1963	Ярославль	2:55:24,4				
16	Мочалов Андрей	1985	Ярославль	2:56:52,1				
17	Бадаев Александр	1987	Переславль	2:57:25,1				
18	Колыянов Анатолий	1990	Ивановская обл.	2:58:51,9				
19	Григорьев Вадим	1980	Переславль	2:58:52,7				
20	Емелин Андрей	1983	Ярославль	3:01:37,6				
21	Ковальков Юрий	1971	Рыбинск	3:01:38,0				
22	Васильев Егор	1988	Ярославль	3:02:10,6				
23	Фомин Алексей	1977	Ярославль	3:02:28,0				
24	Ганин Александр	1987	Переславль	3:02:29,0				
25	Кочегаров Александр	1967	Рыбинск	3:02:49,1				
26	Скворцов Андрей	1972	Ярославль	3:02:49,6				
27	Михайлов Владимир	1985	Ярославль	3:08:38,3				
28	Кассин Михаил	1962	Киров	3:08:44,8				
29	Моделкин Михаил	1963	Тутаев	3:09:51,1				

Вот уже несколько лет мы призываем организаторов российских марафонов присылать нам в редакцию протоколы и положения соревнований, а теперь мы обращаем внимание всех оргкомитетов на то, что, кроме этого, мы всегда рады получить от вас фотографии, сделанные на гонках (желательно в цифровом виде с достаточным для полиграфии разрешением). Если вы хотите, чтобы фотография с организованного вами марафона появилась в журнале «Лыжный спорт», присылайте её на электронный адрес skimagaz@aha.ru и skisport@mail.ru с пометкой «В фотобанк Союза марафонов «Лыжная Россия». Ждём!



EQUIPE 10 SKATE

“ЛУЧШИЕ ЛЫЖИ НЕ ТРЕБУЮТ УСИЛИЙ”
-ФРАНСИС РЕПЕЛЛИН
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДУКЦИИ



Здравствуйтесь!

Большое Спасибо за прекрасное альбомы "Турин 2006" и "Саппоро 2007". Прекрасный дизайн, отличные фотографии и комментарии. В альбоме "Саппоро" опять понравилась интервью с нашими олимпийскими чемпионом В. Воронковым и В. Ведениным. Как иллюстрацию к рассказу о знаменитой мужской эстафете 1992 г. посмотрю Ваш фотоархив, перепечатаю из книги фотоальбома Владимира Доброводского (Vladimir Dobrovodsky) "Zimni Olimpijske hry v obrazech" со стамоных 1921 KE CALGARY 1988 издание в 1987 году издательство "Олимпия" Прага. На фото: XI Зимние олимпийские игры Анкона, Саппоро, 13 февраля, 1972 г., Стадион Макаматаи, мужская эстафета 4x10 км, медаль в руке. Золотое олимпийское советского лыжного спорта!

С Уважением Таскаренко М. 13.01.2008

В редакцию пришло письмо. Нескольким в старомодной манере — по почте, в конверте. А в конверте обнаружилась снимок, из-за которого мы поневоле ахнули. Уж кажется, всё, что связано с Вячеславом Ведениным, а тем более с его победным финишем в эстафете в олимпийском Саппоро-72, мы знаем наизубок. Ан нет! Как видите, наш читатель прислал абсолютно уникальный снимок, которого российские (советские) читатели, скорее всего, никогда не видели.

Мы достали с полки журнал «Лыжные гонки» №6 за 1997 год, открыли интервью с Вячеславом

Петровичем. Вот как он одиннадцать лет назад вспоминал эту эстафету:

«...Как только с Харвикеном поравнялся, сразу же показал, что иду на его лыжню — ткнул туда палку и пошёл телом. Ему ничего не оставалось, как перейти на соседнюю лыжню. А это сотые, десятые доли выигрыша! Потом он встал за мной, и я думаю: «ну, теперь-то хоть маленько передохну, попрдержу тебя — минуту с лишком нагонять пришлось!». А потом смотрю, он направо пошёл, вверх по виражу, пытается меня с этой стороны обойти. Ну, я его туда и «поднимаю». Я ж треквик, туляк, велосипедист, я эти приёмы знаю как азбуку. И вот он направо, и я правее — отесняю его к верхнему краю виража. А финиш в Саппоро был как раз по виражу и с наклоном. Я его «поднял» наверх, но одну лыжню, самую верхнюю, всё же оставил. Думаю: пойдёт или не пойдёт? Если пойдёт, я ему и её закрою. Нет,

не пошёл. А я тогда сам наверх поднимаюсь на самую верхнюю лыжню и чувствую, что он слева, снизу. Знаю, справа меня уже не обойти, поэтому теперь контролирую только левый край. Трек представляете? И я оттуда, с верхней лыжни, пошёл финишировать наискосок, пересекая все остальные лыжни. В правилах ведь нигде не сказано, что нельзя лыжни пересекать, идёшь же к финишному створу напрямую, кратчайшим курсом. И я пошёл сверху вниз, дал «косыка». И вот я уже четыре лыжни пересёк, а Харвикен, видно, настолько «наелся», и настолько я его дезориентировал своими маневрами, что, запутавшись в лыжнях, собственных лыжах, упал. А я спокойно финишировал».

Взгляните на снимок, удивитесь вместе с нами, вспомните, ощутите, как это было. А М.Паскаренко — огромное спасибо!

«Л.С.»

SWIX[®]

HIGH PERFORMANCE GLIDEWAX

With fluorinated compounds from Miteni (Italy)

CERA NOVA[®]

100% Fluorocarbon

CATEGORY 1 FC



150°C (300°F)



150°C (300°F)



155°C (310°F)



High Fluorocarbon

CATEGORY 2 HF8D



110°C (230°F)



120°C (245°F)



135°C (275°F)



140°C (280°F)



150°C (300°F)

High Fluorocarbon

CATEGORY 3 HF



110°C (230°F)



120°C (245°F)



135°C (275°F)



140°C (280°F)



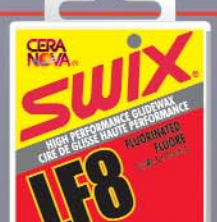
150°C (300°F)

Fluorocarbon

CATEGORY 4 LF



110°C (230°F)



120°C (245°F)



135°C (275°F)



140°C (280°F)



150°C (300°F)

Hydrocarbon

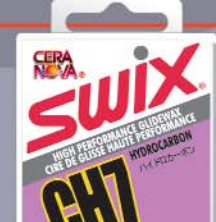
CATEGORY 5 CH



110°C (230°F)



120°C (245°F)



135°C (275°F)



140°C (280°F)



150°C (300°F)

Официальный представитель компании SWIX в России фирма Fischer: г. Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.: +7(495) 937 31 93 Факс: +7(495) 221 83 27 www.fischer.ru; www.swix.ru

ЛЮБИТЕЛИ ПЕРЕШЛИ

В «ПРОФЕССИОНАЛЫ»

Презентация, прошедшая в канун Нового года в бизнес-центре на Белорусской, вряд ли привлекла бы наше внимание, если бы не имела непосредственного отношения к лыжному спорту... 22 декабря 2007 года в Москве в присутствии приглашенных лыжников и прессы было объявлено о создании рекламной любительской лыжной команды TECSO, за организацию которой взялись компания «Alexander & Alexander», представляющая этот бренд в России, и сайт любительского спорта www.XCsport.ru. Опросив многих лыжных гуру, мы пришли к выводу, что до этого в истории российских лыжных гонок не было подобных прецедентов, поэтому команду TECSO можно смело назвать первой рекламной любительской лыжной командой в России.

* * *

Почему ставка была сделана на любителей, а не на привычных олимпийских чемпионов? С этим вопросом мы обратились к генеральному директору компании «Alexander & Alexander» Александру Ахундову:

— Наша продукция широко представлена во многих сегментах рынка: например, велосипедисты хорошо знают бренд «SABY SPORT», но с лыжниками мы раньше не работали. Мы сразу определились, что именно спортсмены-любители являются нашими глав-

ными покупателями, поэтому не случайно, что в команду вошли непрофессиональные лыжники. На наш взгляд, мнение стоящего на одной с тобой лыжне соратника важнее, чем человека «из телевизора». Кроме того, наша команда — это группа экспертов, помогающих производителю совершенствовать свою продукцию.

О принципах формирования состава команды TECSO журналу «Лыжный спорт» рассказала менеджер команды Анна Шуленина:

— Главными критериями отбора стали авторитет, опыт и преданность лыжному спорту. Спортивный результат не так важен для нас, хотя и играет не последнюю роль. В состав команды вошли как действующие мастера спорта Алексей Барышников и Михаил Климов, так и опытнише Федор Конопелько и Энвар Садеков. Перед подписанием контрактов все спортсмены ознакомились с нашей продукцией, ведь их не заставишь носить плохую одежду ни за какие «коврижки» (улыбается).

— У нас нет обязательных стартов, — продолжает Анна, — Каждый соревнуется там, где хочет, и по результатам своих выступлений получает бонусы. Все права и обязанности оговорены в контракте и опубликованы на сайте команды www.tecso-ski.ru. Хочу заметить, что команда TECSO имеет первый и второй составы. Так вот, членом

второго состава может стать любой лыжник в любом регионе страны: достаточно купить нашу продукцию на сумму 5000 рублей и подать заявление. По результатам сезона трое лучших из второго состава получают призы и шанс попасть в первый состав.

Михаил Климов — многократный призёр и чемпион Москвы, он не долго сомневался, прежде чем дать своё согласие на участие в команде TECSO:

— Идея мне сразу понравилась, ведь даже лыжник уровня мастера спорта никому не нужен. К сожалению, лыжным компаниям для рекламных целей интересны только пять-десять лыжников из сборной. Если бы другие спортивные фирмы создали любительские команды, то, наверное, молодые спортсмены не уходили бы так рано из спорта. Появился бы стимул тренироваться дальше.

Один из самых опытных российских марафонцев, почётный мастер СМЛР Фёдор Конопелько, также одним из первых подписал контракт:

— Удивительная вещь, хотя контракт не обязывает соревноваться, но с вступлением в команду меня так и тянет

на лыжню! Появилась какая-то ответственность перед командой. Да и термобельё мне очень нравится.

Как нам сообщил представитель итальянской фабрики в России, синьор Марио, такого опыта у компании TECSO раньше не было. По его словам, российские лыжники-любители представлялись людьми, гуляющими по зимним лесным тропинкам для здоровья, а оказались настоящими мастерами, опыт и умения которых не уступают даже профессионалам.

— Мы настолько «втянулись», что каждые выходные ждём результаты с лыжни, болеем за наших российских ребят, — говорит синьор Марио. — У нас уже несколько побед и призовых мест, мои коллеги в Брешии теперь тоже следят за выступлениями команды TECSO, ждут новостей и фотографий.

* * *

А теперь давайте хотя бы на минуту представим, что будет, если каждая лыжная фирма создаст свою любительскую команду... В развитие команд будут вкладываться всё большие средства, будут организовываться тренировочные сборы, лыжники будут перекупаться из команды в команду, прямо как футболисты, будут создаваться лыжные трассы для тренировок... Утопия? Как знать. Возможно, этот маленький шаг небольшой команды станет гигантским шагом всего лыжного спорта в ближайшем будущем.

Артур АРУСТАМОВ



Мастер спорта Михаил Климов (№33) лидирует на «Московской лыжне-2008». Под флагом команды TECSO у Михаила уже много побед: первое место на марафоне «Николай Перевоз-2008», второе место на Московском классическом марафоне-2008. На заднем плане виднеется фигура ещё одного члена команды TECSO — Алексея Барышникова (№88), который финишировал в этой гонке на высоком пятом месте.

фото: А.Обухов



SWIX

SWIX-лидер в производстве высокотехнологичной одежды для беговых лыж. Мы всегда на шаг впереди, внедряя новейшие технологии и дизайн. Как результат – специальные ткани: активизирующие циркуляцию крови и минимизирующие выработку молочной кислоты; обладающие высокими «дышащими» свойствами; эффективно впитывающие и выводящие влагу; с максимальной степенью влагозащиты и эластичностью. Наша продукция разрабатывается и тестируется в постоянном сотрудничестве с ведущими профессиональными спортсменами. Нам стоит довериться и мы позаботимся о Вашем здоровье!

ОКНО

В ЛАПЛАНДИЮ

Лапландия уже давно пользуется большой популярностью среди лыжников... Здесь есть все необходимые условия для тренировок и отдыха: обилие натурального снега, огромное количество современных лыжных трасс. Великолепный сервис, а также продолжительный лыжный сезон обеспечили впечатляющий успех северной Финляндии среди любителей лыжных гонок. Устойчивый снежный покров появляется здесь в ноябре и сохраняется до середины мая, когда в других странах можно уже загорать на солнышке.

Пожалуй, наиболее подходящим для тренировок местом является город Леви, находящийся в 170 километрах севернее Полярного круга и являющийся фактически туристической столицей Лапландии. Для лыжников-гонщиков здесь всегда готовы — вы только подумайте (!) — 230 километров лыжных трасс, 28 километров из которых освещены, а 9 километров оснащены системой искусственного освещения, что позволяет подготовить круг при минусовой температуре даже в октябре.

Ещё 30 лет назад Леви был холодным, мрачным и отдалённым населён-

ным пунктом, который язык не поворачивался назвать курортом, но он начал очень стремительно развиваться, начиная с 80-х годов прошлого столетия. В 1964 году был построен первый подъёмник, в 1981 году — первый отель, в 1982 году — аэропорт в 14 километрах от Леви в городке Киттиля, а ещё более интенсивное развитие началось с середины 90-х годов. Сегодня Леви неузнаваемо изменился: на курорте построено 7 отелей, 3 посёлка-шале, находящихся на удалении нескольких километров от курорта в лесу, где любят отдыхать многие знаменитости (в частности, в прошлом году свою победу на чемпионате мира в классе Формула-1 здесь праздновал Кимми Райкконен. — Прим. ред.), 3 кемпингоны с автофургонами и около 700 коттеджей — отличный выбор для тех, кто любит уединение и близость к природе. Таким образом, в Леви созданы комфортабельные условия для проживания

более чем 20 тысяч отдыхающих, что на порядок больше, чем в других лапландских курортах, расположившихся по соседству. Но потенциал Леви далеко не исчерпан... В ближайшие три года в этот курорт будут вложены инвестиции в размере 450 миллионов евро, что сделает Леви ещё более комфортабельным и современным местом для занятий спортом и отдыха.

Прекрасные лыжные трассы и комфортабельные условия проживания ежегодно притягивают в Леви тысячи спортсменов, среди которых есть и любители, и профессионалы. Так, половину всего туристического потока в Леви составляют именно любители лыжных гонок.

Приятным событием нынешнего сезона стало открытие чартерного рейса из Москвы в Киттиля, находящийся в 15 километрах от Леви. С 21 января 2008 года до курорта из столицы России теперь можно добраться за считанные часы, что также является одним из главных преимуществ этого местечка. Если раньше в Леви приходилось ехать с пересадками сна-

чала до Хельсинки на поезде, а далее на выбор отправляться в много часовую поездку на автобусе, либо переплачивать и лететь до Киттиля на самолёте, или ехать 1900 километров из Москвы на собственном авто, то уже в нынешнем сезоне, благодаря компании Рострэвэл (кстати, именно компания Рострэвэл несколько лет назад впервые организовала чартерные рейсы из Москвы в Рованиemi. — Прим. ред.), главному туроператору России по Скандинавии, из российской столицы до туристической столицы Лапландии» будут летать самолёты.

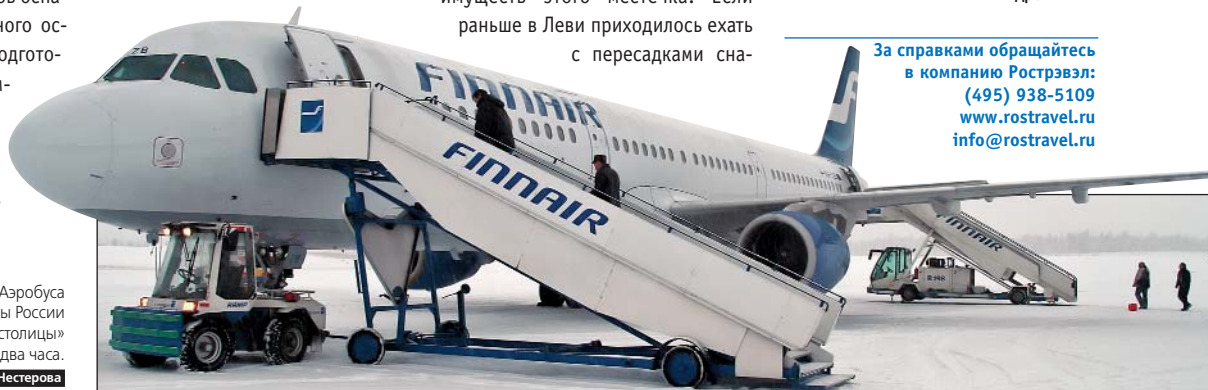
Так что теперь каждый из вас может любоваться лесными пейзажами и тысячами красивейших озёр с чистой водой, звездпадами и северными сияниями, вдыхать необыкновенный воздух, признанный чистейшим в Европе, и кататься на лучших лыжных трассах. Всего два часа в воздухе — и вы на родине Санта Клауса! Что может быть ещё лучше?

Андрей АРИХ

За справками обращайтесь в компанию Рострэвэл:
(495) 938-5109
www.rostravel.ru
info@rostravel.ru

На борту комфортабельного Аэробуса A321 время в пути от столицы России до «туристической столицы» Лапландии займёт у вас всего два часа.

► фото: О.Нестерова



СДЕЛАНО
ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ




odlo

Новая коллекция
X-country осень-зима 08/09
Спрашивайте с ноября в магазинах вашего города

www.odlo.com

ИВАН ЖИТЕНЁВ:

КАК
Я СТАЛ

IRONMAN

Ironman Switzerland

- Плавание - 3800 метров
(2 круга по 1900 метров)
- Велосипед - 180 километров
(3 круга по 60 километров)
- Бег - 42,195 километра
(4 круга по 10,5 километров
+ транзиты 195 метров)

Этот материал впервые появился на свет в форме официального сайта журнала «Лыжный спорт» www.skisport.ru сразу после возвращения героя и автора рассказа, Ивана Житенёва, из Цюриха в Санкт-Петербург. Тогда эта история покорения обычным лыжником-любителем самой престижной триатлонной гонки — Ironman (что в переводе с английского языка означает «железный человек». — Прим. ред.), являющейся, пожалуй, одним из самых сложных физических испытаний в мире спорта, вызвала огромный интерес у посетителей сайта. И вот теперь мы решили опубликовать этот рассказ с фотографиями в журнале «Лыжный спорт», чтобы он стал достоянием следующих поколений лыжников 😊

«Л.С.»

4.50. Встал.

Всего смог проспать часов пять, может, чуть больше. Вдобавок к предстартовым волнениям, полночи под окнами горлачили безумные футбольные фанаты — в соседней Германии шёл чемпионат мира. Немного спасли плавательные беруши.

Завтрак был с вечера уже у меня в номере. Поел мюсли и хлопья с молоком, немного сыра, пару печений. Кусок в горло лез неохотно.

Намазался лабрикантом с SPF25 (чтобы он впитался получше) и в 5.30 сел в такси.

5.45. Я в транзите. Состояние слегка зомбированное, но нервы уже отпустили, и соображал более-менее неплохо. Взял у соседки велосипедный насос, начал резво подкачивать заднее колесо и тут вдруг понял, что шкала на нем не совпадает: шкалы в Bar и PSI изменены местами. В результате в моём заднем колесе оказалось 11, вместо максимальных 8 атмосфер. Срочно приспустил колесо. Может быть, эта временная перекачка и оказалось причиной будущих проблем.

Оставил бутылки с напитком на велосипеде, набил гелями и энергетическими шоколадками велосумку, сдал продукты на велостанцию и на одну из беговых станций. Организаторы Ironman Switzerland собирают на старте у участников пронумерованные пакеты и развозят их по заранее указанным питательным пунктам. Очень удобно. Удивительно, что этой услугой пользуется не так много участников.

До старта еще 50 минут, а я уже сделал всё запланированное. Заняться нечем.

Покинув транзит, оставшиеся до открытия старта время провёл сидя на берегу Цюрихского озера и любуясь окрестностями. Я очень старался начинать следовать недавно вычитанному первому совету начинающего айронмена — Enjoy the day ☺.

6.30. Стали пускать на стартовую поляну.

Половина участников быстро надела «гидрики» и плюхнулась в воду — разминаться. Я таким энтузиазмом не проникся. Старательно поглядывая на ча-





сы, медленно и тщательно обматывался еще раз с ног до головы защитным лабиринтом.

6.40. Начинаю влезать в костюм.

6.50. Полностью готов. Судья скомандовал всем участникам покинуть воду. Все, кроме группы профессионалов, должны были стартовать с берега. Я нажал на кнопку Start — Polar показал 105 уд/мин. Удивительно мало, думал, что мандраж будет сильнее.

6.55. Все подходит к кромке озера и сбиваются в плотную кучу. Я неожиданно понимаю, что по старой марафонской привычке стою уже практически в первом ряду, и к тому же прямо в середине толпы. Понимая, что за год тренировок сильным пловцом я так и не стал, пробираюсь вправо — назад, чтобы потихоньку начать плыть. В этот момент дают старт. Нажимаю на Polar — вижу пульс 0, думаю «фиг с ним, намочится в воде — заработает», и закрываю его рукавом костюма.

Начинаю потихоньку плыть, старательно избегаю «месилова».

Плыли 2 круга. В общем, работалось довольно комфортно, плыл «в растяжку», не напрягаясь, радовался, что нахожусь внутри некоей группы, т.е. участники не бросили меня и не уплыли все вперед, как это было в Локarno в прошлом году.

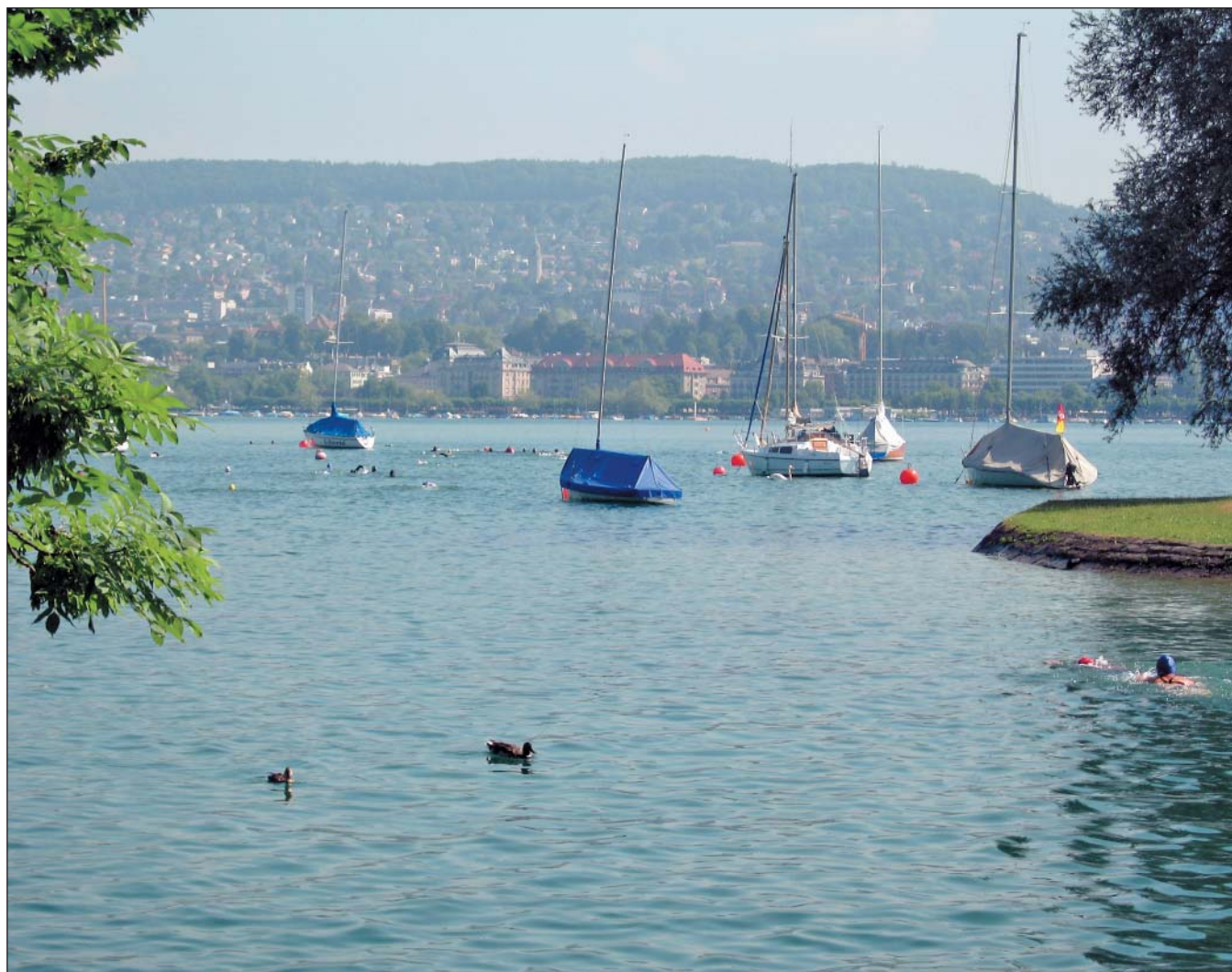
Предыдущие старты приучили к плотному контакту с другими пловцами, поэтому легкие периодические удары по голове и корпусу не выбивали меня из колеи.

Думаю, что в связи с трудностью поддержания прямого курса в открытой воде, участники проплыли от 4 до 4,5 км, мне кажется, что я особо лишнего не напетлял.

На выходе из воды — довольно неудобный мостик, выбраться на который самостоятельно было довольно проблематично, но там

Швейцария славится на весь мир своими часами и банками... В частности, эти красивые часы и филиал крупнейшего швейцарского банка Credit Suisse, представленного более чем в 50 странах мира и по итогам 2006 года насчитывающего активов на сумму 1,01 триллиона долларов, были запечатлены у холла гостиницы Vevey.

◀ фото: Юлия Житенёва



стояли волонтеры, которые друг за другом, как морковку, выдергивали народ на сушу.

Вылезая, задираю рукав «гидрика» — две новости. Плохая — пульс «0»! Хорошая — время, как в идеальном плане на гонку, 1 час 30 минут. При этом я точно уверен, что не перенапрягся и действительно плыл очень расслаблено. Конечно, за 4 километра руки в тяжелых рукавах гидрокостюма изрядно намахались, но все в пределах ожиданий и нормы (как я ее себе представлял). Пока бежал к велосипеду, прислонил часы к передатчику (на лыжах Polar частенько после этого оживал) — ноль эмоций, не ожил прибор. Была мысль остановить отсчёт времени совсем, потом запустить заново, но было жаль потерять на часах общее время гонки.

Прибежал в Т1. Увидел, что велосипедов опять осталось пронзительно мало, а мне казалось, что в плавании за прошедший год я лихо добавил — ан

нет! ☹️ (в протоколе 1571 место из 1830 участников — очень сильно они плывут). Снял «гид-

обстоятельно обтёр ноги, надел носки, туфли, схватил «вел» и вперед — на велоэтап.

Прибежал в Т1. Увидел, что велосипедов опять осталось пронзительно мало, а мне казалось, что в плавании за прошедший год я лихо добавил — ан нет! (в протоколе 1571 место из 1830 участников. Очень сильно они плывут)

рик», надел номер (Race belt — классная вещь для триатлона, очень рекомендую всем увлекшимся), очки, шлем, медленно и

сел на «вел», начал понемногу лениво крутить. Вспоминаю совет, что после того, как тело переходит из горизонтального в

Цюрихское озеро достигает 40 километров в длину, а ширина его варьируется от одного до четырёх километров, тем не менее, это не самое большое озеро в Швейцарии. Большое значение имеет то, что на берегу водоёма стоит Цюрих — самый крупный швейцарский город, финансовая и экономическая столица страны. Берег Цюрихского озера — одно из лучших мест для вечерних прогулок, здесь можно отдохнуть в спокойной обстановке, но при этом оставаться вблизи большого города. По воде можно прокатиться на прогулочных катерах и даже колёсных парходах, а любителям пеших прогулок можно просто бродить по набережным и дышать свежим воздухом, который считается здесь необыкновенно чистым.

▲ фото: Юлия Житенёва

вертикальное положение, первые несколько минут пульс сам собой зашкаливает и поэтому желательно ничего не пить. У меня непонятно чего куда зашкаливает — самочувствие неплохое, на Пола-ре — «0». Подождал для профилактики минут пять, начал пить, сильно повело вправо и я про-



На протяжении всего водного пути, который составляет ни много ни мало 3 километра 800 метров, спортсменов сопровождают катера и вертолёты медицинских служб.

▲ фото: Ironman. Ch

ехал метров пять шоркая передним колесом по бордюру справа и чуть не упал. Устоял. Однако получается, что всё-таки наплавался и качает меня прилично! Аккуратненько попил еще немного, выехал из города, покатали по равнине вдоль озера, скорость 29-32 км/час. Эх, жаль тут запрещено лидирование! Но на этом триатлоне самое мягкое запрещение — до этого я участвовал там, где минимальное расстояние было 10 и 7 метров, а здесь всего 5. Постоянно был в поиске лидера, за которым было бы комфортно катить в 5 метрах сзади. Успехов в этом особо не достиг, за все 180 км, думаю, что «повисел» километров 40-50, не больше. Потихоньку подкатили к горе. С 19-го километра начинается подъём, который то больше, то меньше, идёт до 33 км. Съел гель, начал работать, изо всех сил стараясь не напрягаться. Удалось закатить наверх и при этом ни разу не встать с педалей. При моих звездах 50/36 и 11-23 даже не думал, что у меня это получится.

Правда, получилось это только на первом круге. Вообще-то надо было не слушать питерских велосипедов и ставить систему 50/34 или даже triple 30/39/53 вперёд и кассету что-то вроде 11-25. Они, советчики-гонцы, ездят обычно группой и не в Альпах. А тут один на один с этими

коладку Изостар — легла как-то боком, решил впредь есть только гели.

Очень радовали зрители, стоявшие стеной на вершине подъёма, асфальт весь исписанный разноцветными красками с обращениями к участникам. А ещё классный плакат, красовав-

Тут каждый может почувствовать себя гонщиком Тур де Франс, не меньше - едешь по узкому коридору среди огромной ревущей толпы, весь асфальт в цветной краске, жарится, солнце печёт дико, пот заливает очки, и все участники хрипят и прут в гору стоя на глазах у своих родных и друзей!

горищами, да еще надо силы экономить. В общем, мне надо ставить звёзды «как у дедушек» и не выпендриваться.

На подъёме был участок со спуском, на котором можно было передохнуть — сгрыз там шо-

шийся на альпийском доме незадолго до конца подъёма — «REAL MEN DON'T NEED MOTORS! GO-GO-GO!».

В конце горки был пункт питания. Сбросил пустую флягу, взял свою полную, поехал дальше.

Спустились вниз, равнина 10 километров, Цюрих, потом «Heartbreak Hill». На самом деле Хилл ничего особенного, намного короче первого, но просто он круче и все проходят его, вставая с седла. Все группы поддержки участников приезжают поболеть именно сюда. Со стартового городка сюда курсирует shuttle-bus и постоянно привозит всё новые группы зрителей. Тут каждый может почувствовать себя гонщиком Тур де Франс, не меньше — едешь по узкому коридору среди огромной ревущей толпы, весь асфальт в цветной краске, жарится, солнце печёт дико, пот заливает очки, и все участники хрипят и прут в гору стоя на глазах у своих родных и друзей!

Мне очень понравилось 😊!

Потом спуск, 5 километров равнины и конец первого круга.

Первые 60 километров на велосипеде я преодолел за 2 часа 8 минут. Хотелось ехать круг по 2 часа ровно, но при этом я понимал, что вся велогонка за 7 часов — это тоже неплохо, особенно если останутся силы достойно бежать марафон.

Поехали второй круг. Старался смотреть по сторонам, любоваться городом (получалось не очень) и окрестными пейзажами — с этим гораздо проще. Цюрих окружён со всех сторон «предгорьями Альп», т.е. гор там настоящих ещё нет, но уже далеко и не холмы. Вокруг деревеньки, луга с весьма упитанными симпатичными коровами, которые позвякивают своими колокольчиками, и это бодрит.

Питаться как-то совсем не хотелось, но я продолжал заставлять себя пить и есть. Темп ещё немного упал, но меня это особо не беспокоило. На вершине большого подъёма коротко остановился в туалете — во всех источниках было написано, что это «Верни гуд» — если триатлет умудряется выпивать больше, чем теряет.

Второй круг — 2 часа 19 минут. Темп слегка ниже «темпа

Как только тысячи спортсменов заходят в воду, тихое и спокойное Цюрихское озеро превращается в настоящее штормовое море. Особенно хорошо это ощущают участники соревнований, постоянно захлёбывающиеся и испытывающие на себе удары локтей и ног конкурентов.

► фото: Reuters





Старт Ironman Switzerland-2006 дан... Впереди «железным» участникам предстоит преодолеть 3,8 километра вплавь, 180 километров на велосипеде по горным Альпам и напоследок 42 километра бегом. Только настоящие «железные люди» способны на такое...

Фото: Юлия Житенёва

мечты», но вполне в пределах реального плана на гонку.

Ещё пара «веловпечатлений»:

Лидеры. Сильны, ничего не скажешь! Первые три участника ехали сопровождаемые мотороллерами впереди и сзади. Плотнo сгруппированные энергетические пушки! Хорошо ехали! ☺

Волны участников, которые ехали за лидерами огромными пелотонами! Мы, участники из самых последних рядов, изображаем из себя джентльменов, не нарушаем правила; когда нас обгоняют, то пристраиваемся только в 5 метрах за лидером, а народ из первых сотен, опережая нас на полкруга, прёт нам навстречу огромными караванами, которые судьи не в силах разбить, из-за их многочисленности. На триатлоне Локарно, когда старт был волнами, а я стартовал в первой волне, я сам был участником подобной группы и был очень рад этому. На триатлонах же с общим стартом в одну волну, у меня пока из-за слабого плавания нет абсолютно никаких шансов зацепиться за поток. Вот и работаю в одиночку ☹

Все началось на третьем круге.

В начале третьего круга, при перепрыгивании трамвайных путей неожиданно почувствовал, что «пробил» заднее колесо до обода! Смотрю на заднее колесо

и точно — оно приспущено, сразу почувствовал, что темп падает не просто так, и мне действительно стало намного тяжелее ехать.

Решил, что сразу ремонтировать сам не буду, так как, во-

дить себя остановиться, когда ты ещё полон сил и техника позволяет довольно легко продвигаться вперёд.

Мотороллер с двумя ремонтниками нашёл только в начале

Лидеры. Сильны, ничего не скажешь! Первые три участника ехали сопровождаемые мотороллерами впереди и сзади. Плотнo сгруппированные энергетические пушки! Хорошо ехали!

первых, ехать ещё вполне можно, давление теряется потихоньку и на сколько его хватит вообще не понятно; во-вторых, организаторы обещали несколько мотороллеров с ремонтными бригадами, и я решил не тратить собственные силы, а дожидаться их; в-третьих, меня, наверное, подвел азарт — трудно заста-

подъема на 21 километре. Дядки были очень неторопливые, но весёлые. Они достали картридж с CO₂ и спросили: «А у тебя такой есть?» — Нет? — Плохо! Пользоваться умеешь? — Нет? — Плохо!». При этом они очень радовались тому, что я такой недотепа. ☺ Приставив картридж к колесу, они вдруг обнаружили, что

он уже пустой! То же было и со вторым, и с третьим... Потом они извлекли насос и опять начали: «А у тебя такой есть?» — «Есть, только маленький». — «Плохо!». Пользоваться умеешь? — Да! — Не волнуйся, сами накачаем!». Пока я тоскливо смотрел, как меня обгоняют десятки участников, они медленно и плавно довели давление до 6 атмосфер и сказали: «Достаточно!». Поблагодарив весёлую бригаду, которая всего за 10 минут слегка подкачала мне колесо, я вскочил на «вел» и решил, что уже можно себе позволить немного поработать. Неплохо отбарабанив до конца подъёма, я вдруг обнаружил, что проблема с отказом организма от потребления энергетических штучек резко усугубилась — есть уже невозможно было ничего вообще, а напиток булькал где-то уж чересчур высоко — примерно в нижней части горла. Спустился с горы и почувствовал, что ехать стало совсем лениво. Впереди ещё 20 километров велосипеда с этим самым Хиллом, который вдруг стал казаться большим. Решил, что дотяну до бега, ещё сбавлю обороты (запас по времени вполне позволял), откажусь от всех Наполеоновских предварительных прикидок типа «первый IRONMAN из 12 часов» и тому подобной белиберды. Пока пить и есть ничего не буду, чтобы всё, что уже слопал, улеглось, а потом потихоньку отопьюсь бульончиком на бегу.

Начало слегка покачивать вправо-влево и ехать на велосипеде прямо стало не очень просто, скорость упала на равнине до неприличных 22-24 км/ч. Но еду, усиленно концентрируюсь и понемногу начинаю терпеть...равновато, блин...

Но Хилл заехался ничего, вниз — равнинка, и вот я с облегчением заезжаю в T2. Третий круг — 2 часа 38 минут, общее время велозапа — 7 часов 6 минут, а всей гонки — уже 8 часов 40 минут. Немного жутко было смотреть на эти цифры ☹.

Мне сейчас сложно понять, почему это я тогда надеялся, что теперь будет попроще. На Поляре мой пульс все еще «0» и я, отчаявшись, снимаю нагрудный передатчик и оставляю его рядом с великом. Переобувшись и обильно намазав подмышки, двигаюсь к выходу из транзита, но тут меня неожиданно срезает мысль, что блевать посреди Цюриха на глазах у тысяч зрителей нехорошо, и я резко занываю в WC, где всё и случается в первый раз.

ОГРОМНОЕ облегчение.

Бегу, чувствую себя неплохо, даже слегка сдерживаю себя, чтоб не получалось уж слишком быстро. На первом пункте решаю, что если мне уже так легко и хорошо, то можно пить всё. Я хлебнул изотоника, на втором — бульон, потом ещё водички. На месте, где меня должна была поджидать моя группа поддержки — а я притащил в Цюрих всех, кого смог: жену Юлю, детей Женю (9 лет), Тиму (4 года) и Тоню (3 го-

да) и ещё друга семьи Наталью — не вижу никого. «Ну да ладно, — думаю я, — Скоро буду здесь ещё раз...». Но мне как-то стремительно опять плохое, мутит, и примерно на 8-9 километре я резко сворачиваю в кусты. Второй раз. Облегчения уже особо не чувствую. Тревожно. Решаю, что теперь пойду пешком и подожду, пока мне не станет полегче. Иду пешком, но пока ещё быстро. Первый круг кончился за 1 час 8 минут. Не быстро, но и совсем не медленно.

Вообще, наверное, со стороны беговой этап триатлона — довольно диковинное зрелище. Приблизительно на четвертом километре каждого круга судьи выдают цветные резинки, которые участники надевают на запястье. Кто в первом круге, у того жёлтая, во втором — жёлтая с черной, потом еще с красной (получается флаг Германии — интересно это случайно?), а на последнем ещё белая. Поскольку

соревнования длятся уже девять, десять, одиннадцать и т.д. часов, и всё давно перемешалось, то все участники постоянно обшаривают глазами руки своих соседей, чтобы понять, с кем из них они соревнуются. По скорости это уже не понять абсолютно. Более того, все, кто находится в первом круге, выглядят гораздо более бодрыми и спортивными, чем те, кому они уже проигрывают часик другой! 😊 Чем ближе участник к финишу, тем хуже он выглядит...

Как раз в начале второго круга я пешком обогнал человека, который был уже в четвертом круге. Здоровый жилистый мужик заканчивал триатлон примерно за 11 часов — это очень быстро. Но за 9-10 километров до финиша он буквально уже шёл «по стенкам». Ноги заплетались и мотало его из стороны в сторону так, что я не знаю, дошёл он таки или нет.

Преодолев пешком 3 километра второго круга, я подошёл к

очередному пункту питания и решил там посидеть на скамейке обдумать свою ситуацию. Как только я сел, ко мне подошёл волонтер и спросил: «А ю окей?». Я сказал, что «ай эм не ок» и не прочь поговорить с доктором. Через 30 секунд добрые бабушка-доктор и дедушка-доктор, уже вели меня под руки в медицинскую палатку. Вообще мед. пункты были на всех пунктах питания через каждые 2-3 километра — очень по делу!

В палатке меня уложили на кровать, закутали в блестящую фольгу и теплое одеяло. Дальше

Плыть полтора часа в гидрокостюме, набирающем в себя воду и утяжеляющем движения — это далеко не просто.

А теперь представьте на мгновение, каково плыть в нём на такое расстояние да ещё и в такой «мясорубке», осознавая при этом, что это всего лишь первый этап соревнований!?

▼ фото: Reuters





начался диалог на немецком языке. Мне кажется, что при помощи активного размахивания руками я смог им объяснить, что любая жидкость, которую я пью, не держится внутри, а минут через 10-15 выскакивает. Они со знающим видом сказали, что мне надо немного полежать здесь и пить только бульон, и, возможно, скоро всё наладится. Принесли бульон. Я выпил. Дали выпить ещё какую-то медицину, подложили под язык специальную таблетку и счастливые стали наблюдать за мной. Все это продержалось внутри меня минуты полторы-две и выскочило. Они впечатлились и вообще это им не понравилось. Потом у меня закружилась голова, и меня пробил сильнейший озноб. Теперь уже и мне всё это очень сильно не нравилось.

Посоветовавшись между собой, они вызвали Маршала (Маршалы — это многочисленные мобильные судьи, которые на мотороллерах сопровождают велосипедистов, а на велосипедах бегунов; они помогали, поддерживали, бодрили, советовали, давали свой мобильный, т.е. делали всё, чтобы облегчить жизнь участникам), который подъехал на велосипеде и выступил в роли переводчика. Он сам оказался одним из организаторов этих соревнований и сильным триатлетом. Посмотрев на единственную резинку на моем запястье, он сурово покачал головой. Сказал, что врачи, скорее всего, меня уже не отпустят, так как мне ещё слишком далеко до финиша. Почему-то я воспринял это с некоторым облегчением. Лежать в кровати, окруженным заботой этих добрых людей, было значительно приятнее, чем продолжать двигаться по этой жаре ещё почти 30 километров.

Иван Житенёв преодолевает затяжной и коварный Heartbreak Hill (с английского языка слово heartbreak переводится как «большое горе», «несчастье», но если переводить дословно, то heart — это «сердце», а break — «ломать», «разбивать», «разрушать». — Прим. ред.). Обратите внимание на тень от велосипеда... По этому забавному изображению на горячем асфальте можно сделать вывод, что солнце находится на самой верхней точке и, должно быть, жарит сверху с необычайной силой.

← фото: Юлия Житенёва

ЛЫЖНЫЙ МИР

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

- СИСТЕМА КЛУБНЫХ КАРТ
- СОТРУДНИЧЕСТВО СО СПОРТИВНЫМИ КОМАНДАМИ, КЛУБАМИ И СПОРТШКОЛАМИ
- КЛУБНАЯ ПРОГРАММА (ОДЕЖДА BJORN DAENLIE ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ)
- СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР: ПОДГОТОВКА ЛЫЖ, КОНСУЛЬТАЦИИ И СЕМИНАРЫ

ЛЫЖИ
КРЕПЛЕНИЯ
ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
ОДЕЖДА
ТЕРМОБЕЛЬЁ
ПЕРЧАТКИ
МАЗИ И АКСЕССУАРЫ
ЛЫЖЕРОЛМЕРЫ
ТРЕККИНГОВАЯ ОБУВЬ

МЫ СТАЛИ БЛИЖЕ К ВАМ



ТД «ЛЫЖНЫЙ МИР»

Москва, Старопетровский проезд, д. 7 А
(м. «Войковская»);
тел.: (495) 778-73-11; факс: (495) 627-55-89
e-mail: info@skimir.ru

www.skimir.ru

Режим работы торгового зала:
с 1 октября 2007 года
с 10.00 до 20.30
без обеда и выходных



После нескольких часов соревнований под палящим цюрихским солнцем участников соревнований ждёт такой вот настоящий «железный загар».

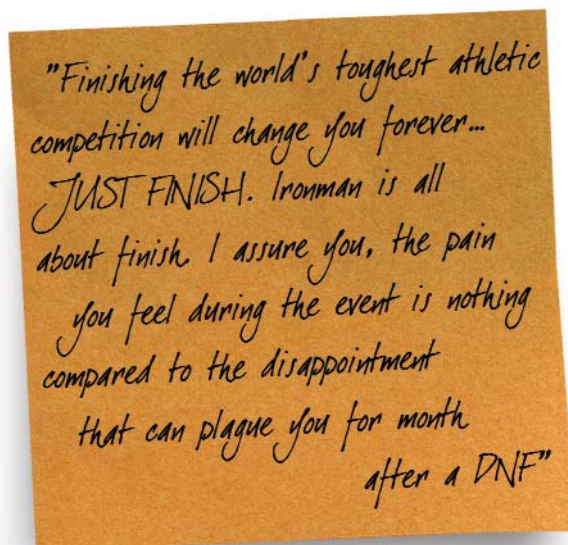
▲ Фото: Юлия Житенева

Я начал просить телефон. Очень волновался за Юлю. Представлял, как она стоит в условленном месте и никак не может меня дождаться. Но свой телефон она не снимала, а мой был выключен. Сделав несколько попыток, я решил позвонить своему брату Вова, чтобы он отправил ей сообщение, что со мной все хорошо, но я, скорее всего, сошёл. Вова не смог воспринять информацию о том, что я не буду добираться до конца. Он сказал, что времени у меня ещё немеренно и до финиша я успею очень спокойно добраться даже пешком. А я лежал примотанный к медицинским носилкам, вымотанный, заблванный, грязный, обгоревший и вялый. Но Вовина полная неготовность воспринять мою капитуляцию, похоже, была каплей в нужную чашу.

В этот момент ко мне подошел Маршал и предложил антикризисный вариант: «Ты должен лежать здесь и пить только Колу».

Это звучит странно, но он, по опыту многих людей, знал, что часто, когда желудок отказывается принимать любые вещи, он соглашается принимать Колу. Но

Я с готовностью согласился на этот план, так как и до моего сознания стало доходить, что варианта сойти у меня нет. Я уже разболтал всем вокруг, что я без пяти



пить надо очень медленно. Если мне станет легче, то мне разрешат продолжить движение, но не бежать. Мне нельзя будет потеть, нельзя будет ничего есть. Если меня ещё раз вырвет, то я должен буду сойти».

минут айронмен, накупал сувениров и всяких маек. Если у меня не получится сегодня, то что тогда? В следующем году опять долбить эти длинные и сверхдлинные тренировки, к которым я так и не привык? Что я детям своим скажу

(они должны были ждать меня на финише)? А друзьям? А жене, которая, помимо моего вечного отсутствия зимой, в этом году ещё и так долго терпела мои триатлонные капризы? Было много вопросов. Ответ был только один — Я ДОЛЖЕН ЗАКОНЧИТЬ. Ещё у меня в голове крутились обрывки только что прочитанной статьи «The power of the IRONMAN» великого триатлета McCormic: «Finishing the world's toughest athletic competition will change you forever... JUST FINISH. Ironman is all about finish. I assure you, the pain you feel during the event is nothing compared to the disappointment that can plague you for month after a DNF».

Врачам не очень понравилась идея с Коллой, но, похоже, они сочли её не опасной, а бесполезной. Мне принесли несколько стаканов колы. Я стал медленно-медленно пить её. Добрая бабушка-врач всё время разговаривала со мной. Я сказал, что моя жена беременная и поэтому я так настойчиво просил телефон, чтобы позвонить. Она спросила «Первым?» — «Нет!» — «Вторым?» — «Нет!» — «Третьим!» (глаза начали округляться) — «Нет!!!» — «Четвертым???!» — «Да», — скромно ответил я 😊. Обсудив возраст моих детей и её внуков, обнаружили, что её внучке тоже три года, как и моей дочке. В общем, мы подружились. Через некоторое время мне действительно стало легче.

На койке я провёл чуть больше часа...

Я пошёл. Старался идти быстро, но не потеть. На каждом пункте брал стаканчик с Коллой,

На этом снимке из космоса изображён город Цюрих и часть западного берега Цюрихского озера, общая площадь которого равна 88 квадратным километрам.

Озеро находится на высоте 409 метров над уровнем моря, на восточном конце в него впадает река Линт, а на западном — Лиммат, которую хорошо видно на этой фотографии. Озеро имеет серповидную форму и разделено на две неравные части: меньшую — Верхнее озеро (Obersee) и большую часть — Нижнее озеро (Untersee). Цюрих находится как раз у Нижнего озера, считающегося главной частью Цюрихского озера.

Оно отличается большей глубиной, достигающей местами 143 метра, тем временем как Верхнее является неглубоким и местами даже заросло камышами.

► Фото: NASA





шёл дальше и маленькими-маленькими глотками пил её минут десять, вплоть до следующего пункта. Сознание собралось в кучу, и я усиленно держал его в ней до конца дистанции. Через пару километров я встретил Юлю с детьми и Натальей, Юля бросилась ко мне с вопросами: «Что? Как? Вова написал, что ты сошёл?», я очень быстро и насколько мог внятно объяснил ей, что у меня всё нормально, но меня начало тошнить и врачи разрешили закончить мне гонку только пешком, чтобы не потеть, но времени у меня в обрез, поэтому медленно идти мне нельзя». Она всё восприняла адекватно, и они с детьми пошли гулять в небольшой парк, по которому я проходил (пробежал) на каждом круге.

Я старался работать как машина — чётко, спокойно, быстро и без лишних движений. Надо сказать, что наложенное на меня ограничение — «не бежать» — не очень сильно тяготило меня, так как сил не было вообще. Скорее всего, это произошло из-за отсутствия питания. Состояние не было похоже на обычно лыжное «заголодание». Видимо на лыжах уровень гликогена падает резко и «заголодание» долбит очень резко и мощно. Здесь я очень и очень плавно лишился сил. В общем, здесь было в чём-то легче.

Я заканчиваю второй круг. Время круга — 2 часа 44 минуты (напоминаю, что первый круг был 1 час 8 минут). Общее время гонки — 12 часов 38 минут. По подсчёту получалось, что мне, чтобы закончить гонку за положенные 16 часов, надо делать круг за 1 час 40 минут, соответственно, каждый километр за 10 минут. Отметки стояли на каждом километре, и я вроде как справлялся с задачей, но за счёт того, что круг был всё-таки не ровно 10 кило-

Иван Житенёв с трудом преодолевает последний этап тяжелейшей многочасовой гонки — 42-километровый марафон. На запястье правой руки — одна белая резинка, значит позади только один круг марафонской дистанции. Но на финише его ждут жена и дети, а это самый лучший стимул для того, чтобы собрать волю в кулак и финишировать! Правда, финишную черту Иван пересечёт уже в темноте...

◀ фото: Юлия Житенёва



метров, а чуть больше, получалось, что я успеваю «тютелька в тютельку». Запаса нет вообще. И ещё существует опасность, что опять поплохеет. Не самая приятная ситуация.

В начале третьего круга я не сдержался и пробежал буквально метров 500-600. Кола сразу поднялась выше и подступила к горлу. Опять иду. Иду. Иду. Смотрю вперед. Стараюсь идти ровно, но начинает опять шатать... Кола пока не пью, боюсь, что выскочит. После 3 километра опять «мой» пункт питания — похоже, что за те полтора часа, что меня не было, уже все его работники-волонтеры знали, что я единственный представитель России, у меня трое детей, и меня зовут Иван. Встретили меня овацией. Им было приятно, что я ещё «в игре».

Было немного неудобно перед зрителями. Они стояли вдоль всей дистанции и неистово поддерживали всех участников. Многие участники, когда им особенно активно кричали, переходили с ходьбы на бег. Я же не мог, даже когда мне кричали многочисленные россияне.

Наступило состояние озлобленности на себя самого, ругал себя за то, что по наивности хотел в железного человека поиграть. Ругал свою глупость и лег-

ко, что они не предупреждают людей о том, что здесь будет с ними твориться. Мне бывало тяжело на стартах до этого. Я ожидал, что здесь будет такая же тяжелая

Геррит Шелленс из Бельгии финиширует третьим на Ironman Switzerland-2006 в Цюрихе. Время — 8 часов 30 минут 1 секунда.

▲ фото: Reuters (Sebastian Derungs)

Начал злиться на организаторов, этих дурацких «айронменов» за то, что они не предупреждают людей о том, что здесь будет с ними твориться. Мне бывало тяжело на стартах до этого. Я ожидал, что здесь будет такая же тяжелая физическая работа, но её надо будет терпеть намного дольше. Но здесь было тяжело ПО-ДРУГОМУ

комыслие. Спрашивал себя — зачем я вообще здесь оказался? Начал злиться на организаторов, этих дурацких «айронменов» за

физическая работа, но её надо будет терпеть намного дольше. Но здесь было тяжело ПО-ДРУГОМУ. Я ощущал, что это не для

меня, и я здесь оказался по своей собственной ошибке (или глупости). Вспоминал свои наивные предстартовые мечты типа «первый айронмен и из 12 часов», «пробежать весь беговой сегмент, не переходя на шаг» и т.п. Я даже представить себе не мог, что я окажусь в такой ситуации, в которой находился. В этой гонке я вообще не напрягался физически — спокойно в удовольствие проплыл, потихоньку проехал на велосипеде и даже не успел толком хоть сколько-нибудь пробежать, а уже был полностью обессилен. Обескураживающее начало триатлонной карьеры!

Примерно через километр после моего «пункта спасения» я получаю на запястье третью резинку и это, конечно, вдохновляет. Ещё метров через 500 — моя семья. Хотелось плакать и смеяться. Тимофей бросается обни-



ewz Die Energie

ewz
Die Energie

IRONMAN
SWITZERLAND
powered by ewz
STEFAN

ewz Die Energie

ewz Die Energie

ALL-STAR

Представитель в России
Родохлебов Валерий
тел.: +358 400 382 988
e-mail: rodo-72@mail.ru



ЗИМНИЕ СПОРТЦЕНТРЫ В ПОРЯДОК!



СИСТЕМЫ
ИСКУССТВЕННОГО СНЕГООБРАЗОВАНИЯ
ИЗ ФИНЛЯНДИИ



Представитель в России
Родохлебов Валерий
тел.: +358 400 382 988
e-mail: rodo-72@mail.ru

мать меня за ноги, Юля с Наташей накидываются на него: «Отстань от папы!». Я быстро говорю ему на ходу: «Тимочка, малыш, я скоро к тебе приду». Женька с Натальей пристроились рядом и пробегали со мной метров 50, узнавая, когда примерно меня ждать на финише.

Потом ко мне на велосипеде приблизился тот самый Маршал, по совету которого я пил Колу, и строго спросил меня: «А ю окей?» — «Ок» — «Шуэз?» — «Шуэз». Он ещё некоторое время ехал параллельно и говорил со мной о чём-то. Потом сказал, что будет встречать меня за два километра до конца круга. Встретил. К этому моменту я уже просто не мог смотреть в сторону Колы. Я спросил его — а можно перейти с Колы на «Рэд Булл»? Почему-то мне захотелось именно его. К тому же я надеялся, что под воздействием кофеина хоть чуток взбодрюсь. Он сказал, что я ему уже настолько нравлюсь, что он разрешает мне попробовать «Рэд Булл» и ещё он добавил, что жара уже спала и можно попробовать немного бежать. На самом деле, уже не только спала жара, но уже и стало темнеть... Время — начало десятого.

Взял «Рэд Булл» и начал потихоньку потягивать его. К концу круга я как раз допил баночку.

Конец третьего круга. Время — 1 час 35 минут. Общее время — 14 часов 18 минут. Если мой четвертый круг будет таким же то у меня в запасе менее 7 минут! А если опять начнёт «рубить»?! Страшно. Очень страшно, что всё это было зря. В этот момент я побежал. Тихонько-тихонько, но побежал. Страх погнал меня вперёд. Оказалось, что бежится мне довольно легко (относительно, конечно).

Через некоторое время опять мои — бодро кричу им, что буду через час, нет, тут же кричу, что буду через 50 минут. «Встречайте меня за 50 метров до финиша, пробегу финишную прямую за руки с детьми!». Тимофей опять

припускает за мной с криками, чтобы я его подождал. Опять что-то кричу ему, оборачиваясь, и убегаю в темноту.

На следующих двух пунктах по маленькому глотку бульона («Рэд Булла» не было, Кола не хотел). На родном пункте опять овация, ещё более бурная, так как я бегу, а в это время (почти 10 вечера) — это необычно. Я вообще на своём четвертом круге не видел уже ни одного бегущего участника. Те, кто заканчивают триатлон за 15 с лишним часов, заканчивают его из последних сил. Четвёртая резинка на запястье!!! Обгоняю несколько человек, опять встречаю Маршалла, он бодро приветствует меня... Потом бегу в темноте уже один. Терплю.... Ещё чуть-чуть. Господи, как же я УСТАЛ. Потом сознание опять начало уплывать. Но я уже не стал бороться с этим, не стал переходить на шаг, мне казалось, что я «контролируемо теряю контроль» ведь до финиша уже всего ничего. Тоже любопытная деталь — по статистике почти у всех участников самый медленный круг — предпоследний. Последний же намного быстрее. Потом действительно оказался финиш. Юля, дети, бегу с Тимой и Тоней за руки, Женька скачет впереди с флажком, дикий шум и крики на прямой, ФИНИШ, подходят люди, вешают на шею медаль, какая-то девушка целует, Тимофей начинает голосить «почему папе медаль дали, а мне нет — мы же вместе выиграли!», а я не знаю, что ответить, мелькает мысль отдать свою, но мне тут же становится жалко ЕЁ отдавать, Наталья забирает детей, меня ведут дальше, потом ещё куда-то дальше... оказываюсь в огромном медицинском шатре. Вокруг десятки людей на кроватях, закутанные в одеяла и фольгу, многим вливают капельницу. Меня укладывают, укутывают. Колют в правую руку на сгибе — мимо. В левую на сгибе — мимо, в правую кисть «коллатеральная вена», в левую кисть «коллатеральная вена», в левое плечо — попали! Начали что-то капать — тут же стало легче. Сознание крепнет.

Беспокоюсь о Юле, прошу телефон или чтобы мне её привели. Мне строго-настроено говорят, что здесь посторонним находится категорически запрещено. А потом объясняют, что меня сюда забрали, так как я обращался за

Победитель гонки — швейцарец Стефан Райзен — финиширует первым на Ironman Switzerland-2006 с результатом 8 часов 16 минут 50 секунд. Для справки: результат лучшей «iron women» Ребекки Престон из Австрии — 9 часов 24 минуты 18 секунд.
◀ фото: Reuters (Sebastian Derungs)

IRONMAN

TRIATHLON

SWITZERLAND

ewz
Die Energie

po

15:27.4



медицинской помощью в процессе гонки. Швейцария! Строго всё. Им проблемы не нужны. Поэтому если обратился за медицинской помощью, то на финише осмотр, не понравился — лечить! У меня определили обезвоживание и прокапали мне 500 мл физраствора. Стало очень хорошо. Пока лежал, начало немного сводить ноги, сказал врачам — они тут же принесли ещё одну ёмкость с жидкостью для вливания. Я решил, что лежать здесь ещё полчаса мне некогда и сказал, что ноги уже в порядке и вообще «отпустите меня, пожалуйста». Потом мне выдали подробную справку о том что, когда и почему со мной делали (все очень педантично) и отпустили.

Прихрамывая в темноте, забираю из транзита велосипед, гидрокостюм и т.д., потом получаю майку финишёра и **ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ** счастливый плетусь к машине.

Меня встречают мои. Юля и дети счастливы! Я тоже! **ВСЁ!!!**

* * *

Время финиша 15 часов 27 минут 45 секунд. 1332 место.

Но повторения как-то не хочется.

Наверное, в ближайшее время ограничусь хаф-айронменами.

5-6 часов работы гораздо ближе по формату к лыжному марафону.

К айронмену надо готовиться всё-таки **СОВСЕМ** специально. Мои 65 тренировочных часов в мае и 68 (с ущербом для семьи и работы!) в июне не сделали меня в полной мере готовым к этой «гонке». При этом я **НИ РАЗУ** ещё в этом году не катался на роллерах! Я вообще ещё ничего кроме бега, плавания и велосипеда не делал! Наверное, я должен или что-то новое про себя понять или научиться, чтобы захотеть ещё раз попробовать. И вообще получается что-то вроде «я это сделал, но вам не советую!» 😊

Вот он, долгожданный момент! Иван Житенёв, единственный представитель России, пересекает финишную черту за руки с детьми Тимой и Тоней, на протяжении почти пятнадцати с половиной часов ждавших своего любимого папу на финише. Ironman преодолён.

← фото: Юлия Житенёва

Ошибки

1. Развёл изотоники чуть гуще, чем на тренировке (обычно всегда сыпал 1 мерную ложку на 0,750-0,8 литра (стандартная велофляга), хотя по инструкции её надо на 0,5 литра. Тут решил сделать, как в инструкции, хотя никогда так не поступал. Вообще надо гипотоники попробовать — может, для жары они лучше.
2. Всегда надо залезать в воду перед стартом. Как минимум, намочить Polar.
3. Нельзя стартовать, не решив проблемы с Поларом. Надо обязательно перед стартом, по возможности, решать ВСЕ возникшее технические проблемы.
4. Нельзя менять велопокрышки накануне старта. Надо менять их за два дня до старта и покататься (минимум 30 — 50 километров), понаблюдать.
5. Надо пробовать **ВООБЩЕ** не пить воду (ни капли!) из водоёма, в котором плывешь.
6. ВСЕ питание и питьё (как минимум до бега) должно быть проверенным в боях и тренировках. Надо запастись всем заранее и не лениться везти из дома.
7. Когда буду делать длинный контрольный старт или тренировку, надо обязательно постараться после него не есть обычную еду, а протянуть 10-12-13 часов на энергетиках = тренировка + изучение себя.
8. **ПОПРОБОВАТЬ** регидрон. Варианты оставлять бутылку в транзите на всякий случай и пить перед бегом. Либо в своей еде на беговой этап. Может это даже надёжнее.
9. **ПОПРОБОВАТЬ** и узнать подробнее эффект. Возможно, в T1 надо выпить Смекту (это про п.5). Почитать справочники и узнать подробности.
10. Не верить лабрикантам с SPF. В T1 и T2 дополнительно брызгаться мощным солнцезащитным спреем (как для детей на море покупаем).
11. На альпийские гонки ставить более скромные звёзды.

Что я сделал хорошо

1. Дошёл.
2. Прочитал и вытащил из людей и усвоил много советов.
3. Был морально готов биться до конца.
4. Проплавал достаточно в «гидрике» — привык к нему.
5. Заказал и испробовал ВСЕ технические ингредиенты типа лабрикантов и спец. шнурков. Всё оборудование было готово отлично.
6. Поездка в Англию на Half Ironman — очень правильный ход, к сожалению, извлёк не все нужные уроки. Наверное, лучше делать контроль не за две, а за три недели.
7. Не суетился и сохранял ясную голову.
8. Не бросался (☺ скорее всего; Полар-то не работал). Отплыл очень спокойно и с минимальными потерями энергии.
9. Удачно заклеил соски — на финише были как новые.
10. Намазал подмышки лабрикантом в T2 — тоже очень правильно. Наверное, даже лучше иметь его в доступе на беговом этапе.



Измножённый, исколотый капельницами Иван Житенёв вечером в отеле после самой тяжёлой в его жизни гонки. Позади — сложнейший путь, который может преодолеть только настоящий «железный человек».

▲ фото: Юлия Житенёва

САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ



www.rbs-club.ru

Все для лыжного спорта от любителя до профессионала

Лыжи, палки, ботинки, крепления, парафины, мази.

Лыжные аксессуары. Профессиональные медицинские

бандажи, фиксаторы и тейпы. Мониторы сердечного ритма. Методическая литература. Профессиональные консультации. Сервисная служба.

FISCHER ROSSIGNOL SALOMON SWIX START



141400 г. Химки, ул.Нахимова, д.4а, тел./факс (495) 570-3687, тел. 8 (901) 511-2887, e-mail: info@rbs-club.ru

**ВАЛЕРИЙ РОДОХЛЕБОВ:**

**В 1992–95–М ГОДАХ
У НАС В ПИТЕРЕ БЫЛА САМАЯ
СИЛЬНАЯ КОМАНДА В РОССИИ.**

НО НИКТО В СБОРНУЮ ПРИ ТЕХ РЕАЛИЯХ ПРОБИТЬСЯ ТАК И НЕ СУМЕЛ

Три года назад имя и фамилия «Валерий Родохлебов» оказались вдруг известны всем без исключения поклонникам российских лыжных гонок. Во время чемпионата мира 2005 года в Оберстдорфе этот российский гонщик выступил неожиданно за... сборную Финляндии. Естественно, и телекомментаторы, и болельщики во время чемпионата на все лады обсуждали этот любопытный факт, собственно фактами, по большому счёту, и не обладая.

Что же побудило россиянина податься к соседям? Корреспондент «Л.С.» встретился с Валерием в Москве и задал ему несколько вопросов.



— Расскажите о себе, пожалуйста, хотя бы в двух словах. Потому что мы о вас практически ничего не знаем, а ситуация очень интересная — когда проходили этапы Кубка мира, и в протоколах и комментариях замелькала и зазвучала фамилия Валерия Родохлебова, выступающего за сборную Финляндии, возникли совершенно естественные вопросы: а что это он вдруг за Финляндию бега-

Вырезка из финской газеты. Валерий Родохлебов лидирует во время масс-старта на чемпионате Финляндии.

← фото: из архива В.Родохлебова

ет? Он что, принял финское гражданство? А как он пробыл в сборную Финляндии — это трудно было? Ну и так далее. У вас сейчас финское гражданство?

— Да.

— В России вы как гонялись, на каком уровне?

— Был членом юниорской сборной сначала СССР, потом СНГ... Тренировался у Валентина Самохина. Из наиболее известных его учеников — Ольга Данилова, Сергей Крянин, Ольга Завьялова — были со мной в одной команде. У меня даже есть три медали с юниорских чемпионатов мира — индивидуальная «бронза» и два «серебра» — с эстафет. Но во взрослую сборную я почему-то так и не попал...

— А почему?

— (Улыбается). Начальство у нас было хорошее в лице Виктора Александровича Иванова и Бориса Михайловича Быстрова...

— По результатам не прошли, что ли?

— Да нет, там в другом деле было. Не было у меня личного тренера, который... пробил бы, скажем так, место в сборной. Хотя я был в то время лучшим юниором страны.

— Не преувеличиваете? Лучшим юниором страны?!

— Ну а что — я в те годы раз двадцать, наверное, выиграл юниорский чемпионат России.

— А что, мужская сборная была настолько сильной, что в ней не нашлось места сильнейшему юниору?

— Когда я перешёл из юниоров в мужики, в сборной как раз поменялся тренер сборной — туда пришёл Николай Петрович Лопухов. И он никого к себе в группу не взял из Петербурга, хотя у нас там была очень сильная команда. Я, помню, вчерашним юниором был в Токсово на чемпионате России вторым, мой земляк Игорь Бадамшин выиграл тогда. И я как раз был не в сборной. Вы думаете, кто-нибудь пригласил меня в сборную? Так мы в Питере все и остались... В 1992-м — 95-м годах у нас была самая сильная команда в России — Питер, потом Коми, а потом уж все остальные... Но никого в сборную из Питера так и не взяли.

— Что-то я с трудом себе представляю, как это возможно, чтобы человек показывал результаты, а в сборную не подал. Разве такое возможно?

— Но раньше-то это было реальностью. Это сейчас, может быть, кого-то по результатам возьмут в команду, да и то сомневаюсь... А раньше Москва с Питером воевала на смерть...

— И Питер всё время проигрывал в этой борьбе?

— По спортивным результатам выигрывал, а по всему остальному, получается, проигрывал.

— А вы все эти годы так и гонялись за Питером?

— Ну да, четыре года выступал за сборную Питера, выиграл однажды, в 95-м, Марафон Праздника Севера, и всё, после этого сам себе сказал: «Привет, ребята!», решил уехать.

— Куда?

— В Финляндию.

— Так вы в Финляндии, получается, уже давно?

— Приехал я туда в 97-м, тогда как раз был отбор на чемпионат мира в Тронхейме, я в Москве бежал, был третьим на отборе классикой на «десятке» (Чепиков тогда выиграл), но мне сразу сказали: можешь на следующую гонку даже и не приезжать, бесполезно, всё равно не возьмём. Ну, я тут же сразу уволился из армии. Мне, правда, стали палки в колёса вставлять — дескать, мы тебя посадим вообще в армии, хотя я уже тогда был прапорщиком в петербургской инженерно-космической академии. На чемпионаты мира среди военнослужащих ездил три раза... Но всё равно я решил сказать им всем «до свидания».

— До свидания, Россия?

— Ну да. А что тут было делать-то? Всё развалилось с перестройкой, Петербург стал самым нищим из всех лыжных городов России.


— Но сейчас в Питере что-то осталось?

— Да ну что вы — команды как не было, так и нет. После смерти Бондарева — всё в ноль! Бондарев ещё что-то пытался сделать в городе, а теперь там вообще ничего нет. Я в этом году ездил на Марафон «Хепоярви», так я как будто попал на двадцать лет назад.

ЛЫЖНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ЭКИП-ЦЕНТР



www.ekip-center.ru



Чемпион мира, призер Олимпийских игр
Михаил Ботвинов:

«ГАРАНТИРУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД»



FISCHER ENERGY INNOVATION | **ATOMIC** | **SALOMON** | **SWIX**
Boffer | **HOLMENKOL** | **SKI WAX VAUHTI** | **KVJ** | **MAPLUS**
BRIKO | **RODE** | **POI** | **Ski-go** | **СТАРТ** | **ТОКО** THE WAX & CARE COMPANY

МОСКВА: 8-я улица Текстильщиков, 13, корп. 2; т.: (495) 178-72-74; e-mail: mos-ekip@mail.ru
ТЮМЕНЬ: ул. Республики, 171, корп. 2; т./ф.: (3452) 49-41-41

MAPLUS
The Wax Revolution

Лыжные смазки для беговых и горных лыж



Лыжероллеры для соревнований и тренировок

ski way
HIGH TECHNOLOGY IN SKIROLL

Официальный дистрибьютер **Ma Ski Sport** тел.: (495) 225-95-69 www.maskisport.ru

Бесплатная доставка кардиомониторов по всей России

Весенние скидки! Просто и выгодно!



POLAR

Официальный дилер: www.polar-moscow.ru
E-mail: info@polarteam.ru Тел: +7 916 697 34 36



Начало 3-го километра 50-километровой гонки на чемпионате мира в Оберstdорфе. Валерий Родохлебов (№54) пока ещё в самом конце пелетона.

Фото: Иван Исаев

— Вы имеете в виду Токсовский марафон?

— Нет, не на Токсовский, а именно «Хепоярви» — это другой марафон. На Токсовском я сказал в своё время Андрею Сергееву — главному организатору этой гонки — что больше к нему не приеду никогда. Мы однажды бежали там в двадцать градусов мороза. Старт с озера, а финиш наверху. Мы пробежали 50 километров, финишировали все мокрые, мороз минус двадцать, пробирает до костей, а наши мешки с одеждой ещё не привезли снизу на финиш. Выиграл в тот раз Володя Леготин... Вот мы на следующий день все и слегли с температурой. Тогда-то я и сказал Сергееву, что к нему больше — ни ногой.

— А как вы оказались в Финляндии, почему именно туда решили поехать?

— А у меня личный тренер раньше был — Выродов Михаил Сергеевич, он в Светогорске жил. И вот он соревнования у нас в городе в 1997-м году проводил, и делал это совместно с финнами. Финны к нам привозили ретраки, электронный хронометраж, всё остальное — раньше же этого в

России ничего не было. И у него друг был — председатель спорткомитета города Иматра в Финляндии, Раймо Тимонен — он мне как отчим сейчас, я у него 10 лет прожил. Я 17-м был на этапе Кубка мира в Кавголово в 1992 году, и он мне сказал: поехали в Финляндию, что ты тут делать будешь — ты же ни в сборную, никуда в России не пробьёшься. Но я тогда не решился сразу поехать, а через два года я отобрался на чемпионат мира в Фалун — на этапе Кубка мира третьим был среди россиян. Тогда Прокуроров был 13-м, Ботвинов — 15-м, и я — 17-м. Но в сборную меня всё равно не взяли, хотя в команду мы тогда совершенно точно проходили. Вот после этого я ещё год побегал в России и уехал в Финляндию.

— А «...мы проходили в сборную...» — это кто?

— Сашка Голубев тогда ещё с нами бегал. Мы с ним попали в команду, но нас всё равно отцепили.

— Слушайте, но вас послушать, так в сборную вообще невозможно нормальным образом пробиться?

— Так поэтому народ из страны и бежит. А насчёт того, чтобы

нормальным образом пробиться в сборную... Тогда — да, так и было. Да и сейчас, думаю, то же самое. Ребята очень сильно жалуются, я ведь со всеми общаюсь — и со сборниками, и с теми, кто в сборную только стучится...

— Давайте вернёмся к Финляндии. Поехали вы туда — вам там что, деньги какие-то платят, живёте-то на что?

— До сих пор не платят.

— А что вы там делаете?

— На лыжах бегаю. И до недавних пор жил у Раймо.

— А живёте-то на что?

— Так вот у Раймо и жил, он и кормил меня фактически. У него сын моего возраста погиб, и он чуть ли не усыновил меня. Просто мне уже столько лет было, что в этом возрасте усыновить меня было невозможно, а то бы он точно это сделал.

— Вы до сих пор у него живёте?

— Нет, сейчас у меня уже есть семья, мы снимаем жильё.

— А в Финляндии чего-то удалось добиться?

— В Финляндии тоже поначалу были проблемы — мне раз-

решили бегать на чемпионате страны только в 2000-м году. И то — неофициально. Я принял участие в чемпионате страны не совсем официально, то есть если бы я, например, выиграл его, мне медали не дали бы. Раймо потом много занимался этим вопросом, и из-за меня в Финляндии даже изменили правила, разрешили участвовать в чемпионате страны иностранцам, живущим в этой стране. После этого и я, и ещё два австрийца начали участвовать в национальном чемпионате Финляндии. И тогда же разрешили в эстафетной команде выставлять по одному иностранцу. Двоих нельзя, а одного теперь — можно. А бегать начал побыстрее, стало проще — гражданство сделали. Правда, я уже в тот год думал бросить — всё лето не тренировался. Это уже перед Оберstdорфом 2005 года.

Но я не знал, что финны такие... Скажем так: как и россияне — завистливые. Я ведь не готовился со сборной, тренировался самостоятельно, выиграл перед Оберstdорфом две гонки чемпионата Финляндии подряд — обыграл всю их сборную команду. А у них тренер такой был — Юльях, и видимо, у него зависть выиграла из-за того, что вся его сборная команда одного спортсмена обыграть не смогла. Мне всё тогда наобещали, в том числе и контракт с «Fischer», и из-за этого на чемпионате мира заставили бежать на этих лыжах, а сами лыжи не за месяц, как обещали, а только за два дня до старта принесли, представляет?

— А вы до этого на чём бежали?

— Да на всём подряд — у меня же не было к тому времени никаких контрактов ни с кем. Правда, до этого у меня был контракт с «Karhu», но на этих лыжах бегать нереально — или надо очень много лыж иметь, чтобы было из чего выбрать, или... Я же все годы один был — у меня ни тренера, ни смазчика, я всегда всё делал сам, поэтому... Проще иметь одну хорошую пару, например, «Atomic», на такую-то



СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ

**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**

ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

розничная торговля
Магазины
«Спортивная линия»



Владимирский пр., 6/1
(812) 713-36-47

Новосибирская ул., 2
(812) 492-50-69

Выборгское шоссе, 13
ТЦ «Космополис», 2 эт
(812) 336-96-60

оптовая торговля
Офис «Гайс спорт»



194064, Санкт-Петербург
Тихорецкий пр., д. 9, корп. 5
тел.: (812) 550-78-42
тел.: (901) 372-31-90
тел./факс: (812) 556-27-96

info@skiline.ru
www.skiline.ru

погоду. А на другую погоду — лыжи другого производителя. Гонщику моего уровня так проще, чем заключить контракт, получить 12 пар и из них в итоге не иметь возможности ни выбрать что-то путное, ни поменять. Поэтому я никогда особенно и не стремился заключать эти контракты — бегал на лыжах разных производителей.

— **А в Оберstdорфе вы бежали на «Fischer»?**

— Да... Правда, лыжи, как я уже сказал, привезли за два дня до чемпионата мира. Я бежал на лыжах, которые толком и не обрабатывали. Это простой человек, может быть, не поймёт, что это такое, а профессионал прекрасно понимает, что это нереально. А во-вторых, не намазали. Единственного из всей команды меня не намазали.

— **Потому что русский?**

— Такое ощущение, что специально не намазали, чтобы русский не обыграл финнов.

— **А вы что, сами мазались, что ли?**

— Нет, там у каждого стартующего спортсмена — свой смазчик. И меня одного не смогли толком намазать. И всю вину свалили на меня — что лыжи у меня были очень мягкие.

— **Ну хорошо, а Турин-2006?**

— В Турин я даже не отбирался. Заболел, лежал три недели не вставая, даже пару дней был практически без сознания.

— **Так сильно заболели?**

— Да не знаю, инфекцию какую-то подхватил, видимо. Как раз все финские отборочные соревнования я смотрел по телевизору, лёжа в постели.

— **А Саппоро-2007?**

— Я, похоже, перетренировался в эти два года. Сейчас, например, уже три месяца не тренируюсь, и чувствую себя очень хорошо. А перед этим два года подряд так «засаживал»... Ну, совсем как Завьялова. Ольга мне тут звонила — она в Лахти приехала на этап Кубка мира, я ей и говорю: у меня колени болят — я ни бегать, ни ходить не могу. А она мне: у меня, говорит, было такое в прошлом году летом, когда я перетренировалась. А мне уже все тут говорили: надо оперировать, вырезать мениски. Но, во-первых, это всё дорого в Фин-

ляндии — нереально дорого. А во-вторых, после этого можно уже сразу со спортом завязывать, после такой операции уже не восстановиться.

Ну и что вы думаете? Я два месяца отдохнул, и... И всё у меня стало нормально с коленями (смеется)! Два года подряд два лета так отпахал, самочувствие было осенью — думал, всё выиграю. А зима приходила и «вставал»...

А сейчас вспоминаю: перед Оберstdорфом я летом расслабленно тренировался, не рвался, и бежалось весь сезон очень неплохо: у меня на национальном чемпионате два «золота» и «бронза» были, я на чемпионат мира попал фактически первым номером. Единственное, в эстафету не поставили по какой-то причине.

— **А какие гонки вы бежали в Оберstdорфе?**

— 50 и 30 км. Но проблем возникло сразу немало, конечно. После отборов финская сборная поехала готовиться в Италию на высоту. Меня — не взяли. А приехал я в Оберstdорф за два дня до стартов. С равнины — в среднегорье. Вроде бы не очень большая высота, но без акклиматизации — чувствуется. Но я к 50 километрам адаптировался, вроде всё нормально было. С последнего ряда стартовал, через пять километров был уже в «головке». А пошёл снег, и у меня сразу же замёрзла мазь — я 38 километров на толстом слое льда под колдочкой бежал. Сначала решил, что-то прилипло — там же когда поят, много чего бросают случайно на лыжню. Думал, какой-нибудь целлофан или плёнка прилипли — лыжи перестали ехать совершенно... Но потом понял — смазка. Так что чемпионат мира, можно сказать, у меня неудачно сложился.

— **А трудно было получить финское гражданство?**

— Да его вообще нереально получить — там у них какие-то очереди. Мне его, можно сказать, сделали по блату.

— **Как это?**

— Ну, результаты нормальные были, и мой спортивный клуб депутата одного из финской... Госдумы, скажем так, что ли... попросил вмешаться, помочь. И он за одного футболиста там хлопотал и за меня заодно.

— **У вас сейчас двойное гражданство?**



— в России я — гражданин Финляндии, потому что в России нет института двойного гражданства. А в Финляндии — наверное.

— **Вы женаты?**

— Да.

— **По-фински говорите?**

— Я говорю по-фински нормально — сразу на двух фирмах работаю переводчиком.

— **А чем сейчас занимаетесь?**

— Пытаемся в двух компаниях, связанных с лыжной индустрией, построить сейчас партнёрские отношения с Россией. Например, финские ретраки «Раапа» — самые лучшие, по моему мнению, ретраки, продаём в России.

— **Они маленькие, большие?**

— Любые. Ну, кроме 5-6-метровых, альпийских — такие они не делают.

— **А какая самая маленькая ширина ретрака? У нас тут в Москве прошла дискуссия — можно ли по московским паркам пускать ретраки, или нет? В свете этого как раз и интере-**

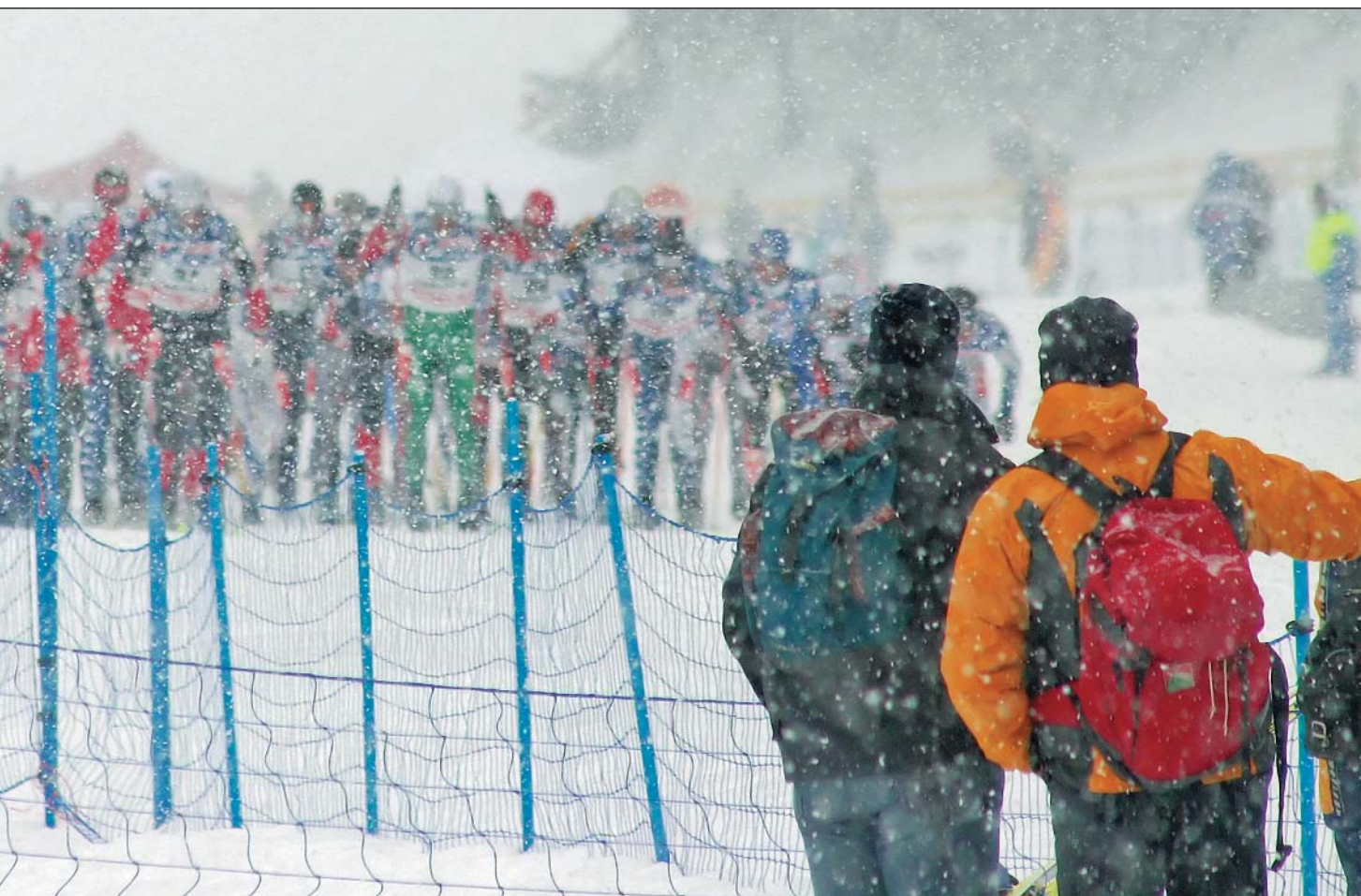
сует минимальная ширина ретрака.

— 2 метра — самый маленький. Самый широкий — 3,50. В Финляндии они обходятся такими. То есть самый маленький ретрак имеет ширину 2 метра, а рабочая ширина у него — 2,5 метра.

— **И финны рассчитывают с вашей помощью начать продавать в России эти ретраки?**

— Да я уже две-три штуки в год продаю. А уж в Норвегию, Швецию они вообще очень много их продают. В Россию в основном через меня всё продаётся. У них, представьте, сейчас технология дошла до того, что они уже могут в асфальте лыжню нарезать! Вот до чего дошли!

А вторая фирма, которую я представляю в России, «Lumident», поставляет сюда снежные пушки. Я тут недавно увидел рекламу: «В России можно продать даже прошлогодний снег!». И действительно, можно. Например, в Европе уже практически не продаются эти вот громоздкие пушки с вентиляторами. Это уже очень старые модели, прошлый век, а в России их всё ещё покупают.



— А какие сейчас продают?

— «Жирафы». Потому что, во-первых, они стоят по 2,5 — 4 тысячи евро. А вентиляторные — по 45.000. А выхлоп снега едва ли не один и тот же. К тому же «Жираф» практически вообще не надо обслуживать. А на гибридную сейчас, например, в Тюмень ездили смотреть, ох они там с ней и намучались за зиму... Там пушка даже с обогревом форсунок в минусовую температуру начинает потихоньку замерзать — вокруг неё «айсберг» образуется.

— А «жираф» работает в любую погоду?

— А «жираф» — в любую погоду! Даже если изменяется ветер — ему всё без разницы. А в той же Тюмени — у них изменился ветер, начала вода на пушку падать, она у них вся замёрзла, пришлось весь лёд срезать, чтобы пушку вытащить из-под льда. Там даже раму и колёса им пришлось оставить подо льдом.

— А «жираф» всего этого не боится, не замерзает?

— А чему там замерзает? Стоит палка, торчит вверх, снег делает... Да в Финляндии уже все перешли на эти технологии, тех старых пушек и нет практически. То есть старые пушки ещё

можно, конечно, встретить на склонах, их ещё используют, но новые их уже никто не купит, 45.000 евро против 2.500 — это не шутка.

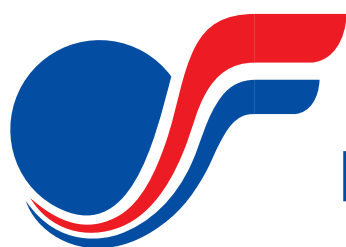
— Стало быть, вы все эти прелести под названием «Раана» и «Lumi dent» будете продвигать теперь в России?

— Да, будем теперь работать с Россией потихонечку. Думаю, эта продукция окажется у нас в стране востребованной.

На Оберстдорф навалился снегопад. Где-то там, в середине пелетона, всё ещё движется финский гонщик с русской фамилией «Родохлебов» и сражается с чудовищным подлипком, ставшим следствием внезапного снегопада.

▲ Фото: Иван Исаев

беседовал Иван ИСАЕВ,
Москва,
27 июня 2007 года



**Поволжье
СПОРТ**



**ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА-
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!**

г.Н.Новгород, Казанское шоссе, д.10, корп.1
тел./факс (831)296-28-08, 296-28-09, 278-12-12

www.povsport.ru e-mail: Info@povsport.ru

ОПТ / РОЗНИЦА



УРАЛЬСКИЙ КУЛИБИН РАЗРАБАТЫВАЕТ

НОВЫЕ ЛЫЖИ

И КРЕПЛЕНИЯ

Однажды, путешествуя по «всемирной сети», наши редакторы наткнулись на один очень интересный сайт www.vector-ski.com, на главной странице которого был размещён следующий эпизод: «Лыжи, быть может, не являются счастьем, но вполне могут заменить его» (Мишель Кларе). Естественно, мы не могли не обратить на него внимания, потому что совсем не часто у нас в стране приходится находить подобные вещи в Интернете. Уверенность в том, что это обычная дипломная работа какого-нибудь лыжника-программиста сменилась вскоре удивлением, когда на сайте мы обнаружили настоящие исследования в области лыжных гонок, проведённые «уральским Кулибиным», изобретателем-самоучкой. О том, как он начал заниматься лыжными изобретениями, и о том, что из себя представляют его патенты, мы поговорили с самим Александром Геннадиевичем Рязановым, жителем города Екатеринбурга.

— Александр Геннадиевич, вы, судя по всему, имеете хорошее техническое образование?..

— На сегодняшний день я являюсь кандидатом технических наук, доцентом Уральского Государственного Горного Университета, а также ведущим инженером-конструктором компании «Энергомаш (ЮК) Лимитед».

— А лыжными гонками когда-нибудь серьёзно занимались?

— «Серьёзными», скорее всего, мои занятия лыжными гонками назвать нельзя. В детстве я жил в маленьком провинциальном городке. Наш дом стоял на вершине холма, и от него вниз шёл длинный спуск вдоль улицы. Здесь всегда собиралось много ребятшек. Катались на

лыжах, прыгали с трамплина, устраивали санные «поезда». Так что, можно сказать, лыжами я занимался постоянно с самого рождения. В четвёртом классе пошёл в городскую лыжную секцию. Потом наша семья переехала в г. Свердловск. Здесь тоже стал ходить на тренировки в местную спортшколу. Несколько раз становился призёром районных и городских соревнований среди школьников, а после зачисления в Свердловский горный институт я сразу записался в биатлон, к тренеру Борису Захаровичу Белоносову. Вот здесь уже «ребячество» сменилось серьёзным занятием спортом...

СПРАВКА «Л.С.»

Белоносов Борис Захарович — заслуженный тренер России по биатлону, воспитавший более 30 мастеров спорта, в том числе Еранкину Веру из первой женской сборной СССР, Брылину Татьяну — трёхкратную чемпионку мира, Кавязина Алексея — четырёхкратного чемпиона мира по летнему биатлону.

Борис Захарович стал для меня вторым отцом, как и для многих ребят, прошедших его школу биатлона. Он вкладывал в нас всю душу: переживал наши неудачи и радовался успехам, делал для нас всё возможное и невозможное по обеспечению инвентарём и формой. Сборы были постоянно, начиная с осени вплоть до весны. Куда только мы ни ездили на соревнования — от Новосибирска до Кавголово! Мои лучшие результаты в биатлоне — золотая медаль на чемпионате Свердловской области по МК биатлону (мелкокалиберному) в 1972 г., также я был призёром Всесоюзного первенства ЦС «Буревестник» в 1974 году. Сейчас у нас каждый год в первую субботу июля проходят встречи биатлонистов — учеников Бориса Захаровича. Собирается человек 15-20 «из разных лет», а на 70-летний юбилей тренера приехали более 100 человек со всех концов света.

— Когда вы впервые взялись за проектирование лыж и креплений? Сколько времени потребовалось на то, чтобы воплотить первые задумки в жизнь?

— Если рассказывать о моих лыжах и креплениях, то получится, что надо будет рассказывать всю мою биографию... Практи-



чески с детства. Первые лыжи мы делали вместе с отцом из хорошо выстроганных досок. Носки будущих лыж распарили в кипятке в бане и загнули. Мне было лет 5-6, но запомнилось очень ярко.

Конструированием лыж и креплений я занялся неожиданно для самого себя. В феврале 1985 года увидел по телевизору коньковый ход на этапе Кубка мира. Я был потрясён. Ночью не мог заснуть, обдумывал, отчего происходит такой выигрыш в

скорости! В эту же ночь придумал свою первую конструкцию лыж — «параллелограмм», или, как их называют мои сыновья, «косые». К тому времени я уже защитил кандидатскую диссертацию, и у меня было несколько изобретений по горным делам. Поэтому не давала покоя идея попробовать запатентовать лыжи. Летом в отпуске оформил заявку и нашёл специалистов по

Александр Рязанов на испытаниях новых креплений «Гармошка». В испытаниях этих креплений также участвовал чемпион России, призёр чемпионатов мира и Европы по биатлону Сергей Башкиров. По его словам, по сравнению с коньковыми ботинками новое крепление улучшает боковую передачу усилий, увеличивает силу отталкивания, а по сравнению с классическими — обеспечивает более надёжное управление лыжами на спуске.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



На рисунке слева вы видите классические ботинки «Гармошка», а справа — обычные коньковые ботинки. Исследования креплений в «домашних» условиях показали, что новые крепления лучше передают поперечные усилия на лыжу. Классические ботинки с новыми креплениями меньше подвержены скручиванию и деформации и обеспечивают даже большую «устойчивость», чем обычные коньковые ботинки.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



конструированию лыжного инвентаря. Оказалось, в Свердловске был головной институт — СвердловНИИПдрев, который определял техническую политику 23 предприятий СССР, выпускающих лыжи. Встретился с замечательным коллективом, а именно: заведующий лабораторией Мороз Н.Ф., Поваляева Ирина, Селеткова Ольга. Они направили меня в Эстонию, в город Пярну на лыжную фабрику «ВИЗУ». За неделю в спеццехе мастер Калью Латс сделал несколько пар «параллелограммов». Вернулся счастливый домой, испытал лыжи сам и отдал испытывать МСМК А.И.Пятагину (сейчас главный тренер Свердловской области по лыжным гонкам). Получил хорошую оценку своего труда. Снова съездил в Эстонию, сделали еще десяток пар. Затем отдал их на испытания заслуженному тренеру РСФСР по биатлону В.А.Шитикову — его воспитанники тогда были сильнейшими в мире (Лена Головина, Светлана Давыдова, Светлана Кашутина) — и заслуженному тренеру СССР В.И.Уженцеву. Несколько пар эстонцы сами отвезли в сборную СССР по лыжным гонкам гостренеру В.А.Иванову. От всех были получены положительные отзывы...

Окрыленный успехом, поехал в Москву в Госкомспорт СССР. Благодаря поддержке Н.П.Аникина и В.Ф.Маматова попал на приём к министру спорта Грамову. Было принято решение наладить выпуск таких лыж на экспериментальной лыжной фабрике г. Мукачэво (Западная Украина), куда меня командировали присмотреть место главного конструктора с предоставлением хорошей квартиры. В эти годы как раз упростили правила пересечения границы СССР. Весь конструкторский отдел во главе с начальником — 23-летним сыном мэра города — был занят пересчётом курсов валют и стоимостью товаров в Чехословакии, Югославии, Польше, Венгрии, Румынии. У них же там всё это рядом! Исподтишка тыкая в мою сторону пальцем, они шептались: «Энтузиаст!». Я понял — мне здесь не место. Ещё

несколько раз туда съездил, но как только уезжал, все работы по производству новых лыж останавливались.

С появившимися новыми идеями конструкций лыж стал ездить в Эстонию в Пярну и в Таллин. Принимали там очень хорошо, делали лыжи любой новой конструкции. В Пярну был очень слаженный, профессиональный коллектив, каждый в тонкостях знал своё дело. Работать с такими людьми было очень здорово. Был момент, когда меня пригласили переехать к ним навсегда, но я отказался, из-за чего они очень удивились, и сказали: «Ты первый русский, который отказывается переезжать в Эстонию», — но потом начали уважать ещё больше.

Представлял свои лыжи на двух международных выставках в Москве. Получил диплом первой степени. На выставке в ВДНХ получил серебряную медаль за конструкции лыж. «Пробил» в министерстве деньги на зарубежное патентование и потратил на это довольно много времени.

После выхода Эстонии из состава СССР связи стали теряться. Я попытался организовать производство новых лыж на лыжной фабрике г. Первоуральска. Два года после лекций в институте ездил на фабрику, готовил оснастку, настраивал прессы и т.д. Два отпуска провёл там. Результат — 150 пар лыж новой конструкции. Но лыжи получились плохие: изготовлены были из первых отечественных однонаправленных стеклопластиков 15-летней давности — разваливались очень быстро. Это был удар, которого я не смог выдержать. Поддержать было некому — в стране был разгул «киосочной торговли». Все думали, как бы выжить. Лыжи никому не были нужны. С 1994 по 1999 год не делал по лыжам ничего, просто не мог. Было больно видеть наш Уктус (гористый лесной массив на окраине Екатеринбурга), в котором не стало спорта — кругом запустение, закрытые лыжные базы... Катался все эти годы практически в одиночестве. Где-то с 1998 года в лесу стал появляться народ на лыжах и с каждым годом всё больше и больше. Отремонтировали лыжные базы, сделали «освещёнку», после чего стало веселее. Опять появились мысли о продвижении российских конструкторских

Провода от лыжи к карману куртки — это новый прибор для измерения динамических характеристик лыж.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова

РЕКЛАМА 1 / 1
(ЮВЕНТА)

ций лыж и креплений. С помощью сына Антона в 1999 году сделал сайт в Интернете, на который вы и наткнулись совершенно случайно, и опять пошла гонка по улучшению конструкций лыж и креплений. В Венчурном фонде получил небольшую премию за свои разработки, но производить их никто не брался и до сих пор не берётся. Не могу убедить народ, что сейчас можно делать лыжи и крепления не хуже скандинавских!

— **А чем занимается ваш сын?**

— Вообще у меня два сына и дочь. Старший, Антон, закончил радиофак УПИ с красным дипломом. Сейчас является ведущим программистом в частной компании. У него есть свой Интернет-сайт: <http://www.vector-ski.ru/vecs/>. Так же как и я, Антон увлекается беговыми лыжами. Средний сын уехал после окончания нашего горного института в г. Сургут. Лыжи — его лучший отдых. Дочь —

студентка 3-го курса, и душа у неё как-то больше лежит к горным лыжам.

— **Никогда не хотели вместе с Антоном открыть собственную фирму по продаже запатентованной продукции?**

— Сын занят другими делами. Ему просто интересна моя «научная деятельность», поэтому он мне помогает. А собственную фирму МП «Векторспорт» я зарегистрировал аж в сентябре 1990 года. Заработал поначалу вполне приличную сумму, которую держал в банке, готовил собственное лыжное производство... И вот в то время, когда я бегал с документами об аренде помещения, согласовывал всё в СЭС и с пожарными, случилась денежная реформа. Мой счёт превратился в ноль! Тогда «выжили» только те, у кого деньги были в обороте, кто покупал товары и продавал их. Ну и ещё некоторые, кто ходил к первым. Несколько раз пообщавшись с ни-

ми, расхотелось зарабатывать деньги. Тем более для меня это всегда было делом второстепенным. Так, фирма моя живёт и по сей день, но только вот движения в ней практически никакого нет... Конечно, хорошо бы продавать запатентованную продукцию, поэтому приглашаю всех заинтересованных к сотрудничеству.

— **В чём на данный момент заключаются ваши исследования в лыжных гонках?**

— На работе в «Энергомаше» я общался с расчётчиками-математиками и понял, что уже вполне возможно делать расчёты лыж. В личное время занимаюсь математическим моделированием скольжения лыж. Кое-что уже получается. Считаю, что сделал «открытие» в нашем виде спорта: выявил важный фактор, который никто не учитывает при выборе и конструировании лыж. Это волновое сопротивление. Оно возникает при скольжении лыжи, имеет другую природу, нежели

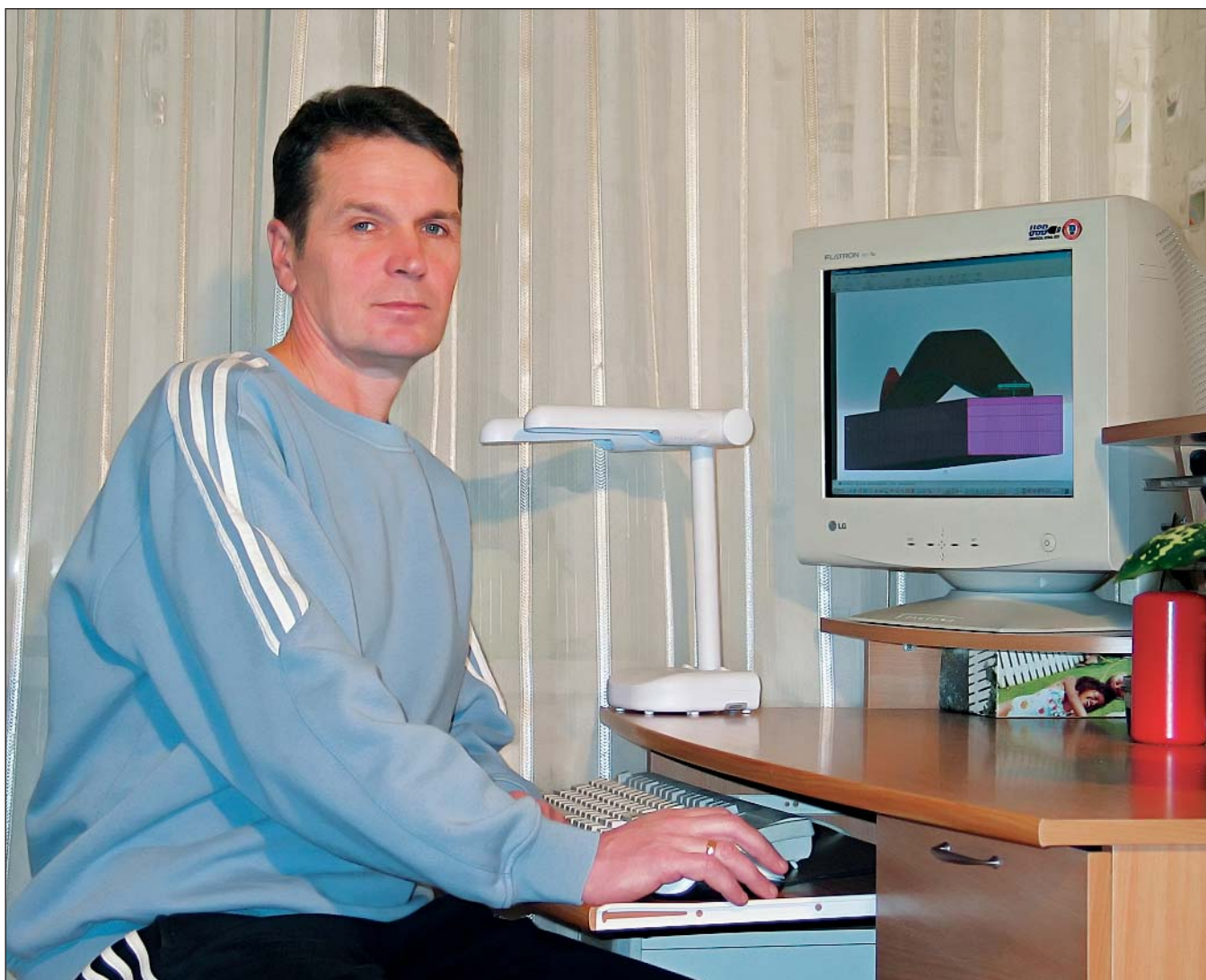
коэффициент трения. Нашёл некоторые пути управления волновым сопротивлением.

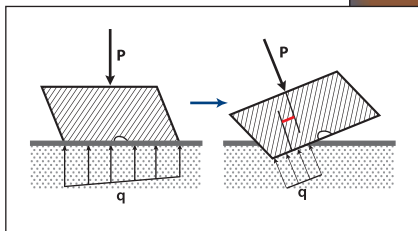
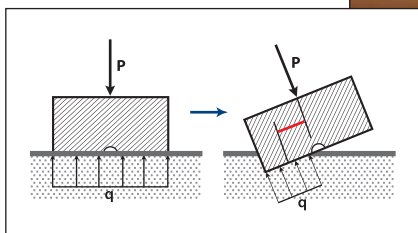
— **А как же крепления? Мы видели фотографии на вашем сайте... Честно сказать, нас впечатлил их внешний вид.**

— Я сделал их за отпуск буквально «на коленке» у себя дома из подручных материалов. Эти крепления хорошо держат ногу, в них легче делать повороты, нет ощущения «испанских сапог» — все суставы свободны. Не надо покупать дорогие коньковые ботинки, достаточно одной «классики». Для конька лучше купить новые крепления — они дешевле и, на мой взгляд, удобнее. Возможна замена изношенной «гармошки», что позволяет не менять крепление целиком.

Рабочее место Александра Геннадиевича, где на свет рождаются его лыжные шедевры.

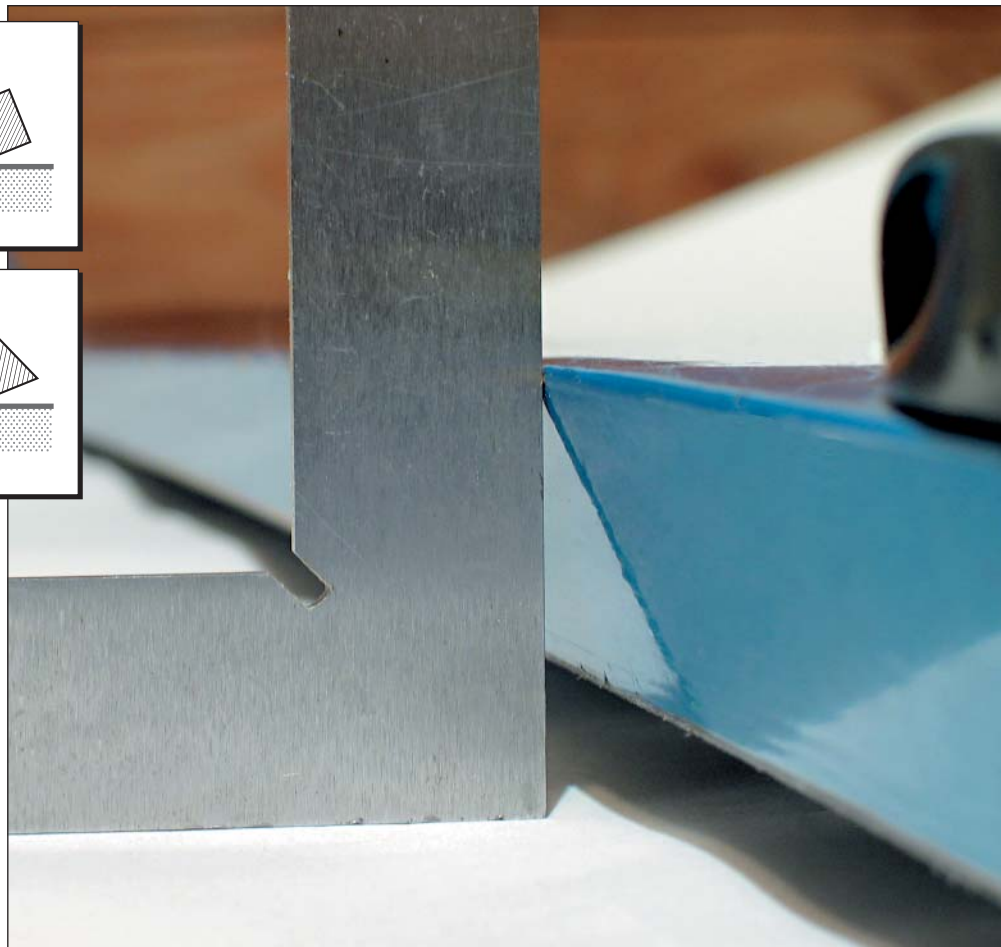
▼ фото: из личного архива А.Рязанова





Эти лыжи лучше кантуются и управляются при коньковом ходе. Если вы посмотрите на рисунок слева, то увидите, что сила P и равнодействующая ей сила q направлены навстречу друг другу. Новая конструкция лыж выводит эти силы в одну продольную плоскость, исключает момент сил. Это уменьшает скручивающие усилия на голеностоп, смягчает удары лыжей о трассу, уменьшает «загребание» снега лыжей. В последнее время в горных лыжах применяют платформы для увеличения высоты расположения ботинка относительно лыжи. Это пример решения этой же задачи другими средствами. Однако конструкция с платформой ухудшает устойчивость лыжи при боковых импульсах.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



— Как вы считаете, могут ли эти крепления использоваться в спорте высших достижений? На первый взгляд они выглядят громоздкими и тяжёлыми...

— Я убеждён, что могут! И не только в лыжных гонках и биатлоне... Думаю, что это «золотая жила» для прыгунов с трамплина и двоеборцев. Возможны несколько вариантов «гармошки», другие конструкции, основанные на этом же принципе, но внешне даже не похожие на представленные крепления. Я собираюсь их сделать и испытать. Что касается веса, то могу сказать, что комплект «крепления «гармошка» + классические ботинки» примерно на 200 грамм легче коньковых ботинок. (Ботинок коньковый — 758 грамм, ботинок классический — 422 грамма, крепление «гармошка» — 232 грамма). То есть, вес этих креплений практически не заметен.

К проблемам использования креплений можно только отнести соединение их с лыжами. На «верхних» лыжах не предусмотрено увеличение прочности капа в месте установки нового крепле-

ния — за пяткой ботинка. Придётся кроме шурупов ещё прочно приклеивать нижний кронштейн к лыже.

— Осенью 2005 года вы присутствовали на семинаре тренеров и сервисменов, который проходил в вашем родном городе, Екатеринбурге, и делали там доклад... Удалось ли довести до умов присутствовавших значимость ваших изобретений?

— На семинаре я сделал доклад только о математическом моделировании скольжения лыж. Работали без обеда, а мой доклад был последним, поэтому не стал напрягать народ. Даже этой информации для них было чересчур много, но реакция зала мне понравилась. Сначала, утомленная непривычно долгим сидением публики потребовала подробно представиться. Кто такой, стоит ли слушать... Но постепенно, когда начали понимать суть проблемы, весь зал замер, тела подались вперёд, как будто хотели лучше расслышать. Даже «сорвал» аплодисменты. После доклада задавали уточняющие вопросы. Наверняка

ООО "ВИКОНТ"

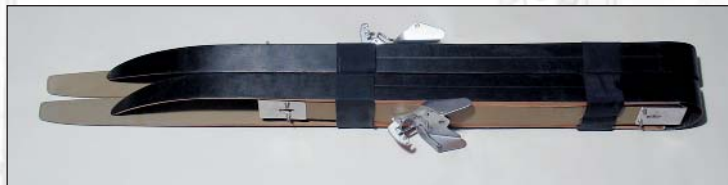
www.vikont-sport.ru

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



127106, Москва, Сигнальный пр-д, д. 3
 тел.: (495) 401-0929, 903-8180
 e-mail: vikont@comail.ru



Длина этих лыж в сложенном и упакованном состоянии не превышает 100 сантиметров. Так что применение им – в походах или в десантных войсках! Конструкция обеспечивает высокую эксплуатационную прочность и надёжность соединительного узла в сравнении с известными складными лыжами. Благодаря особенностям конструкции применяется миниатюрный простой крепёж.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



Красной линией показаны оси конических поверхностей загиба носка и пятки лыжи. Внутренний кант короче внешнего канта лыжи. Это увеличивает интенсивность усилия отталкивания при коньковом ходе. Лыжа по мере движения переходит с длинной поверхности скольжения на короткий внутренний кант (эффект кнута). Короткий кант и большое усилие на нём предотвращают боковое соскальзывание лыжи. Это даёт уверенное управление лыжами даже на очень жесткой льдистой трассе. На мягкой трассе лыжи меняются местами. Левая лыжа – на правую ногу и наоборот. Получается длинный внутренний кант. Это уменьшает давление лыж на трассу, лыжа меньше «тонет» в снегу при отталкивании коньковым ходом, вследствие чего скорость движения возрастает.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



Красной линией показана ось цилиндрической поверхности загиба носка лыжи «Пропеллер». Она горизонтальна, но не перпендикулярна продольной оси лыжи. При наезде на неровности трассы и снежные комки носочная часть лыжи не отклоняется от первоначальной траектории проката, уплотняет и выравнивает трассу перед проходом остальной части лыжи и уменьшает вибрацию носка. Всё это улучшает скольжение. Если соперник наезжает на такой носок, то вы можете избежать падения, без труда выгнать лыжу из-под него.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



Этот принцип изготовления лыж имеет массу преимуществ и иностранных патентов последователей. Принцип «горбатой» конструкции используют все производители горных лыж. Такие лыжи более равномерно распределяют давление по всей длине и на выпуклых и на вогнутых участках трассы, обеспечивают надежное кантование лыжи, улучшают контакт с трассой и уменьшают вертикальные колебания опорно-двигательной системы спортсмена.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова



кто-то не поверил, что можно сделать достаточно точные расчёты. Сразу вспомнилось крылатое выражение: «Теоретическим расчётам не доверяет никто, кроме самого расчётчика, а экспериментальным данным верят все, кроме самого экспериментатора». Но были и поверившие... После семинара подходили и спрашивали, сколько стоит

такое «обследование» лыж, когда можно будет получить такую услугу. Целый вечер потом ходил счастливый, в голову лезли «высокие» мысли о том, что ради таких мгновений стоит жить.

Беседовал Андрей АРИХ

МОДЕЛЬНЫЙ РЯД "КУЛИБИНА":

ПО СЛОВАМ АЛЕКСАНДРА ГЕННАДИЕВИЧА РЯЗАНОВА, ОН НАМЕРЕННО ДАВАЛ СВОЕЙ ЗАПАТЕНТОВАННОЙ ПРОДУКЦИИ ИРОНИЧНЫЕ ИМЕНА – В ПРОТИВОВЕС ИНОСТРАННЫМ "КРУТЫМ". ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВСЕ ЕГО ИЗОБРЕТЕНИЯ С МОМЕНТА НАЧАЛА НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

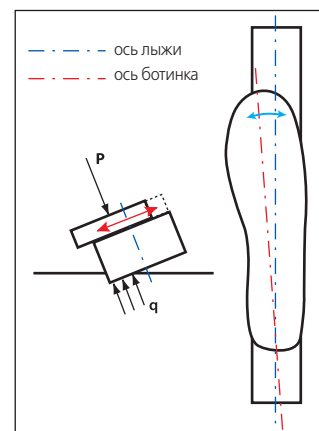
- 1) ЛЫЖНЫЕ КРЕПЛЕНИЯ "ГАРМОШКА"
- 2) ЛЫЖИ "ПАРАМЕЛОГРАММ" ("КОСЫЕ")
- 3) ЛЫЖИ "АЗИЯ" ("АСИММЕТРИЧНЫЕ")
- 4) ЛЫЖИ "ГОРБАТЫЕ"
- 5) ЛЫЖИ "ПРОПЕЛЕР"
- 6) "СКЛАДНЫЕ" ЛЫЖИ
- 7) ЛЫЖНОЕ КРЕПЛЕНИЕ
- 8) ЛЫЖИ "СЛЭШ": АСИММЕТРИЧНЫЙ НОСОК, У КОТОРОГО СРЕЗАН ВНУТРЕННИЙ УГОЛ ЗАУЖЕНИЯ, НЕ "СОБИРАЕТ" СНЕЖНЫЕ КОМКИ В КОНЕЧНОЙ ФАЗЕ ОТТАЛКИВАНИЯ С ПОВЕРХНОСТИ ТРАССЫ ВНЕ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ ЛЫЖИ. ОН УМЕНЬШАЕТ "ЗАГРЕБАНИЕ" СНЕГА НОСКОМ ВО ВРЕМЯ ОПУСКАНИЯ ЛЫЖИ НА ТРАССУ И ПРИ ПОДЪЕМА ЛЫЖИ С ТРАССЫ В КОНЦЕ ОТТАЛКИВАНИЯ. АСИММЕТРИЧНАЯ ПЯТКА ТАКЖЕ РЕДОВАТВАЩАЕТ "ЗАГРЕБАНИЕ" СНЕГА С ТРАССЫ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПЛАВНЫЙ МЯГКИЙ СЪЕЗД ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ ПЯТОК.
- 9) СПЕЦИАЛЬНЫЙ СПОСОБ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЛЫЖ: ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ И СКЛЕИВАНИЕ СРЕДНЕГО КЛИНА ЛЫЖ С НИЖНЕЙ И ВЕРХНЕЙ ПЛАСТИНАМИ. ЭТО ДОСТИГАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕМ ПЛОЩАДИ СКЛЕИВАНИЯ СОТОВОГО СЕРДЕЧНИКА С ВЕРХНИМИ И НИЖНИМИ ПЛАСТИНАМИ ЛЫЖИ.

Перед началом движения на лыжах спортсмен устанавливает поперечное смещение крепления в соответствии с жесткостью трассы. Чем жестче трасса, тем требуется большее поперечное смещение ботинка к внутреннему канту лыжи. Использован тот же принцип взаимодействия сил, что и у лыж «Параллелограмм».

▲ фото: из личного архива А.Рязанова

Здесь мы видим асимметричную форму носка лыжи – срезана внутренняя его часть. При наклоне лыжи носок не загребает снег и снежные комки на поверхности трассы, а также не отклоняется поперек от линии проката лыж. Лыжи «Слэш» лучше преодолевают неровности.

▲ фото: из личного архива А.Рязанова





РУССКАЯ МЕХАНИКА

К ВЕРШИНЕ УСПЕХА!



**Снегоходы «ТАЙГА», «БУРАН»
Мотовездеходы, скутеры**

Продажи оптом корпоративным клиентам: Рыбинск (4855) 288-990, 271-179, 271-301, 205-202, 270-697

Продажи в розницу через дилерскую сеть:

Альметьевск (8553) 328-023; Архангельск (8182) 649-033; Архангельск (8182) 642-626; Абакан (3902) 285-309; Барнаул (3852) 361-232; Великий Новгород (8162) 157-788; Екатеринбург (3432) 149-700; Екатеринбург (3432) 625-392; Ижевск (3412) 511-965; Иркутск (3952) 211-999; Иркутск (3952) 290-997; Казань (843) 518-2444; Киров (8332) 253-391; Красноярск (3912) 449-148; Красноярск (3912) 903-624; Магадан (4132) 699-930; Москва (495) 536-7655; Москва (495) 485-5410; Москва (495) 937-5724; Москва (495) 741-9505; Москва (495) 967-1636; Москва (495) 187-7266; Москва 8-800-200-48-55; Москва (495) 546-0778; Мурманск (8152) 239-807; Надым (34995) 64-624; Нижневартовск (3466) 468-524; Нижневартовск (3466) 625-501; Нижний Новгород (8312) 722-758; Нижний Новгород (8312) 194-300; Новосибирск (383) 269-5813; Новосибирск (383) 220-9727; Омск (3812) 606-600; Орел (4862) 415-943; Пермь (342) 249-4111; Петрозаводск (8142) 762-527; Петрозаводск (8142) 702-319; Петрозаводск (8142) 577-423; Петропавловск-Камчат. (4152) 461-396; Рыбинск (4855) 222-050; Рыбинск (4855) 210-322; Рыбинск (4855) 283-390; Рыбинск (4855) 215-033; Рыбинск (4855) 281-333; Рыбинск (4855) 289-015; Рыбинск 8-901-999-56-95; Рыбинск (4855) 280-385; Рязань (4912) 455-881; Салехард (34922) 40-295-30; Санкт-Петербург (812) 903-2400; Сургут (3462) 515-393; Сыктывкар (8212) 311-910; Тверь (4822) 430-267; Тверь (4822) 553-338; Томск (3822) 402-240; Тюмень (3452) 494-787; Тюмень (3452) 268-918; Тюмень (3452) 200-800; Уфа (3472) 912-300; Уфа (3472) 912-512; Хабаровск (4212) 327-951; Челябинск (351) 729-8089; Челябинск (351) 775-4393; Южно-Сахалинск (4242) 777-777; Якутск (4112) 370-539; Якутск (4112) 354-220; Якутск (4112) 365-032; Якутск (4112) 357-128; Ярославль (4852) 519-492; Ясногорск (4872) 367-696.
Алматы (3272) 748-584; Алматы (3272) 740-211; Ереван (37410) 286-299; Зарасай (370) 698-46-104; Минск (1037-5017) 237-3670; Чехия (420) 48-510-8732.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

ЭТО РЕАЛЬНО?



Н.Бурмистрова

Андрей АРИХ,

главный редактор www.skisport.ru,

выпускник факультета журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова,

член сборной команды МГУ по лыжным гонкам

ОТ РЕДАКЦИИ:

Автор данной статьи — не квалифицированный спортивный врач, не член сборной России и даже не мастер спорта, а всего лишь выпускник факультета журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова, серьезно увлекавшийся спортом до поступления в ВУЗ, и до сих пор занимающийся лыжными гонками — правда, уже на любительском уровне. Именно поэтому данный материал не может служить истиной в последней инстанции, а может лишь частично помочь вам разобраться в огромном мире спортивной фармакологии, который существует на сегодняшний день.

Несмотря на то, что статья написана не профессионалом в области спортивной фармакологии, она показалась нам довольно интересной, так как был проделан большой объем работы и собрана полезная информация из разных авторитетных источников. Конечно, этот материал не может заменить собою составленных специалистами планов фармакологического обеспечения, но зато он может сэкономить ваше время в изучении большого количества литературы, которая получила в наши дни широкое распространение, и познакомить вас с обратной стороной обеспечения тренировочного процесса. Мы также посчитали необходимым опубликовать комментарии специалистов, с которыми вы можете ознакомиться в конце статьи.

Илья Черноусов на спринтерской гонке в Нове Место в рамках Тур де Ски-2007/2008.

► фото: Нина Бурмистрова (из фотогалереи www.skisport.ru)

Вы когда-нибудь задумывались, достаточно ли одних физических нагрузок для достижения высокого результата? Лично я, когда только начинал заниматься лыжными гонками, относился к этому вопросу равнодушно. Мне казалось, что мой успех напрямую зависит от количества километров, которые я преодолею на тренировке, и я мог работать без отдыха неделями, даже и не думая о последствиях... Но стоило мне поближе познакомиться с профессиональной стороной занятий спортом, как я убедился, что без ежедневного меню, богатого здоровой и разнообразной пищей, а также без хотя бы самых простых методов фармакологической поддержки перегруженного организма, добиться хорошего результата невозможно: спортсмен все-таки не робот, хоть и отличается от «обычных» людей большей силой и выносливостью.

Как питаться и какие лекарственные средства применять для того, чтобы обеспечить максимальный эффект от тренировок и минимальный ущерб для здоровья? Ведь наш вид спорта является одним из самых сложных по энергозатратам, и перегрузки организма здесь — далеко не редкость. С целью получения ответов на все интересующие меня вопросы я обложился литературой и проводил долгие часы в Интернете. Много полезной информации я нашёл в книге Кулиненкова О.С. «Фармакология спорта» и в книге Сейфулла Р.Д. «Спортивная фармакология» (рецензент В.С. Шашков). При работе над статьёй мною также были использованы материалы сайта www.medinfo.ru и книги Буланова Ю.Б. «Анаболические средства».

Данная статья состоит из двух частей: о спортивной фармакологии и о спортивном питании. Главу «Спортивное питание» я составлял по разным источникам, но, в основном, по знаниям, полученным в общении с людьми и проверенным на собственном опыте. В этом номере журнала мы публикуем только первую часть, а статью про спортивное питание вы сможете прочитать в следующем номере «Л.С.».

К сожалению, использовать всю информацию, содержащуюся в книгах и в Интернете, невозможно, поэтому я выделил то, что, на мой взгляд, является самым главным из прочитанной мною литературы. И вот что из этого получилось...





СПОРТИВНАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ

Сегодня проблема использования лекарственных препаратов начинает все больше и больше волновать и профессионалов, и любителей в нашем виде спорта. Быть или не быть спортивной фармакологии, и есть ли разумная альтернатива допингу? С постоянным ростом физических и психологических нагрузок в лыжных гонках, когда тренировочный процесс порой граничит с пределами человеческих возможностей, эта дилемма выходит на первый план. Так что же делать? Принципиально отказываться от любых форм фармакологической коррекции или разумно использовать «безвредные» препараты с целью поддержания работоспособности и иммунитета?

В наше время те соревновательные и тренировочные нагрузки, которые испытывают спортсмены, и в частности лыжники-гонщики, настолько высоки, что полный отказ от приема лекарственных средств, призванных поддержать работоспособность, является воззрением вчерашнего дня. Сейчас речь о вреде здоровью скорее заходит при отказе от фармакологической поддержки, а не при ее использовании в тренировочном процессе. Скорости на лыжне растут, а вместе с ними растет и вероятность перегрузки организма, что чревато разного рода осложнениями. В последние годы возникла даже новая отрасль спортивной медицины — «фармакология здорового человека». Цель ее заключается во внедрении недопинговых лекарственных средств для повышения адаптационных способностей организма к чрезвычайным физическим нагрузкам.

«Спортивная фармакология», как любая другая отрасль медицины, включает в себя самое главное убеждение — «не навредить!». Спортсмен, принимающий допинг сознательно, не понимает, какой вред он наносит своему здоровью. Доказательством тому служат многочисленные смерти прямо на футбольных матчах и велогонках, уже не являющиеся для нас сенсацией. Любой, кто выбрал своим образом жизни Спорт с большой буквы, должен прислушиваться к морально-этическим принципам олимпийского движения и сделать для себя единственно правильный выбор: никогда не применять запрещенные препараты, каким бы заманчивым и скорым не было достижение результата, и каким бы невероятным не был соблазн попасть на пьедестал почета.

Спортивная фармакология, о которой мы сейчас будем с вами говорить, призвана не искусственно повысить спортивный результат, а помочь организму в восстановлении после тяжелых нагрузок, поддержать его на пике формы, когда иммунитет ослаблен и защи-

тит его от неблагоприятных воздействий окружающей среды. К тому же, учитывая тот факт, что до сих пор некоторые лыжники предпочитают в тренировках придерживаться одного-единственного правила: «чем больше — тем лучше!», перегрузка организма — это часто встречающееся явление.

Особенно важно для спортсменов употребление биологически активных добавок (БАД). Об этом со всей ясностью говорят научные разработки и данные более пятидесяти тысяч медицинских исследований. Как только атлеты начинают принимать пищевые добавки, их результаты улучшаются. Если же добавки принимают любители, то это хорошо сказывается на их здоровье в целом.



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Объективно оценить степень утомления спортсмена можно только по ряду биохимических показателей крови, таких как содержание молочной кислоты (лактата), образующейся при гликолитическом (анаэробном) распаде глюкозы в мышцах, концентрации пировиноградной кислоты (пирувата), фермента креатинфосфокиназы, мочевины и некоторых других. Понятно, что провести в домашних условиях такой биохимический анализ нереально, поэтому можно следовать известным правилам: если у вас пропал аппетит или вы хуже засыпаете по ночам, если вы стали раздражительны и у вас изрядно снизилась работоспособность — это первые признаки переутомления. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают в себя индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов. Самое главное — не форсировать подготовку и дать организму отдохнуть. К психологическим методам восстановления можно отнести аутотренинг и различные сеансы гипноза (здесь очень важно знать индивидуальные особенности характера спортсмена, его психологию — тогда эффект будет великолепным). К медико-биологическим методам восстановления относятся полноценный и сбалансированный режим питания; различные виды мануальной терапии, использование бани, ванн и других физиотерапевтических процедур; прием «недопинговых» фармакологических препаратов, дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов, способствующих нормализации самочувствия и физического состояния.

Рассмотрим подробнее медико-биологические методы восстановления перенапря-

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК НЕМЕЦКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА И АВСТРИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

HOLMENKOL — известнейшая в мире немецкая фирма-производитель мазей, парафинов, ускорителей и аксессуаров для беговых и горных лыж.

HOLMENKOL — наиболее новаторская компания в своей области, многие ее мази разработаны на основе новейших Nano-технологий. При этом это одна из старейших компаний на рынке мазей с огромным опытом — компания уже почти 85 лет выпускает мази и парафины. Ее результаты проверяют каждый день профессиональные тестеры и спортсмены 35 национальных сборных всего мира. Мази **HOLMENKOL** имеют многие преимущества перед конкурентными фирмами.

Ускорители **HOLMENKOL** признаны лидерами на рынке, что неоднократно было проверено на соревнованиях самого высокого уровня.

Патентованная разработка — смеси **HOLMENKOL Matix FX** на основе уникальных технологий и материалов — за 3 года с момента появления завоевала популярность во всем мире благодаря эффективности линии и простоте использования. Применение эксклюзивного сырья позволило совершить настоящую революцию в мире смазки:

- «НЕТ» смешиванию;
- Это единственная линия для всех погодных условий (нет линии с высоким или низким содержанием фторо-углерода);
- широкая сфера использования;
- экстремальная водо-/грязеотталкивающая способность и сопротивляемость к износу.

Сделать выбор нужного парафина **MATRIXFX-chart** стало очень просто:

сначала определите тип снега (новый, старый, крупный/зернистый), затем температуру снега и влажность (имеются в виду сухие или влажные условия) — и вы готовы к победе!

NORDIC WAX MATRIX®			
температура снега	влажность	новый снег	старый снег
-2 - 0 °C 28 - 32 °F	> 75% < 75%	Yellow	Black / Yellow
-8 - -2 °C 21 - 28 °F	> 75% < 75%	Red	Black / Red
-20 - -8 °C -4 - 21 °F	> 75% < 75%	Blue	Black / Blue
		Green	Green

LOTUS — патентованная структура гидрокарбонатов гибридных смесей нового поколения.

В ассортимент **HOLMENKOL** входят:

- гидрокарбонатовые мази (базовые)
- фтористые мази
- ускорители 4-х видов
- мази держания, клистеры
- щетки, цикли
- тиски, зажимы и прочее
- оборудование для сервис-центров
- многочисленные аксессуары для обработки и подготовки лыж



HOLMENKOL активно осваивает российский рынок. Полную линию продукции можно приобрести в магазинах

ООО «Лыжный Экипировочный Центр»
www.ekip-center.ru

Наталья Коростелёва преодолевает спуск на кроссе в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

фото: Иван Исаев



Елена Бурухина на Saku Suverull-2006 в Эстонии.

▲ фото: Нина Бурмистрова (из фотогалереи www.skisport.ru)

женного организма... Выделяют четыре клинические формы перенапряжения:

- перенапряжение центральной нервной системы (ЦНС)
- перенапряжение сердечно-сосудистой системы
- перенапряжение печени (печёночно-болевой синдром)
- перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром)



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



Может проявляться как угнетением, так и возбуждением. При угнетении ЦНС, при ощущении слабости, нежелании тренироваться, апатии, снижении артериального давления назначают тонизирующие и стимулирующие средства: адаптогенные препараты, а также тонизирующие растительные препараты импортного производства (вигорекс, бренто и др.). Адаптогены — это лекарствен-

ные средства, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. К этой группе относятся лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем. Считается, что адаптогены совершенно безвредны для организма и обладают широким терапевтическим действием. Они имеют тысячелетнюю историю и пришли к нам из Восточных стран. Наиболее изученные препараты адаптогенов растительного происхождения — это женьшень, лимонник китайский, родиола розовая (золотой корень), левзея сафлоровидная (маралий корень), элеутерококк колючий, аралия маньчжурская, стеркулия платановидная, заманиха (эхинопанакс высокий), клопогон даурский, соланин, соласодин, препарат эскузан (вытяжка из конского каштана), препараты из различных водорослей (стеркулин, моринил-спорт) и морских животных, а также пантокрин, пантогемотоген, липоцеребрин, продукты пчеловодства (перга, цветочная пыльца, пчелиная пыльца, мёд, прополис, сотовый мёд и апи-

лак — пчелиное маточное молочко — полезное общеукрепляющее средство истощенным и ослабленным после тяжелых заболеваний больным, способствующее появлению аппетита, увеличению веса, появлению бодрости и жизнерадостности).

Прим. ред.: Продукты пчеловодства вообще являются перспективным классом препаратов так называемой «натуральной» фармакологии, так как без всякого вредного воздействия на организм, они оказывают общеукрепляющее действие и повышают выносливость и работоспособность. Рекомендуется прием пыльцы в смеси с мёдом 2 раза в день по 1 столовой ложке в течение 30 дней. Приготовить эту смесь можно, смешав 50 грамм пыльцы с 250 граммами незасахаренного меда, а хранить её надо в стеклянной таре в тёмном месте. В результате улуч-

шаются показатели сердечно-лёгочной и мышечной систем, увеличивается максимальное потребление кислорода, улучшаются показатели гемоглобина и эритроцитов.

Некоторые из этих адаптогенов входят в состав комбинированных препаратов, которые выпускаются в виде лекарственных средств и биологически активных добавок к пище, как, например, элтон, леветон, фитон и адаптон.

Из лекарственных средств группы адаптогенов первым был изучен женьшень, а позже была доказана высокая эффективность элеутерококка и др. препаратов при комбинированном их применении с продуктами пчеловодства. Они повышают работоспособность и устойчивость к широкому кругу неблагоприятных факторов, что позволяет заново оценить показания к их применению в спортивной медицине. История применения женьшеня в китайской медицине насчитывает более 2000 лет. «Постоянное его использование — это дорога к долголетию», — утверждали пожилые жители Востока, постоянно применявшие этот корень для улучшения своего психического и физического состояний. Долгое время в Европе не оценивали его лечебных свойств, вобравших в себя силу и могущество китайских гор, но вскоре женьшень стал широко применяться и у нас на континенте.

При повышенной возбудимости, нарушениях сна, раздражительности применяют легкие снотворные и успокаивающие средства: валериана, пустырник, пассифлора. Курс — 10-12 дней. В комбинации с указанными препаратами могут назначаться также глютаминовая кислота и глицерофосфат кальция, улучшающие нервную деятельность и повышающие настроение.

Также при нарушениях деятельности головного мозга — снижении умственной работоспособности, ухудшении памяти и т.д. — назначают ноотропы (от греческих слов «но-



ЗАО «КЛИНСПОРТ»

тел.: 8-917-584-13-00; 8-917-526-99-58; 8-903-267-89-10

e-mail: v.nikiforov@inbox.ru



ос» — разум, ум, мысль, душа, память и «тропос» — направление, стремление, сродство). Их также называют нейрометаболическими стимуляторами. Совершенно не обязательно констатировать стимулирующий эффект на центральную нервную систему (ацефен, инстенон, фенибут, пантогам, пиридитол, пирацетам (ноотропил), аминалон и другие), так как имеются и препараты с седативными (успокаивающими) свойствами (фенибут, пикамилон, пантогам и мексидол). Ноотропные препараты нормализуют мозговое кровообращение и повышают устойчивость мозга к вредным воздействиям окружающей среды. Если учесть, что физическая нагрузка отчасти является таковым воздействием, а также и то, что тренировка — это выработка определённых навыков и их запоминание, то становится ясно, что ноотропы представляют собой перспективный класс недопинговых фармакологических препаратов, которые могут предотвратить «центральную усталость».

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Его можно выявить с помощью электрокардиограммы или простыми «народными» способами — при покалываниях и зуде в области сердца, повышении пульса в покое следует немедленно снизить физические нагрузки. Это тот случай, когда ни за что нельзя «жадничать» с тренировочными объемами, ведь сердце для лыжника — это «мотор», и оно играет главную роль в достижении результата. Общеизвестными препаратами для поддержания сердечно-сосудистой системы являются рибоксин (инозин), оротат калия, сафинор, пиридоксин, цианкобаламин, фолиевая кислота (которая, кстати, играет еще и важную роль в формировании дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК) и рибонуклеиновой кислоты (РНК), регенерации мышечной ткани, синтезе белка и клеточном дыхании; фолиевая кислота также стимулирует образование красных кровяных телец и вита-

Алёна Сидько на Saku Suverull-2006 в Эстонии.

← фото: Нина Бурмистрова

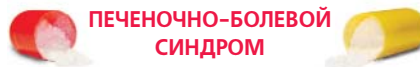
мина В12). Целесообразно также применение препаратов фосфора, АТФ, холина хлорида и карнитина. Карнитин вообще очень «многофункционален» и является не только «витамином для сердца», но и известен своим широким лечебным воздействием на другие функции организма. Ведь если бы существовала такая пищевая добавка, которая помогла бы вам одновременно накопить побольше энергии, похудеть (L-карнитин), повысить иммунитет и умственные способности (Ацетил-L-карнитин), снизить содержание холестерина и триглицеридов в крови, то наверняка бы вы захотели её попробовать, не так ли? Между тем, речь идет как раз о карнитине: широкий спектр полезных свойств, способность помогать клетке в производстве дополнительной энергии, а также отсутствие токсичности определили большой спрос на него.

Карнитин был открыт русским ученым В.Г.Гулевичем, который впервые обнаружил его в мышечной ткани и отнес к группе экстрактивных веществ (небелковые азотистые вещества мышечной ткани). Самый простой пример применения этих веществ в медицине — это использование мясного бульона для лечения ослабленных больных. Бульон практически не содержит белков, жиров и углеводов, зато богат экстрактивными веществами, в частности — карнитином. Включение бульонов в рацион позволяло добиться более быстрого выздоровления, чем у тех, кто их не принимал. Еще карнитин называют «витамином Вт» и «витамином роста». В спортивной практике карнитин зарекомендовал себя как хорошее недопинговое анаболическое средство, приводящее к увеличению силы и мышечной массы, увеличению коэффициента усвояемости белка, витаминов и углеводов, повышению выносливости. Препаратов, подобных карнитину, очень мало. Он позволяет убить сразу двух зайцев: усилить анаболическую активность организма и скорректировать возникающую по ходу занятий спортом патологию.

Фармакологам хорошо известна жиросжигающая функция карнитина (например, L-карнитин — аминокислотное витаминоподобное соединение, участвующее в обмене жирных кислот и играющее решающую роль при расщеплении и образовании из них энергии). Наш организм содержит много жира, и борьба с жировой тканью как в медицине, так и в спорте, по своей интенсивности и материальным затратам может быть сравнима разве что с борьбой за освоение космического пространства. Карнитин в данном случае открыл целую эпоху новых препаратов по борьбе с лишним весом. Уникальная особенность карнитина в том, что, усиливая скорость распада жировой ткани, он повышает усвоение жира организмом на энергетические цели и в результате замедляет процесс его отложения в подкожных «резервуарах». Особенно сильно улучшается энергетика и выносливость сердечной мышцы, увеличивается содержание в ней белка и, особенно значительно, содержание гликогена, так как

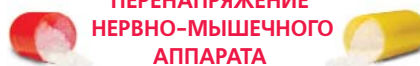
сердце на 70% питается за счет жирных кислот. L-карнитин находится, в основном, в мясе, поэтому особенно актуально его применение вегетарианцам.

Аккумулируясь в мышцах и способствуя распаду жиров в клетках мускулатуры, карнитин обеспечивает мышечную ткань мощной и длительной энергией. Этот процесс способствует сохранению основного источника быстрой энергии — гликогена, при распаде которого в мышцах накапливается трудновыводимая молочная кислота. Применение карнитина позволяет дольше заниматься физическими упражнениями, не уставая при этом. Особенно он эффективен в спортивных дисциплинах, требующих длительных физических нагрузок на субмаксимальном и максимальном уровнях, то есть в таких циклических видах спорта, как лыжные гонки.



ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

Или, говоря иначе, перенапряжение печени, которое также характерно для представителей видов спорта на выносливость и является как бы «профессиональной болезнью» лыжников-гонщиков из-за высоких циклических нагрузок, говорит о том, что надо принять меры по контролю за рационом питания. Во-первых, надо ограничить потребление жирных, острых, жареных, соленых, копченых, а также «ненатуральных» продуктов, приобретаемых «на ходу» в киосках. Из фармакологических средств можно выделить аллохол, легалон, силибор, фламин, метионин, карсил и эссенциале. Прием этих желчегонных и гепатопротекторных средств желателно осуществлять после еды, когда начинается процесс пищеварения. В народной медицине при болезнях печени издавна использовались следующие растения: барбарис обыкновенный, буквица лекарственная, осот огородный, вербейник обыкновенный, володушка многожилчатая, купальница европейская, льянка обыкновенная, пупавка полукрасильная, а также лечебные сборы, например, чай солянка холмовая и процедура под названием тюбаж: один раз в неделю натощак выпить два свежих куриных желтка или два стакана теплой минеральной воды («Баржоми») без газа. Лечь на правый бок (положение плода в утробе матери), положив под печень теплую грелку и лежать в течение 1,5 часа.



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА

При «забитости» мышц, которая хорошо знакома не только тяжелоатлетам, но и нам, цикликам, следует снизить анаэробные и силовые нагрузки и сходить в баню или на массаж. Из лекарственных средств, предназначенных для лечения мышечно-болевого синдрома, назначаются спазмолитические, сосудорасширяющие и улучшающие

❄️ ЛЫЖИ

❄️ КРЕПЛЕНИЯ

❄️ БОТИНКИ

❄️ ПАЛКИ

❄️ ЧЕХЛЫ

❄️ АКСЕССУАРЫ



Только оптовые поставки



Москва:

Малая Семеновская, д. 11/2, стр. 7
(495) 963 40 79; 369 50 41

Санкт-Петербург:
(812) 332 33 84

Новосибирск:
(383) 227 19 06; 217 98 77

Екатеринбург:
(343) 381 88 48



e-mail: girvas@girvas.ru

Вся коллекция на сайте:
www.girvas.ru



процессы микроциркуляции препараты: ксантинол никотинат, магнезия, никлопан, грентал. Хороший эффект даёт назначение оксibuтирата натрия как средства профилактики перед планируемыми нагрузками в аэробной зоне, а также при развившемся синдроме «забитости» мышц. В случае упорного болевого синдрома для снижения мышечного тонуса может быть целесообразным применение скутамила-С (1-2 дня) или мидокалма (1-2 приема).

Большую роль в восстановлении после тренировок играет массаж, циркулярный душ или душ Шарко, а также баня в конце каждого тренировочного цикла перед днем отдыха (3-5 заходов по 5 минут с контрастным душем или бассейном между парилкой). Желательно, чтобы с собой в баню вы взяли веник: помимо лечебных свойств березы, хвой, крапивы и других растений, из которых делают банный веник, похлёстывание им способствует

скорейшему восстановлению работоспособности после истощающих физических нагрузок. Данную процедуру относят к методам болевого воздействия, применяемым с древнейших времён как мощное лечебное средство, когда все остальные методы лечения неэффективны. Обычный механизм действия болевых процедур — усиление синтеза эндорфинов, эндогенных соединений, похожих на морфий. Помимо обезболивающего и эйфоризирующего эффектов, эндорфины способны стимулировать анаболизм, задерживать катаболизм, а также снижать уровень холестерина в крови и сжигать избытки жира. Общепризнанным средством хорошего расслабления мышц после высокоинтенсивных и силовых тренировок также является плавание (15 — 20 мин). Особенно это актуально в летний подготовительный период, а зимой возможен бассейн. Чем выше в программе тренировок удельный вес скоростно-силовой подготовки, тем выше

Илья Черноусов на Saku Suverull-2006 в Эстонии.

▲ фото: Нина Бурмистрова (из фотогалереи www.skisport.ru)

психологическая напряженность спортсмена. После таких занятий рекомендуется включать в процесс восстановления теплые хвойные или пресные ванны.

Еще хотелось бы заметить, что важным условием плодотворности тренировки, а также снижения «забитости» мышц является гимнастика, или так называемый «стретчинг» (от англ. «stretch» — тянуть, вытягивать, растягивать). В результате уплотнения, уменьшения гибкости и подвижности мышц в них поступает меньше крови, что в свою очередь, приводит к ухудшению способности мышц сокращаться. Более того, такое состояние тела, когда мышцы становятся напряженными, словно окостеневшими, с годами приводит к возникновению проблем с позвоночником и суста-

вами. Словом, развитие и сохранение гибкости мышц и суставов является жизненно важным условием. При развитии гибкости возрастает чувство равновесия, ловкость, координация, совершенствуются и другие физические качества, позволяющие увеличить скорость и помогающие в выполнении технико-тактических задач. Кроме того, развитие гибкости помогает избежать травм или свести их к минимуму. Следует помнить, что упражнения на гибкость должны быть частью вашего дня на протяжении всей спортивной жизни, о них нельзя забывать. Растяжка помогает сохранить мягкость и податливость «мышц» — бытует даже мнение, что 1 час гимнастики заменяет 30 мин обычной тренировки!

Говоря о фармакологическом обеспечении тренировочного процесса лыжника-гонщика в годичном цикле подготовки, который делится на четыре этапа — восстановительный, подготовительный (базовый), предсоревновательный и соревновательный — следует отметить, что наибольший удельный вес фармаобеспечения приходится на восстановительный и, особенно, подготовительный периоды, плавно уменьшаясь при переходе к предсоревновательному и далее — соревновательному.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В восстановительный период, который длится приблизительно с апреля по июнь, важно дать организму отдохнуть и восстановиться после тяжелого лыжного сезона. Это единственное время года, когда сознательный лыжник может позволить себе, допустим, съесть бутерброд со сливочным маслом, борщ со сметаной, а также тренироваться в щадящем режиме (в то же время надо следить за тем, чтобы вес не превышал «боевую» норму больше, чем на 3-5 кг). Помимо физического восстановления, здесь имеет место быть и моральная разгрузка: не надо постоянно думать о соревнованиях, о тренировочных планах — надо просто наслаждаться просыпающейся от зимнего сна природой, постепенно привыкать к кроссам и вовсе забыть про интенсивность. Весной не стоит никуда спешить — летом вы еще «набегаетесь» и ведь не успеете оглянуться, как уже будете прыгать имитацию.

С точки зрения фармакологического обеспечения на первый план выходит выведение «шлаков» из организма, накопившихся вследствие тяжёлых тренировочных и соревновательных нагрузок, а также вследствие применения фармакологических препаратов в течение всего года. Значительная часть «шлаков» накапливается в печени, поэтому желательнее провести курс профилактики гепатопротекторными лекарственными средствами. Большое внимание следует уделить насыщению организма витаминами и различными биоэлементами. Для решения указанных задач применяются витамины А и Е, способствующие стимуляции некоторых окислительно-

восстановительных процессов и синтезу ряда гормонов. Витамин С, применяющийся для ускорения адаптации к физическим нагрузкам и с целью профилактики авитаминоза. Для женщин можно рекомендовать препарат ферроплекс (Венгрия), содержащий наряду с аскорбиновой кислотой ионы железа. Одни витаминные комплексы способствуют нормализации течения биохимических реакций в организме, предотвращают развитие авитаминоза, другие — являются специализированными спортивными препаратами, содержащими наряду с комплексом витаминов сбалансированный микроэлементный состав. Их применение именно в восстановительном периоде является наиболее предпочтительным.

Ускорению адаптации к нагрузкам и нормализации функционального состояния систем и органов способствует прием адаптогенов, таких как сафинор, женьшень, элеутерококк, заманиха. Прием адаптогенов следует начинать за 3-4 дня до начала тренировок, продолжительность курса приема препаратов обычно составляет 10-12 дней. Успокаивающие и снотворные средства используют в этот период, в основном, для подавления и лечения синдрома перенапряжения ЦНС, после значительных психо-эмоциональных перегрузок, имевших место во время сезона. Можно использовать корни валерианы (как в таблетированной форме, так и в виде настойки), настой пустырника, оксибутикар и некоторые другие успокаивающие препараты.

С целью нормализации обмена веществ в восстановительный период, для регуляции функционального состояния систем и органов, для ускорения реабилитации спортсменов назначают, как правило, следующие препараты: рибоксин (инозин), кокарбоксилаза, эссенциале, гепатопротекторы аллохол, легалон и др.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Но вот закончилась весна, и вам придется переставлять крепления с лыж на роллеры. Это означает не что иное, как то, что наступило лето — этап подготовки, именуемый базовым, или подготовительным. С июня по сентябрь лыжники вкалывают как лошади, потому что, как говорится, «что наработаешь летом — то покажешь зимой». Этот период характеризуется наибольшим фармакологическим насыщением, так как существует большая вероятность перегрузки организма.

В подготовительный период продолжается прием витаминов, хотя целесообразно сделать 8-10-дневный перерыв. Хорошо, если у спортсмена имеется возможность начать принимать новый препарат. Из индивидуальных витаминов целесообразно назначение кобаммида и комплекса витаминов группы В, что способствует усилению синтеза и предотвращению распада мышечных белков. Также витамины группы В играют роль кофакторов в различных ферментных системах, связанных с окислением продуктов питания и

SOCKS
NORWELL
UNDERWEAR

ЛИНИЯ NORWOOL



ЗИМНЕЕ
ТЕПЛОЕ
С ШЕРСТЬЮ

СДЕЛАНО В ЧЕХИИ



ЛИНИЯ NORTECH

ВСЕСЕЗОННОЕ
СПОРТИВНОЕ

СДЕЛАНО В ЧЕХИИ

ЛИНИЯ NORLITE



СПОРТИВНОЕ
ЛЕГКОЕ

СДЕЛАНО В ЧЕХИИ

WWW.NORWELL.RU
(ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ)

- сеть магазинов «Кант»
 - сеть магазинов «Игуана»
 - салон-магазин Анфисы Резцовой
 - магазины «Век спорта»
 - сеть магазинов «Турин»
 - сеть магазинов «СпортЛэнд»
- и более, чем в 15-ти регионах
России

Представительство в России
ООО «АБВСПОРТ ГРУПП»
тел.\факс: (495) 7885022



Клаудиа Кюнцель на Saku Suverull-2006 в Эстонии.

▲ фото: Нина Бурмистрова (из фотогалерей www.kisport.ru)

образованием энергии. В подготовительном периоде рекомендуется назначение некоторых препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами — энцефабола, убиона, альфа-токоферола ацетата, гаммалона, липоевой кислоты, сукцината натрия. Прием этих препаратов способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антигипоксическое действие (что особенно полезно при проведении подготовки в условиях среднегорья), повышает эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность спортсменов.

Что такое «антиоксидантное» и «антигипоксическое» действие? Кислород является жизненнонеобходимым элементом, однако он очень активен и легко взаимодействует со многими веществами, в том числе и с вредными для человеческого организма. В процессе клеточного дыхания, дающего организму энергию, некоторые молекулы кислорода вступают в реакции, в результате которых образуются сильные окислители (свободные радикалы), такие как супероксид и пероксид водорода. Они являются нестабильными соеди-

нениями, богатыми «лишней» энергией, поэтому, попадая в определенные клетки организма, они вступают в различные реакции, нарушающие нормальное функционирование этих клеток. Опасность их заключается в том, что они повреждают «здоровые» молекулы, участвующие в обмене веществ, изменяют структуру ДНК, в которых хранится наследственная информация, участвуют в синтезе вредного холестерина. Считается, что тем самым свободные радикалы могут способствовать развитию таких заболеваний, как рак и атеросклероз. Ученые также полагают, что повреждение, вызываемое свободными радикалами, является основой для процессов старения.

Высокие физические нагрузки, в профессиональном спорте особенно, приводят к росту количества свободных радикалов в организме, что отражается на силе, выносливости, времени восстановления. Антиоксидантное действие некоторых фармакологических препаратов как раз направлено на нейтрализацию свободных радикалов. С этой целью рекомендуется применять добавки, содержа-

щие марганец, цинк, медь и селен, витамины С, Е, В2, В3, В6 и бета-каротин. Также источниками антиоксидантов могут служить, например, растения (черника и виноградные семечки), пророщенные зерна и свежие овощи и фрукты. Также важную роль в защите организма от вредных влияний гипоксии играют антигипоксанты: актовегин (солкосерил), оксидтрат натрия, олифен (гипоксен), цитохром С.

Во время развивающихся физических нагрузок весьма полезен прием препаратов, регулирующих пластический обмен, т.е. стимулирующих синтез белка в мышечных клетках, способствующих увеличению мышечной массы. К этой группе так называемых анаболических препаратов относятся: экдистен, милдронат, карнитина хлорид и некоторые другие. Несмотря на стероидную структуру, экдистен лишен побочных эффектов препа-

ратов тестостерона и анаболических стероидов. Даже длительное его применение не сказывается на содержании основных гормонов организма. Экдистен желателно применять в сочетании с витаминами группы В или поливитаминными комплексами. Милдронат имеет частичное структурное сходство с карнитинном, о котором мы говорили выше, и его анаболизирующие свойства выражены даже больше, чем у последнего.

Подготовительный этап тренировочного годовичного цикла характеризуется значительными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Именно поэтому прием иммуномодуляторов в этот период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной системы. Наиболее доступными и распространенными у нас в стране являются такие неспецифические иммуномодуляторы, как мумие, мед (сотовый, причем желателно в старых темных сотах), цветочная пыльца, а также всем известный имунал. Наиболее важным условием их применения является прием натошак (желателно утром). Правда, нужно помнить, что иммуномодулирующие препараты особенно важны в предсоревновательном и особенно в соревновательном периоде подготовки, когда

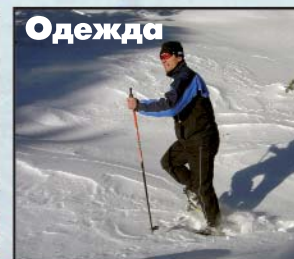
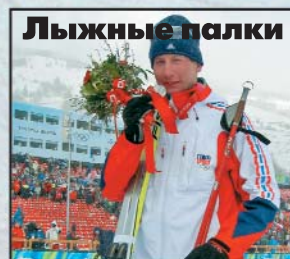
Евгений Дементьев на дистанции кросса в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

► фото: Нина Бурмистрова (из фотогалерей www.skisport.ru)



KV2

COLLECTION 2007/2008



Switzerland KV2 SAGL
6715 Dangio
tel. +41 79 331 32 27
fax +41 91 872 20 08
www.kv2.ch



иммунитет организма ослаблен из-за обретения физической формы. В те моменты, когда мы находимся «на пике», малейшая инфекция или простуда могут послужить началом заболевания.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С октября начинается предсоревновательный период подготовки лыжника-гонщика, когда он встает на снег. Период этот длится по декабрь-январь и с точки зрения фармакологической поддержки характеризуется значительным сужением спектра применяемых препаратов. Рекомендуется снизить прием поливитаминов (по возможности лучше сменить применяемый препарат). Из индивидуальных витаминов и коферментов опять же целесообразно назначение кобамамида для предотвращения падения мышечной массы и кокарбоксилазы с целью регуляции обмена углеводов и липидов, а также витамина С. В начале предсоревновательного периода можно рекомендовать уже знакомые нам по подготовительному периоду препараты, такие как экдистен, милдронат, карнитина хлорид, суццинат натрия и др., хотя дозировка не должна превышать 1/2 дозы подготовительного периода. За 5-7 дней до соревнований эти препараты должны быть отменены. Во второй половине предсоревновательного периода (за 8-10 дней до старта) рекомендуется прием адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов: АТФ, фосфобион, креатинфосфат, фосфаден, неотон и др. Если адаптогены способствуют ускорению процессов адаптации к изменяющимся условиям среды (т.к. соревнования, как правило, происходят на выезде из страны, республики, города и т.д.) и ускорению процессов восстановления, то энергонасыщенные продукты и препараты позволяют создать «энергетическое депо», способствуют синтезу АТФ и улучшению сократительной способности мышц.

Надо отметить, что существуют также физиологические стимуляторы анаболизма



Михаил Девятьяров на дистанции кросса в рамках Saku Suverull-2006 в Эстонии.

фото: Нина Бурмистрова (из фотогалереи www.skisport.ru)

(«синтеза»), например, кратковременное голодание (не более 24 часов) и холодовая нагрузка, которая способствует синтезу белка в организме и повышению мышечной силы. В результате адаптации к холоду повышается тонус парасимпатической нервной системы с усилением синтеза ацетилхолина, который является главным медиатором нервно-мышечного аппарата (холина хлорид — предшественник ацетилхолина, усиливающий деятельность холинергетических структур), повышается уровень адреналина и норадреналина, что приводит к улучшению анаболизма. А под первым методом подразумевается 24-часовой перерыв между двумя приемами пищи, например, от завтрака до завтрака, что является сильным стимулятором выброса соматотропного гормона, уровень которого остается

повышенным еще некоторое время после начала питания. В результате за сутки, следующие после суток голодания, небольшая потеря веса полностью компенсируется, а в последующие сутки происходит суперкомпенсация — количество структурных белков организма несколько превышает таковое до голодания. Похожий способ используется у лыжников и в целях максимального накопления гликогена перед ответственными соревнованиями,

о котором мы поговорим в главе «Спортивное питание» в следующем номере журнала. Но специалисты сходятся во мнении, что не стоит сразу рисковать и применять эти методы перед важными стартами. Для начала необходимо понять, как реагирует на них организм.



Самая ответственная для лыжника пора — это период с января по март, именуемый соревновательным периодом, когда график тренировок чрезвычайно насыщен важными соревнованиями и от спортсмена требуется максимальный результат. Этот этап в полной мере показывает, подготовили ли вы сами летом или нет... Середина зимы и самое начало весны — это время, когда количество применяемых фармакологических

препаратов еще более сокращается. Из всех вышеперечисленных групп в фармакологическом обеспечении соревновательного периода сохраняются только адаптогены, энергетические продукты и интермедиаы (АТФ, фосфаден, фосфобион, инозин, неон, креатинфосфат, энерджик) и минимальные дозы витаминов (обязательно должны присутствовать витамины Е, С, В1). Витамин Е содержится в мышцах и жирах. Его функции недостаточно хорошо изучены. Известно, что он усиливает активность витаминов А и С, предотвращая их окисление. Наиболее значительная его функция — антиоксидантное действие. Значительная часть спортсменов, очевидно, потребляет большие дозы этого витамина на основании предположения, что он положительно влияет на мышечную деятельность благодаря своей взаимосвязи с транспортом кислорода и энергообеспечением. Однако, по мнению специалистов, длительный прием витамина Е не способствует этому. Комплексное применение названных фармакологических препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

К чисто соревновательным фармакологическим средствам относятся актопротекторы — препараты, не так давно попавшие в арсенал спортивной фармакологии, но уже получившие признание: сукцинат натрия, лимонтар (производное лимонной и янтарной кислот), броментан. Актопротекторы препятствуют возникновению нарушений метаболизма (обмена веществ) в организме в момент физической нагрузки, стимулируют клеточное дыхание и способствуют усиленному синтезу энергонасыщенных соединений (АТФ, креатинфосфат). Под действием актопротекторов повышается содержание гликогена в мышцах, печени и сердце. Танакан — актопротектор — действует многообразно, позволяя относить себя как к адаптогенам, так и к антиоксидантам и ноотропам. При его применении отмечается улучшение работоспособности, уменьшение раздражительности и стартовой нервозности, повышение концентрации внимания, нормализация сна. Неон (препарат фосфокреатина), адениловая кислота и фосфаден (фрагмент АТФ, стимулирует синтез нуклеотидов, усиливает окислительно-восстановительные процессы, служит поставщиком энергии) являются универсальными источниками энергии, а следовательно наиболее эффективны в соревновательной практике и на тех этапах учебно-тренировочного процесса, где ставится целью развитие скоростной выносливости и присутствует значительная доля работы в анаэробном режиме. Содержащегося в мышцах АТФ достаточно для обеспечения работы не более, чем на 0,5 секунд, поэтому при мышечной работе используется энергия других, содержащихся в клетке высокоэнергетических фосфатов (фосфагенов). К ним как раз и от-



СпортДело в Сокольниках
г. Москва, Сокольнический вал, д. 15 кор. 2
Ледовый Дворец Спорта «СОКОЛЬНИКИ»
тел. (495) 603-31-8-1/82

Интернет магазин СпортДело
тел. (495) 223-63-53
sokolniki@sportdelo.ru





КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:



Виктор СЕЛУЯНОВ.

кандидат биологических наук, заведующий проблемной лабораторией РГУФК:

Материалы, изложенные в статье, представляют большой практический интерес. В целом они упрощают решение практических задач тренировочного процесса, ориентируют спортсмена и тренера в огромном море биологически активных добавок. К недоработкам следует отнести:

- нечеткое или устаревшее описание основных механизмов действия БАД;
- нарушение правил классификации препаратов, некоторые препараты приписаны не в своих группах;
- нечеткое определение групп, например, перенапряжения организма как целого не бывает.

Андрей КОНДРАШОВ.

мастер спорта по велоспорту, кандидат педагогических наук, тренер высшей категории, спортивный обозреватель и комментатор:



Н.Бурмистрова

Практическая важность вопросов, даже скорее проблем, обсуждаемых в статье, очевидна. Особенно — вопросов фармакологического обеспечения. Эта тема сейчас модна, она у всех на слуху, причём порой внимание к ней достигает гипертрофированных масштабов. В самом деле, стоит заговорить о результатах, медалях, рекордах с человеком, даже не имеющим профессионального отношения к спорту, как сразу же диалог повернется в сторону допинга.

Материал, предложенный Андреем Арихом, по сути, является хорошим обзором научных, методических пособий, трудов специалистов в области спортивного питания. Здесь же приводятся основы некоторых аспектов спортивной фармакологии и диетологии — своеобразный ликбез. Будучи студентом, а затем преподавателем ВУЗа, я всегда любил читать такие подборки, потому

Немец Михаэль Грайс на закрытии Кубка мира в Ханты-Мансийске.

► фото: Нина Бурмистрова (из фотогалерей www.skisport.ru)

Максим Булгаков на финише кросса в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

◀ фото: Нина Бурмистрова (из фотогалерей www.skisport.ru)



BRIKO

BRIKO.COM

CRAFT



что их изучение сэкономило время, избавляло от поиска тематических материалов. И если какая-то работа из обзора кажется интересной, то уже ясно, где икать подробности.

Однако выбранный жанр должен соответствовать его закону. Необходимо обязательно делать ссылки на источники и авторов. Иначе составитель сборника рискует попасть под обвинение в плагиате. Кроме того, если утверждается приоритет какого-либо средства или метода, то обычно указывается на проведенные исследования, эксперименты, наблюдения. В противном случае специалист не станет принимать на веру авторские рекомендации.

Список запрещенных препаратов постоянно пополняется и изменяется. Прошло несколько лет с тех пор, как проводились разработки и выпущены материалы, на которые ссылается автор обзора. (Вот ещё и почему надо обязательно в библиографических ссылках указывать год выхода в печать работы). Я убежден, что данную статью необходимо дополнить и текущим (действующим) списком запрещённых допингов. На табачных коробках и крепких виноводочных изделиях пишут о вреде табака и алкоголя. Такое же правило нужно соблюдать и в этом случае. А вообще рекомендации по фармобеспечению должны давать лицензированные специалисты!



Александр ВЕРТЫШЕВ,
программист,
лыжник-любитель,
увлекающийся
изучением спортивной
научно-методической
литературы:

На мой взгляд, в статье удалось соблюсти баланс между доступностью изложения и научной составляющей, что является очень непростой задачей. Поэтому можно закрыть глаза на некоторые упрощения и обобщения в тексте, иначе строго выверенную с научной точки зрения статью некому будет читать.

Перечень упомянутых лекарственных средств и БАДов внушителен. Поэтому хочется сделать несколько комментариев...

Первый, несерьёзный — не надо есть все сразу. А если серьёзно, то постарайтесь, чтобы схему фармакологической поддержки вам составил специалист, врач. Если вы посмотрите в любую качественно составленную аннотацию к препарату, то там обязательно будут разделы о противопоказаниях, побочных действиях, взаимодействии с



другими лекарственными средствами (точнее их классами), фармакокинетики, последствия передозировки, и, самое главное, раздел ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. А последнее подразумевает, в первую очередь, постановку диагноза. Поэтому, собираясь применить то или иное средство, сначала задайте себе вопрос: в состоянии ли вы квалифицированно разобраться в механизмах действия препарата и поставить диагноз самостоятельно? Даже простейшие средства народной медицины, ту же валериану, не всякий человек может применять без последствий. Она, например, противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, предрасположенностью к гастритам. В любом случае — внимательно читайте аннотации, даже если препарат вам назначил врач.

Второй: как в шутку говорят, медицина не относится к точным наукам. На любое средство могут быть особые индивидуальные реакции. Поэтому не стоит экспериментировать незадолго до соревнований. Хуже всего, если решение о применении препарата будет приниматься на основании такой вот «мысли»: «В xxx году Петя Чемпионкин принимал «L-озверин», и его так «попёрло»! Давай-ка и я попробую!». Любая схема должна быть заранее опробована под наблюдением специалиста. Иначе возможны необъяснимые пики и провалы в состоянии, несмотря на формальное соблюдение схем и дозировок. Без квалифицированной помощи лучше вообще отказаться от применения разрешённых средств фармакологической коррекции в соревновательном периоде за исключением самых простейших — витаминов и иммуностимуляторов.

Александр ГОЛОВАЧЕВ,

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, руководитель лаборатории комплексных обследований сборных команд и спортсменов ВНИИФК:



На мой взгляд, эта статья носит больше ознакомительный характер, нежели даёт читателям точные рекомендации по фармакологическому обеспечению в той или иной ситуации. В статье не хватает методики применения препаратов на различных этапах подготовки. Автор статьи информирует о том, что есть разные фармакологические средства, для чего они предназначены, но как их применять — не сказано. Если бы автор попытался предложить методику (или поделиться собственным опытом применения даже одного из препаратов), дать практические советы, расписать применение тех или иных препаратов в конкретных случаях, то материал был бы более востребованным. Но информация по применению фармакологических препаратов давно приобрела коммерческую окраску, и даже самая простая схема применения стоит денег, поэтому ни один специалист не будет просто так раскрывать все карты.

Тем не менее, информация в данной статье имеет право на своё существование, так как написана на основе уже опубликованных работ и является в своём роде попыткой систематизировать существующий научно-методический материал. Правда, в таком случае было бы правильнее подкреплять текст ссылками на использованную литературу, как это

Евгений Дементьев и Александр Легков (на заднем плане) на гонке свободным стилем в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

фото: А.Рыбакова (из фотогалерей www.skiisport.ru)

делается обычно в научных изданиях.

Опасности в применении препаратов и методик их использования, упоминаемых в статье, лично я не вижу. Есть просто такие препараты, которые уже не выпускаются или, например, те, за которые сейчас уже могут дисквалифицировать. Например, фосфаден вы уже нигде не найдёте в аптеках, поэтому его можно смело вычёркивать, а инстенон в отдельных видов спорта, таких как, например, стрельба, теперь уже запрещён ВАДА (в лыжных гонках его не выявляют, но могут дисквалифицировать спортсмена при наличии доказательств применения этого препарата. — Прим. ред.).

Если говорить о необходимости употребления фармакологических препаратов при занятиях спортом, то сейчас все уже понимают, что это неотъемлемая часть физического совершенствования. Вопрос заключается только в том, с какой целью человек занимается спортом. Если с целью достижения высокого спортивного результата, то очевидно, что без фармакологии не обходится ни один высококвалифицированный спортсмен. Если же для себя, то есть для здоровья, то каждый сам определяет, насколько ему целесообразно прибегать к помощи фармакологических

препаратов. Лично я не вижу в этом ничего предосудительного. Если перед спортсменом ставятся высокие цели, то без фармакологической коррекции здесь уже не обойтись. Конечно, если речь идёт о восстановительном периоде, апреле или мае, то это не столь целесообразно, если, конечно, нет особых показаний врачебного контроля, но с возрастанием тренировочной, а затем и соревновательной нагрузки эта необходимость всё больше и больше возрастает.

Лично я считаю, что использование фармакологических препаратов в процессе тренировок — это абсолютно нормальное явление. Даже обычному человеку время от времени необходимо применять витамины группы В, А и Е, а также железо, аскорбиновую кислоту и др., что уж тут говорить про спортсменов, постоянно испытывающих большие физические нагрузки?.. Просто фармакологическое обеспечение нужно вести под контролем специалистов, а не так, как у нас принято: «Чем больше, тем лучше». Надо употреблять фармакологические препараты с умом, периодически делать биохимический контроль крови, обследоваться у спортивных врачей, и тогда проблем будет меньше. Одним словом, хотелось бы

сказать, что не так страшно использование фармакологии, как необразованность людей и бесконтрольное применение различных препаратов.

Также хотелось бы отметить, что кто-то справляется с физическими нагрузками и показывает высокий результат, а кто-то уже достиг своего предела и дальше развиваться не может, а ему необходимо, допустим, сделать качественный скачок перед важными соревнованиями. У многих спортсменов наступает такой период, когда, рано или поздно, они вынуждены обратиться к фармакологии, в том числе и запрещённой, чтобы продолжать совершенствоваться. Когда атлет понимает, что собственных сил и резервов организма ему не хватает для достижения желаемого результата, то это неминуемо. В подобных случаях зачастую человек и начинает принимать запрещённые препараты и превышать нормы дозволенного для организма.

Вот автор статьи, например, пишет: «Спортсмен, принимающий допинг созна-

Александр Легков в гонке свободным стилем в рамках всероссийских летних соревнований в г.Острове.

▼ фото. А.Рыбакова (из фотогалереи www.skisport.ru)



CRAFT



ПРОЛОЖИ СВОЮ ЛЫЖНЮ!

«ИНТЕРСПОРТГРУП»
117630, г.Москва, Старокалужское ш., д.62,
Бизнес-центр «Валлекс»
Многоканальный телефон: (495) 229-50-30
e-mail: info@isg.ru
web-сайт: www.isg.ru

тельно, не понимает, какой вред он наносит своему здоровью». Нет, он прекрасно понимает, и он идёт осознанно на этот риск, потому что у него огромное, ни с чем не сравнимое желание достичь высокого результата. Здоровье — это уже не главное, но он и не верит, что что-то может произойти с ним. Он получает удовольствие от того, что он сильнее других, от того, что он стоит выше на пьедестале почёта, он получает высшее моральное удовлетворение, что ему никогда не принесёт осознание себя просто здоровым человеком. Но это не «жертва». Он не сожалеет о вреде здоровью. Просто у спортсменов-профессионалов совершенно другая психология. Это приходит к ним осознанно. Они работают на результат. Лишение возможности совершенствоваться и бороться за медали может привести к катастрофическим последствиям: вспомните трагедию известного итальянского велосипедиста Марко Понтани, покочившего жизнь самоубийством в возрасте 34 лет, из-за того, что его сначала замучали допинг-пробами, а затем запретили выступать в соревнованиях.

Также в статье есть следующие слова: «Спортивная фармакология — разумная альтернатива допингу». Знаете ли, возможно я скажу шокирующую вещь, но допинг не всегда сопряжён с вредом здоровью. Мой очень уважаемый коллега, Сергей Валерьевич Ердаков, всю свою жизнь отдавший велоспорту и стоявший у истоков появления

профессиональных велогонок в России, проанализировал долголетие спортсменов, участвовавших в крупнейших велогонках мира. Это были 50-70-е годы, тогда ещё не было такого контроля за допингом, как сейчас, поэтому спортсмены применяли в подготовке всё, что могли использовать. Оказалось, что победители таких крупнейших гонок, как Джиря д'Италия, Тур де Франс и др., жили чуть ли не до 90—100 лет! Сказанное в какой-то мере позволяет сделать вывод, что использование допинга — не всегда является вредным для организма человека. Если обратиться к наблюдениям сегодняшнего дня, то использование допинга, а именно запрещённых препаратов, в том числе и эритропоэтина, анаболических стероидов, не повлияло на деторождение и продолжительность жизни известных спортсменов, в том числе и российских лыжниц.



Конечно, с морально-этической точки зрения применение запрещённых препаратов является неправильным и нечестным поступком по отношению к другим спортсменам, но практика жизни диктует свои жёсткие правила... Применение допинга остаётся всегда на совести самого спортсмена.



Эти два интервью появились в ленте новостей нашего сайта с интервалом лишь в пару недель. Казалось бы, они о разных видах спорта (лыжные гонки и биатлон), сделаны с разными людьми (один из них — тренер, другой — спортсмен), но приглядитесь, прислушайтесь к тому, о чём говорят эти люди. Говорят они, по сути, об одном и том же.

Наши сегодняшние собеседники — отец и тренер трёхкратной олимпийской чемпионки, обладательницы Кубка мира, чемпионки мира Юлии Чепаловой **АНАТОЛИЙ МИХАЙЛОВИЧ ЧЕПАЛОВ**, и капитан мужской сборной России по биатлону, чемпион мира, обладатель малого Кубка мира 2001 года, заслуженный мастер спорта **СЕРГЕЙ РОЖКОВ**.

«...the best man never win, it's where blue begin...»

— точнее даже и не скажешь...

Чепалов считает, что прав, и в этом его сила.

Вадим Авиртус

(из комментариев к этому интервью на skisport.ru)

АНАТОЛИЙ ЧЕПАЛОВ:

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ

**В ЛОБ ДАТЬ
ТОВАРИЩАМ...**

Отец и тренер трёхкратной олимпийской чемпионки Юлии Чепаловой — о прошедшей Красногорской гонке, о своих взаимоотношениях с руководителями Федерации лыжных гонок России, о причинах отстранения от участия в этих соревнованиях целой группы ведущих российских спортсменов и о многом другом — в эксклюзивном интервью skisport.ru

— Давно не виделись, Анатолий Михайлович... Как поживаете вам сейчас в российском лыжном спорте?

— Если бы не преследования федерации, поживалось бы нормально, потому что, в принципе, сейчас работа с Юлей идет полным ходом, и весьма плодотворная работа. А так поживается трудно. А ведь кроме Юли у меня есть и другие спортсмены. Но ввиду преследования со стороны федерации происходят такие вещи, как с Ольгой Тягай на недавно прошедшей Красногорской гонке — у неё обнаружили превыше-

ние гемоглобина. Хотя, честно говоря, вполне возможно, что всё это сфальсифицировано. Но так как все рычаги контроля сейчас находятся в руках федерации, то я ничему уже не удивляюсь.

— Но почему вы говорите о фальсификациях? Нам приходится доверять медикам, у нас нет возможности их проверить.

— Каким медикам? Сотрудникам антидопинговой комиссии — да. А почему мы должны доверять едва ли не человеку с улицы? Где его лицензия, разрешение на

проведение такого рода деятельности? Почему не были предъявлены эти документы спортсменам? Почему мы должны доверять биохимику сборной, который работает по контракту с Бородавко и который объективно обслуживает интересы Бородавко и только Бородавко? Почему старший тренер сам определяет, у кого надо брать пробы на гемоглобин, а кого можно и пропустить? Почему по итогам этих проб спортсмены отстраняются от стартов, но при этом на руки им не выдаётся никаких документов? Почему мы должны верить Бородавко на сло-

во, что у Вилисова, Осинкина, Чекалкина и Тягай — завышенный уровень гемоглобина, а у Дементьева, Панкратова, Легкова и Матвеевой — нормальный? Тренер не должен иметь доступа к этим материалам — только члены антидопинговой комиссии, и сам спортсмен. А уж что касается биохимика сборной, берущего пробы на гемоглобин у посторонних людей... Это вообще какое-то вопиющее беззаконие.

— С вами многие тут, наверное, захотят поспорить. Потому что и президент федерации, и главный тренер, и стар-

шие тренеры команд, наверное, могут и должны знать и понимать, что происходит с гемоглобином у членов сборной команды.

— У членов сборной команды — да, тут я даже и спорить не буду. Но какое отношение биохимик сборной может иметь к Вилисову или Тягай, вы мне сможете объяснить? Нет? Зато я смогу объяснить вам кое-что. Мы уже не в первый раз видим ситуацию, при которой спортсмены сборной из второго эшелона, ничего не показывающие в международных стартах, начинают вдруг на Красногорской гонке бежать очень здорово. И получается, что все не имеют такой возможности, все находятся под контролем, а сборная не имеет никакого контроля, бежит на каком хочет уровне гемоглобина. Получается, что сборная имеет во внутренних стартах такое вот прикрытие, а те, кто с ними соревнуются, такого прикрытия не имеют.

В последнее время, после того, как Юрий Викторович Бородавко стал проводить такую вот политику, для сборной команды все эти внутрироссийские гонки стали складываться весьма удачно. Посмотрите, именно таким способом они выбили в Цахкадзоре перед Олимпиадой Дмитрия Осинкина. Сейчас выбили Вилисова, Чекалкина, снова Осинкина и Тягай. Причём, обратите внимание, выбили тех, кто реально мог составить конкуренцию сборной, кто тренируется не у Бородавко и Прокуророва. Правда, они не рассчитывали, что при этом «прорежутся» Бурухина и Ямбаева, Тишкин и Ляшенко, от них они явно не ожидали таких скоростей, а то, наверное, и их «зарезали» бы тоже.

Убеждён, сборная во главе с Бородавко должна контролироваться сотрудниками антидопинговой комиссии точно так же, как и конкурирующие с ними Чепалов, Бояринов, Кисляков, Смирнов и другие тренеры вместе со своими спортсменами.

— Вы хотите сказать, что тренеры сборной фальсифицируют результаты медицинских обследований?

— Я думаю, что именно так там дело и обстоит.

— А как должно быть, если следовать букве закона?

— Должно быть абсолютно иначе, как в той же FIS — там никто не имеет доступа к результатам анализов, кроме сотрудников антидопинговой комиссии и самого спортсмена или его представителя. А здесь, получается, что тренер сборной, который заинтересован в том, чтобы у его спортсменов были результаты, ходит, и раздаёт всем остальным участникам чемпионата информацию о том, у кого из них есть превышение. Причём раздаёт информацию устным порядком — так, что у людей на руках не остаётся даже никаких документов, подтверждающих, что они превысили уровень гемоглобина! Я не понимаю, куда смотрят тренеры из регионов — их лишают смысла всей их деятельности, «рубят головы» их лучшим спортсменам, а они по-прежнему молчат, высказываясь на эту тему лишь между собою, кулуарно.

— Анатолий Михайлович, но ведь эту ситуацию вы уже не перемените — вы 10 лет бьётесь с этим тренерским советом, с федерацией, с руководителями, президиумом... Вы то сами как считаете — вам хоть в малой степени удалось изменить ситуацию в российском лыжном спорте?

— Нет, не удалось, потому что одному это сделать — задача непосильная. А в последнее время в федерации создалась ещё более нездоровая обстановка. С приходом Логинова к руководству федерацией спортсменов начали насильно загонять в сборную и стричь всех под одну гребенку. Хотя вы прекрасно знаете: невозможно всех тренировать

одинаково, в этом деле есть множество направлений, методик, как есть и много разных спортсменов совершенно с различными стартовыми показателями. Подойди к таким спортсменам индивидуально, и они могут показать очень достойные результаты. Постриги всех под одну гребенку — и всё, пропал человек.

— По-моему, последние три года — Оберstdорф-2005, Турин-2006 и Саппоро-2007 вполне наглядно показали, чего хотят Бородавко и Логинов. Они хотят централизованной подготовки, они не хотят, чтобы существовали альтернативные группы, альтернативные течения, альтернативная тренерская мысль, и они, по-моему, одержали полную победу на этом поприще.

— Во-первых, одержать победу в таком деле невозможно, и они не одержат её никогда, потому что тогда надо будет добиться того, чтобы тысячи российских тренеров превратились одновременно в тысячи одноличных Юриев Викторовичей Бородавко. Но это невозможно, это разные люди, с разным подходом, разной школой тренировки, выросшие в разных уголках нашей страны, тренировавшие в разных условиях и т.д. и т.п. А временно извлечь какие-то выгоды, свои корыстные результаты из этой ситуации — это, конечно, можно. Именно это сейчас и делают Логинов и Бородавко. Почему корыстные? Потому что я, например, понимаю так, что работа сборной команды — это работа всей лыжной России. Любой тренер, который привёл спортсмена в сборную команду, имеет право работать с этим че-

ловеком и доводить его до олимпийской медали. Вот это право Логинов и Бородавко пытаются у нас отнять исключительно из-за денежных, шкурных вопросов. Они хотят сохранить своё место у кормушки и не хотят никого к этой кормушке подпускать. В этом — весь принцип работы Логинова и Бородавко.

— Мне трудно представить себе сборную команду, в которой тренируется восемь человек, и у каждого из них — отдельный тренер. Всё-таки, видимо, команда нужна, и нужен старший тренер.

— Возьмите пример лёгкой атлетики — разве там один тренер готовит всю команду по всем видам? Или даже возьмите единственный вид лёгкой атлетики — разве там один человек всех готовит?

— Я не знаком с реалиями лёгкой атлетики, но внешне ситуация в российских лыжных гонках выглядит вполне благополучной — Новикова и Лопухов работают со спринтерами, Бородавко и Прокуроров — с дистанционщиками. Всё вроде бы вполне гармонично... Опять сейчас все скажут — Чепалов снова бузит...

— Да дело не в бузении. Дело в том, что в России надо создать условия для работы не только одному Бородавко. Надо приветствовать работу любого тренера. Руководство федерации сидит только на сборной команде. Почему? Потому что от-



Президент ФЛГР Владимир Логинов и вице-президент ФЛГР Владимир Плетнёв.

► Фото: Иван Исаев



Ю.Чепалову на трассе Красногорской гонки подбадривает Юлин муж и капитан мужской сборной Василий Рочев.

← фото: Иван Исаев

претензии, почему я переносу с места на место лыжи Чепаловой.

— **Что Юля ему на это сказала?**

— Что он не имеет права такие вещи ей говорить.

Вот тут хотелось бы сказать о двойных стандартах нашей федерации: первоначально в их постановлении было написано: не привлекать к работе со сборными командами в течение двух лет. Потом они послали в FIS письмо о том, что я наказан и что мне нельзя появляться на соревнованиях. Но я тут что-то уже ничего не понимаю: они к работе со сборной командой могут меня не привлекать, это их право, но мешать мне в моей работе, как они это делают, рассылая всякие письма, они не должны. Я считаю, что всё это работа Бородавко, Логинов тут просто пляшет под его дудку.

— **Да вы что, а не наоборот?**

— Нет, не наоборот, ни в каком случае.

— **То есть Юрий Викторович у нас в федерации этакий серый кардинал?**

— Совершенно верно. Это он решает, кого убрать, а кого оставить в команде. Так, например, он решил, что Воронин не будет работать в сборной команде в качестве смазчика сборной. И он сделал так, что Воронин оказался в итоге в сборной не у дел.

Теперь по контролю гемоглобина, который здесь осуществлялся. Кровь брал у спортсменов лаборант Алексей, который не имеет никакого права заниматься такими вещами. Кровь они брали выборочно у тех, на кого покажет Бородавко, то есть у тех, кто мог угрожать своими результатами членам сборной команды. Список тех, у кого надо брать кровь, составлял Бородавко. Кровь брали на весь спектр. И у некоторых брали ещё и мочу. И специально не давали результаты, чтобы люди не могли выйти до самого последнего дня Красногорской гонки на старт.

— **Анатолий Михайлович, но, быть может, после истории с Сергеем Ширяевым, такое пристальное внимание к вашей группе в чём-то оправданно?**

туда идут какие-то дивиденды, какие-то спонсорские деньги. А работа с регионами, работа на каких-то иных направлениях их абсолютно не интересует. Сейчас ведь технически очень сильно перестроилась работа в лыжных гонках — мы теперь строимся на старте в соответствии с FIS-пунктами, появилось много нового, в том числе и спринтерских дисциплин, много иных нововведений, сейчас федерация должна была бы сосредоточить все свои усилия на том, чтобы идти в ногу со временем, а не опаздывать вечно, как это у нас происходит. Но на этих направлениях никаких денег нет, поэтому там никто и не хочет работать. Есть немалое количество фронтов работы, на которых федерация ничего не делает. Ни-че-го! То есть работа федерации — это, по моим представлениям, развитие лыжного спорта в России. А сборная команда — это не работа федерации, и Логинова возле сборной команды быть не должно.

— **Но это же медали, у него же интервью журналисты берут, он же превратился из ничего не значившего вице-пре-**

зидента ОКР, развозившего грамоты и дипломы по стране, в значимую фигуру. Зачем ему строить лыжные стадионы, защищать лыжные трассы, лоббировать в Госдуме принятие закона об узаконивании лыжных трасс?

— Или решать проблему страхования бывших спортсменов...

— **Всё правильно, или решать проблему страхования бывших спортсменов. Зачем? А тут он возле сборной, тут тепло, сытно. Есть медали, значит, Логинов раздаёт интервью о том, как он твёрдою рукою вёл этот корабль к победам. Нет медалей, он будет рассказывать о том, что в сборной идёт перестройка, смена поколений, не всегда же побеждать, что спортсмены — не грибы и сами по себе каждый день не рождаются и т.д. и т.п. Не удивительно, что Логинов занимается только сборной. Давно и не мною замечено, что в России нет Федерации лыжных гонок России, а есть Федерация сборной команды России...**

Кстати, что за инцидент у вас сегодня произошёл с Логи-

новым? Вы, говорят, теперь контрабандист, чуть ли не нелегал? Говорят, что вы здесь, в Красногорске, вообще не должны находиться...

— Это очень интересный вопрос. Я с федерацией судился по поводу того, что они рассылают всякие письма с преследованием меня как тренера. В суде этот иск был отклонён ввиду того, что федерация подала в суд объяснения, что она никаких претензий к Чепалову не имеет. Что он как работал, так и работает. Мы-то подали иск ввиду того, что они послали письма и в Московский спортивный комитет, и в международные организации о том, что Чепалова надо каким-то образом ущемить. На суде они сказали, что вообще никаких претензий к Чепалову не имеют, что если они какие-то письма и пишут, то исключительно рекомендательные письма. То есть они общественная организация и не могут регламентировать такие вещи. К моему счастью, в московском спортивном комитете на эти вещи вообще не очень смотрят, потому что понимают: все эти письма противозаконны.

А тут Логинов подходит к Юле и начинает предъявлять ей

ДЕМИНСКИЙ МАРАФОН

Генеральный
спонсор

САТУРН
Н П О

23.03.2008



старт 11⁰⁰
- дистанции

50 км 30 км 10 км стиль свободный

Несмотря на сложные погодные условия и почти полное отсутствие снега в Деминском марафоне 2007 приняли участие более 200 спортсменов. Участники высоко оценили работу оргкомитета по подготовке и сохранению трассы, проведению соревнований.

В 2008 году мы ожидаем на старте более 500 спортсменов. Для участников будет организовано питание и развлекательная программа. По предварительной заявке – доставка из Москвы до места старта и обратно.

Проверь себя на трассе Кубка мира!

Заявки на участие
и размещение:

Управление по физической культуре и спорту администрации городского округа
город Рыбинск
152903, ЯО, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 89.
т. (4855) 22-09-99, тел/факс (4855) 22-27-83 Боровицкая Т. В.
e-mail: sportligaryb@rambler.ru

ДЕМИНО



OT:RUSSIAN SKI ASSOCIATION NUMBER TELEPHONE: +7 095 725 46 17 DE: 14 0007 09:01 CTF1



АССОЦИАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА РОССИИ

*Russian Ski Association
Association de Ski de Russie
Russische Ski Association

119991, Москва,
Лужковская ул. 3
Тел: (495) 725-46-17
Факс: (495) 725-46-17
E-mail: gsouzy@roc.ru

119991, Moscow,
Luzhkovskaja ul. 3,
Phone: (495) 725-46-17
Fax: (495) 725-46-17
E-mail: gsouzy@roc.ru

AN: OK OPA WETTKAEMPF
IN ST.ULRICH
-PAESIDENTEN DES OK's
-WETTKAMPFLEITUNG

SEHR GRINGEND!!!!

Moskau, den 14.12.2007

Liebe Ski-Freunde,

wir haben die Information bekommen, dass sich Herr A.Chepalov an Ihrem Wettkampf als Trainer von Julia Tchepalova, Mitglied der Russischen Ski-L/L-Nationalmannschaft gemeldet hat.

Entsprechend dem Beschluss des Russischen Ski-L/L-Verbandes und der Russischen Ski Association vom 28.04.2007, der dem Internationalen Skiverband in Verbindung mit dem Doping-Fall von Sergey Siriaev bekannt ist, ist Herr Anatoly Chepalov fuer 2 Jahre in seinen Aktivitaeten als Trainer der Russischen Ski-L/L-Nationalmannschaft gesperrt ist. Dementsprechend darf er nicht als Trainer eines Mitglieds der Nationalmannschaft gemeldet werden.

Unser Verband hat es nicht gewusst, dass er mit seiner Tochter-Athletin an einem FIS-Wettkampf teilnehmen wird. Sie sind wie Privatpersonen ausgereist und wir als Verband wissen auch nicht, wer diese Reise finanziert hat. Der Verband wird diese Sache intern abklaeren und entsprechende Massnahmen treffen, damit die Beschluesse des Verbandes gehoerig erfuellt und eingehalten werden.

Wir bitten Sie Ihrerseits ganz dringend, die Teilnahme von Herrn A.Chepalov an diesem Wettkampf einzustellen und die Akkreditierung zu annullieren.

Wir danken Ihnen fuer Ihr Verstaendnis und fuer Ihre Hilfe in dieser Sache.

Mit freundlichen Gruessen,
RUSSISCHER SKI LANGLAUF VERBAND

Vladimir LOGINOV,
Praesident

i.A. G.Mnatsakanov, Generalsekretaer der Russischen Ski Association



В оргкомитет соревнований OPA
(ассоциация альпийских стран)
в Санкт-Ульрихе
Президенту оргкомитета

ОЧЕНЬ СРОЧНО!!!!

Москва, 14.12.2007

Дорогие друзья-лыжники,

До нас дошла информация, что господин А. Чепалов появился на соревнованиях в Санкт-Ульрихе в качестве тренера Юлии Чепаловой, которая является членом женской национальной сборной команды России по лыжным гонкам.

Согласно постановлению от 28.04.2007, принятому Федерацией лыжных гонок России и Ассоциацией лыжных видов спорта России совместно с Международным Союзом лыжного спорта, Анатолий Чепалов отстранён от тренерской деятельности сроком на 2 года в результате допинг скандала с Сергеем Ширяевым, и ему запрещается тренировать членов национальной сборной команды России.

Наша Ассоциация не была поставлена в известность, что А. Чепалов появится на соревнованиях FIS со своей дочерью-спортсменкой. Он приехал туда, как частное лицо, никого не предупредив, также неизвестно, кто оплатил ему эту поездку. Ассоциация хотела бы прояснить этот вопрос, насколько он идёт в разрез с принятыми ранее постановлениями.

Мы убедительно просим вас, как можно быстрее, перекрыть доступ А.Чепалова на соревнования и аннулировать его аккредитацию.
Мы благодарим вас за понимание и помощь в решении этого вопроса.

С дружеским приветом
Президент Федерации лыжных гонок России
Владимир Логинов.

От его имени Г. Мнацаканов, Генеральный секретарь Ассоциации лыжных видов спорта России.

— Нет, я так не считаю. Надо помнить о том, что в российском лыжном спорте локомотивом всех фармакологических программ и такого рода дел всегда была именно сборная. И уже из сборной все эти явления распространяются, расползаются на остальных.

То есть все потихоньку всё выведывают и постепенно узнают. По большому счёту, доступа ко всяким фармакологическим и допинговым программам ни у кого нет — доступ есть только у Юрия Викторовича. И ради доступа ко всем этим программам он, будучи, как вы его когда-то охарактеризовали, «в хорошем смысле карьеристом», и лез туда наверх, ради этого он туда и карабкался, забираясь. Поэтому говорить о том, что надо караулить остальных, не трогая сборную команду —

это совершенно неправильно. У остальных, скажем так, очень устарелые и очень бедные варианты фармакологического обеспечения. А если имеются какие-то допинговые моменты, то только то, что уже давным-давно ловится. И вряд ли какой-то здравомыслящий тренер или врач пойдёт на то, чтобы пользоваться этими программами. А вот в сборной — там другое дело, там совсем иной уровень этих явлений.

— Вы следите за тем, что сейчас происходит в российском биатлоне? Вы знаете, что сейчас с Сергеем Рожковым, капитаном команды?

— Я знаю, что его вытравили из сборной. По большому счёту, с ним Тихонов делает то, что сейчас делают с нами Логинов и Бородавко.

— Вам не кажется, что вас всё-таки рано или поздно вытравят из российского лыжного спорта — не керосином, так ацетоном, не ацетоном, так

цианистым калием. Вы — лицо ИНОРОДНОЕ в российском лыжном спорте...

— Нет, вряд ли я лицо инородное. Потому что я в этой области отработал 33 года. А вот инородные лица — это пришельцы типа Логинова, которые приехали около кормушки и теперь её охраняют.

— Анатолий Михайлович, но ведь вас никто не поддерживает из тренеров, ну сколько вы можете биться головой об эту стену?..

— Не поддерживают потому, что авторитарная система, построенная Логиновым, пока временно даёт какие-то результаты. Но возмущения уже достаточно много, и вряд ли такое положение вещей долго протянется.

— Я вам не верю.... Мне кажется, русские люди очень терпеливы. На моих глазах десять лет вы сражаетесь с этой системой, с этими порядками, и я вижу, что вы не изменили этих людей (я имею в виду тренеров) ни на йоту. Как были они людьми внутренне глубоко несвободными, зависимыми, так и остались.

— Пусть не изменил. Но я никогда не был согласен с этим порядком вещей, и вряд ли когда-нибудь соглашусь. Я просто свою позицию отстаиваю и считаю, что если человек неправ, то он неправ. Есть правила соревнования, регламенты, и в соответствии с этими правилами и регламентами и надо действовать. Если нигде не написано, где должен находиться тренер, отстраненный от работы со сборной командой (хоть я по-прежнему считаю, что отстраненный незаконно), то и не надо зря цепляться к человеку.

— По-моему, то, что сейчас происходит с вами и с Юлей, называется травлей...

— Совершенно верно, это травля и есть.

— Они что, позабыли, что за вами и Юлей три «золота», взятого на трёх подряд Олимпиадах? Они что, забыли Нагано, забыли Солт-Лейк-Сити, забыли Турин?

— Всё это очень объяснимо. Я приведу вам один пример. Когда Юля в Турине пробежала не очень удачно первую гонку, вы себе не представляете, сколько гадостей со стороны Логинова и Бородавко мы с ней услышали о

Давайте сыграем в угадку:
как вы думаете, кто сейчас едет
последним на спуске? ☺

▲ фото: Иван Исаев

себе — словно бы у нас и не было
за плечами двух успешных
Олимпиад.

— Кто у вас сейчас трениру-
ется в группе?

— Ольга Тягай, Алексей Сле-
пов, Наталья Маковеева и Юля.

— Как вы думаете, есть
хоть какой-то шанс у спортс-
менов, готовящихся в вашей
группе, пробиться наверх? Или
всех их ждёт участь, условно
говоря, Сергея Рожкова?

— То, что мои спортсмены,
как вот Лена Веденева в про-
шлом году, имеют большие не-
приятности, это точно, это скры-
вать уже нельзя. Хотя я старался
об этом не говорить, старался
замалчивать этот вопрос, но
сейчас уже очень трудно об этом
молчать. А сейчас дошло до то-
го, что скоро спортсменов сов-
сем затравят. В принципе, вся
беда Сергея Ширяева состоит в
том же самом — что он готовится
со мной.



тулома
спортивная книга

www.tuloma.ru



Бег по шоссе для серьезных бегунов

П. Фитзингер, С. Дуглас, 165x230, 192 с., 2007 г.

Книга для тех, кто выступает в соревнованиях по бегу на длинные дистанции. Содержит готовые планы подготовки к дистанциям от 5 км до марафона для бегунов с разными возможностями и уровнем мастерства.

Цена: **320 р.** (включая стоимость пересылки)



СЕРЬЕЗНЫЕ тренировки для спортсменов на выносливость

Р. Слимейжер, Р. Браунинг, 165x230, 328 с., 2007 г.

Все, что необходимо знать спортсмену на выносливость для достижения высоких результатов. Книга содержит готовые планы-шаблоны для лыжников, велосипедистов-шоссейников, маунтинбайкеров, бегунов, триатлетов и дуатлетов.

Цена: **500 р.** (включая стоимость пересылки)



Беговые лыжи для всех

С. Гаскил, 165x230, 192 с., 2007 г.

58 различных тренировок для лыжников разного уровня подготовки. Примеры тренировочных программ. Упражнения для растяжки в исполнении Василия и Ольги Рочевых.

Цена: **340 р.** (включая стоимость пересылки)



Питание для выносливости

Э. Колеман, 165x230, 192 с., 2005 г.

Подробное руководство по питанию спортсменов на выносливость, включая повседневное питание, а также питание до, во время и после тренировки или соревнований.

Цена: **290 р.** (включая стоимость пересылки)



ЧСС, лактат и тренировки на выносливость

П. Янсен, 165x230, 160 с., 2006 г.

Теория и практика подготовки спортсменов на выносливость с использованием мониторов сердечного ритма и лактометров. Графики ЧСС профессиональных спортсменов и их анализ. А также масса другой важной и интересной информации.

Цена: **290 р.** (включая стоимость пересылки)



Подготовка лыж. Полное руководство

Н. Браун, 145x200, 168с., 2005 г.

Самое популярное издание среди лыжников-гонщиков и тренеров. Исчерпывающее руководство по подготовке лыж.

Цена: **290 р.** (включая стоимость пересылки)

Как заказать?

Россия 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**. Заказ высылается наложенным платежом с оплатой при получении на почте. При заказе более одной книги стоимость пересылки снижается. Так, заказывая сразу две книги, вы экономите как минимум 40 рублей.

Оформить заказ можно также на сайте www.tuloma.ru. Книги, заказанные в интернете, придут к вам значительно быстрее. На сайте вы можете сразу узнать стоимость вашего заказа.

СНГ Книги для жителей ближнего и дальнего зарубежья отправляются только по предоплате. Оформить заказ можно на сайте www.tuloma.ru.

Где купить?

Москва: Ювента-спорт (499) 196-31-27; СпортДепо (495) 196-31-27; Спортивная книга (495) 250-19-95; Спорт пресса (495) 208-80-84.

Санкт-Петербург: Спортивная линия (812) 713-36-47. **Екатеринбург:** Тим-Спорт (343) 280-93-93; Ювента-спорт (343) 261 37 46. **Пермь:** Ювента-спорт (342) 257 09 45

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА № 4

Заседания Исполкома Федерации лыжных гонок России

г. Москва

06 марта 2007г.

Повестка дня:

О результатах пробы «А» и «Б» взятых ВАДА у спортсмена Сергея Ширяева в период проведения Чемпионата Мира по лыжному спорту в Саппоро (Япония).

Обсудив данный вопрос, исполком Федерации в соответствии с антидопинговыми правилами ФИС принял решение:

1. Дисквалифицировать члена сборной команды России по лыжным гонкам Ширяева С.Ю. на два года с 21 февраля 2007 года по 20 февраля 2009 года.
2. Не привлекать к работе со сборной командой России – тренера Чепалова А.М. в течение 2-х лет.
3. Просить ФГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России» отстранить от работы в сборной команде России по лыжным гонкам тренера Чепалова А.М. и вывести из состава сборной команды России спортсмена Ширяева С.Ю.



Логинов В.А.

— А вы мне можете объяснить, почему они готовятся с вами, почему от вас не уходят? Ну ведь нет шансов у них при нынешней системе, с этими людьми пробиться наверх. На что рассчитывают?

— Не знаю... Но ещё не было случая, чтобы кто-то попросился из нашей команды. И я почему-то не помню, чтобы те, которые со мной поработали, обо мне отзывались плохо, даже после того, как расставались со мною в силу тех или иных причин.

— Вы довольны выступлением Юли здесь, в Красногорске?

— В принципе, да. Я реалист, и по проведённой работе знаю, на что она сейчас способна. Той же Тягай она раньше проигрывала очень много, а сейчас уже значительно меньше. Всё идет своим порядком, своим чередом. Если честно, первоначально мы хотели ехать в Ижевск на биатлонные соревнования. Но ввиду того, что

она только-только начала отходить от простуды, я не рискнул туда ехать в таком состоянии. Там сейчас мороз, да и в биатлоне чуть что — человек сразу замерзает. Поэтому мы решили подстраховаться и посоревноваться здесь, дома, в лыжных гонках.

— А что толкнуло вас к этому переходу в биатлон?

— Во-первых, желание сменить род деятельности. А во-вторых, не в последнюю очередь — нынешнее отношение к нам федерации.

— Вы думаете, с Тихоновым вам будет легче работать, чем с Логиновым и Бородавко?

— Нет, я нисколько так не думаю, но Тихонова, скажем так, я пока не знаю.

— Из болота бежите в огонь? Ох, и обгорите же вы там, Анатолий Михайлович!

— Нет, я не очень боюсь обгореть, потому что у нас нет пока твёрдого намерения уходить в би-

«Перед вами текст постановления Исполкома ФЛГР об отстранении тренера А.М.Чепалова от работы со сборными командами России. Если быть уж совсем точным, то в этой выписке речь идёт не об отстранении; формулировка здесь ещё более обтекаемая — «...не привлекать...». Именно обтекаемость этой формулировки будет положена в основу защиты ФЛГР по судебному иску Анатолия Чепалова к этой организации, которая в суде будет изображать дело таким образом, будто она никоим образом не препятствует осуществлению профессиональной деятельности отца Юлии Чепаловой. Как видите, в этом постановлении нет ни слова о дисквалификации А.Чепалова как тренера и о запрете работы с членами сборной команды. Ибо «не привлекать» и «запретить» есть, по сути, совершенно разные вещи.

А теперь посмотрите на документ двумя разворотами раньше: «...Согласно постановлению от 28.04.2007... Анатолий Чепалов отстранён от тренерской деятельности сроком на 2 года... и ему запрещается тренировать членов национальной сборной команды России...».

Так всё-таки — «не привлекать» или «запрещено»? Думаю, адвокатам ФЛГР предстоит теперь хорошенько потрудиться, ибо, как теперь становится понятно, в международных организациях ФЛГР пытается изобразить дело таким образом, что Чепалову запрещено тренировать членов сборной, а в российском суде — что её (федерации) письма имеют исключительно рекомендательный характер, и она никоим образом не препятствует осуществлению его профессиональной деятельности.

Анатолием Чепаловым подана кассационная жалоба в Мосгорсуд, рассмотрение которой назначено на 20 марта. К кассационной жалобе приложено письмо ФЛГР в Санкт-Ульрих в качестве дополнительного и существенного доказательства. Как свидетельствует адвокат А.Чепалова А.Тимонин, шансы на выигрыш дела после появления письма ФЛГР в Санкт-Ульрих существенно повышаются.

атлон, мы пока пробуем. Стрельба, в принципе, у нас получается, но всё равно мы осторожно подходим к этим вопросам. А с другой стороны, чисто в тренировочном плане нужно было и вес на себе лишний

потаскать в виде винтовки, и формочку, может быть, в биатлоне нам будет набрать полегче, потому что там нет таких жёстких скоростей, как в лыжных гонках.

— То есть у вас сейчас нет чёткого понимания, кто на сегодняшний день Чепалова — лыжница или биатлонистка?

— Посмотрим, жизнь покажет.

— Смотрю я на вас и не устаю задаваться вопросом: ну когда вы, наконец, успокоитесь, когда сдадитесь? Я вот и Кондрашову всё время задаю этот вопрос: когда ты успокоишься? Ну не переломите вы эту ситуацию, не перемените вы людей, не измените холопского отношения русского человека по отношению к власти. Будь то людей из регионов, на конференции биатлонистов под неусыпным оком начальства проголосовавших за Тихонова, будь то тренерского совета ФЛГР, практически единогласно избравшего когда-то

своим председателем Грушина... Помните, как им Логинов после этого заметил: «Эгей, ребята, шалите, не того выбрали»... И «ребята» — ничего, утёрлись, «съели», и приняли в качестве председателя тренерского совета того, кого им поставили...

— А вы помните, как Василий Павлович Рочев описал ситуацию, когда членов тренерского совета собрали со всей России, продержали под дверью Логинова четыре часа, а потом вышли, и сообщили им об очередных тренерских перестановках? То есть тренеров сборной назначили, даже формально не посоветовавшись с членами тренерского совета. Василий Павлович тогда признался, что все тренеры были просто в шоке от такого поступка президента и главного тренера.

— Конечно, помню.

— Так вот я вам скажу теперь больше — в этом году после Красногорской гонки они попытались собрать тренерский совет, а на него... пришёл только один тренер! То есть тренеры перестали им верить, перестали понимать, зачем им ходить на эти тренерские советы, на которых их мнением всё равно никто не интересуется. Вот до чего они довели этот когда-то весьма авторитетный орган федерации!

— Но что в итоге вы хотите людям сказать в этой ситуации?



NNN - СИСТЕМА КРЕПЛЕНИЙ №1 В МИРЕ
ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕВОСХОДСТВА



ENJOY
INNOVATION



FISCHER

129343, Россия, г.Москва, ул.Уржумская, 4 Тел.: +7/495/937 31 93 Факс: +7/495/221 83 27

Единый телефон
8 800 333 37 33
(звонок бесплатный)

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru



Вместе в Анатолием Васильевичем Акентьевым мы повстречали в этот день на лыжне и чемпиона мира 1970 года в эстафете Валерия Ивановича Тараканова.

▲ фото: Иван Исаев

— Во-первых, сказать, что в федерации сейчас создалась абсолютно коррумпированная обстановка. В принципе, с тех пор, как у руля встали Логинов и Бородавко, все их дела сконцентрировались на том, чтобы отодвинуть всех от кормушки, и они проделали большую работу в этом направлении. Всё делается в расчете на денежные вознаграждения. И более того, касса у них, скорее всего, чёрная. Сами понимаете, как только появилось фи-

нансирование федерации, тут же появился вопрос и концентрирования, объединения сборной команды, потому что деньгами делиться никто не хочет. Смысл создания единой сборной заключается только в том, чтобы собрать всех людей в одну кучу, и получить под них все деньги. Вот чего эти люди добиваются. Только в этом и заключается весь смысл такого рьяного объединения команды. Это видно и по тому, как они этим летом провели работу по лишению личных тренеров грантов — они теперь определены только в сборную команду.

Что касается меня и Юли... Они же настаивали на том, чтобы Юля тренировалась со сборной командой. Потому что человек,

Бывший президент Федерации лыжных гонок России, бывший первый вице-президент FIS Анатолий Васильевич Акентьев пришёл в Красногорск посмотреть, чем дышит современный российский лыжный спорт.

◀ фото: Иван Исаев

который может принести им какие-то деньги (а она и сейчас им приносит деньги за счёт рекламы и пр.), должен тренироваться, по их мнению, со сборной командой — там, где всех гребут под одну гребенку. Но она не пошла к ним, естественно. Поэтому у них и присутствует такая ненависть к ней и ко мне. Потому что они понимают, что не получают деньги, которые она потенциально может в будущем выиграть. Вот эта злоба и выливается в таких эпизодах, когда президент спрашивает Юлю: почему твой папа носит твои лыжи?

Нет, вообще, это очень интересно: я на откатку в тот день отнёс пятнадцать пар лыж. Вы себе можете представить, чтобы девчонка сама таскала такое количество лыж? Это же нереально! Но Логинову нужно, чтобы она сама перед стартом таскала этот чехол.

Все эти вещи, все эти поползновения, концентрация сборной команды — это всё очень и очень понятно. Это всё денежные вопросы. Особенно меня впечатляет Юрий Викторович Бородавко... Ну такие аппетиты у человека! Он хочет получать абсолютно за всё. Это было видно и после Олимпиады в Турине, когда он, как только чего-то добился, сразу же стал писать себя в качестве тренера везде и во всех лицах. Были моменты, когда они даже у главного тренера Вяльбе отнимали её премиальные, представляете? Поэтому-то Логинов, как только увидел, что что-то здесь крутится-вертится в смысле финансов, сразу же позабыл про свои обещания Вяльбе уступить ей место президента через два года. Это всё очень понятные вещи.

— Анатолий Михайлович, смотрю я на вас, слушаю, и удивляюсь... Вам ведь 60 лет, позади у вас — десять лет абсолютно, как оказалось, бессмысленной борьбы с федерацией. Оно вам вообще нужно — пытаться этих людей сделать свободными? Тренеров ведь самих устраивает такое их нынешнее положение, стоит ли копать и дальше ломать?

— Не всё так просто. Там ведь Логинов тоже управляет процессами. Сейчас голосование происходит каким образом? Собирается свой круг людей, они голосуют единогласно так, как надо Логинову, и там нет посторонних людей, нет инакомыслящих.

— Вы имеете в виду президиум федерации?

— Да нет, конференции! Кстати, в 2004 году отчётно-выборная конференция была более или менее открытой, демократичной, конкурентной, там было несколько кандидатов — Логинов, Вяльбе, Кравцов, Кондрашов, которые в открытой борьбе соревновались. И выборы были прозрачными. А уже на следующей конференции, в 2006 году, когда товарищ Логинов (именно товарищ) учуял, что Федерация лыжных гонок — это не такое уж пустое место, и это совсем не обуза, он слово своё, которое дал Вяльбе, что через два года уйдёт, и она сможет стать президентом, держать не стал. Потому что кормушка таким людям, как Логинов, ближе, чем данное кому-то слово. И он уже конференцию 2006 года собрал не из представителей всех регионов России, а из своих людей.

— То есть позаботился о том, чтобы из регионов на конференцию послали лояльных ему людей?

— Совершенно верно. Вот я вам приведу такой пример: главный тренер сборных Бородавко представлял на конференции Тюмень. Представляете?

— ...Вы так и не ответили на мой вопрос...

— Какой?

— Вы не устали, вам не надоело?

— Да нет, от чего тут уставать? Единственное, очень хочется в лоб дать товарищам, и сдерживать себя становится всё труднее. Правда, я чуть староват для этого, и мне надо найти помощника, который не просто шлёпнул бы, а хорошенько дал этим товарищам в лоб.

Кондрашов, как вы думаете, для этого подойдёт?..

Беседовал Иван ИСАЕВ,
Красногорск,
19 декабря 2007 г.

100
years

ROSSIGNOL

PURE MOUNTAIN
COMPANY



www.rossignol.ru

FIS NORDIC
WORLD SKI CHAMP
2007

Единый телефон
8 800 333 37 33
(звонок бесплатный)

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!
www.kant.ru

Сергей РОЖКОВ:**ЕСЛИ НЕ ПРОБОВАТЬ
РАЗРУШИТЬ ЭТУ СТЕНУ,****ТО ВЕДЬ НИЧЕГО
И НЕ ИЗМЕНИТСЯ
В НАШЕЙ ЖИЗНИ, ПРАВДА?**

Н. Луев

Мы повстречались с Сергеем Рожковым в кафе, расположенном непосредственно на лыжном стадионе в Рамзау. Как только вошли, Сергея поприветствовал австриец, стоявший за стойкой. Потом подошёл ещё кто-то поздороваться. Следом подошла девушка и... на чистом русском языке спросила:

— Вам меню принести?

Сергей улыбнулся:

— Вы не знакомы? Анна Волкова, помните такую биатлонистку?

Конечно, я помнил Анну Волкову — члена сборной России, чемпионку мира в командной гонке, чемпионку мира среди юниорок.

— А это Иван Исаев, главный редактор сайта www.skisport.ru

— Нет, Сергей, вы ошибаетесь, — теперь уже улыбнулся я. — Я редактор журнала «Лыжный спорт», а главный редактор сайта у нас — Андрей Арих.

А вы вообще к нам на сайт когда-нибудь заглядываете?

— Практически каждый день. Обо всём, что происходит в лыжных гонках и биатлоне, я узнаю в первую очередь отсюда.

— Я смотрю, вы в Рамзау — свой человек, вас здесь все узнают?

— В общем, да, городок-то маленький. И когда здесь постоянно появляешься в российской

форме, то тебя уже запоминают. Аня Волкова здесь, в Рамзау, вышла замуж, и управляющий этого кафе австриец Герхард Спрух — её муж. Естественно, я здесь многих узнал и с её помощью.

Михаил Ботвинов тоже здесь живёт. Правда, мы с ним только в последнее время стали плотно общаться, потому что когда я в Рамзау раньше жил по два или даже по три месяца, его здесь, как правило, не бывало — он ездил по этапам Кубка мира. А в последнее время он живёт тут безвылазно, поэтому сейчас иногда и на лыжне встречаемся, и у него дома.

— Вы здесь подолгу живёте?

— В этом году жил тут в июне, октябре и ноябре, сейчас вот буду жить до Кубка Европы. С

Кубком Европы, правда, тоже не всё гладко — сейчас как раз решается вопрос с моим участием в этих соревнованиях. Мособлспорткомитет всё равно должен меня заявить туда. Хотя я недавно разговаривал с Аликиным, и он сказал, что в IBU пришла бумага из СБР, и в списках на Кубок Европы меня нет.

— Александр Иванович Тихонов продолжает уделять вам повышенное внимание?

— Да, продолжает. Видимо, хочет окончательно наложить мне запрет на профессию.

— А как вы вообще оказались капитаном команды?

— В прошлом году, когда Паша Ростовцев закончил свою ка-

рьеру, на общем собрании меня выбрали капитаном.

— А кто конкретно предложил вашу кандидатуру — тренеры, или кто-то из спортсменов?

— Нет, кто-то из спортсменов. Сейчас, оглядываясь назад, я даже могу сказать, что, возможно, был немножко не готов к тому, чтобы стать капитаном. Во многом, видимо, из-за возраста. Серега Чепиков меня старше, возможно, он и должен был стать капитаном. Но он ведь всегда сам по себе, поэтому его кандидатуру никто и не предложил, а я оказался из оставшихся наиболее старшим и опытным в команде. И получилось так, что в дальнейшем мнение команды выража-

лось через меня, все оргвопросы решались тоже через меня.

— **А вам не было страшно в той ситуации согласиться стать капитаном команды? Ведь это был пик противостояния с Тихоновым. У вас не было ощущения, что вы неизбежно проиграете на предстоящей отчётно-выборной конференции? Неужели чувство самосохранения не сработало в этот момент?**

— Видите ли, а никто и не думал в тот момент о какой-то конференции, борьбе, задача была — выстроить нормальные цивилизованные отношения между спортсменами и Союзом биатлонистов России на контрактной основе, как и во всех видах спорта, где зарабатываются деньги.

— **Но ведь уже было противостояние между Тихоновым и Ростовцевым, Тихонов уже учил через журналистов Павла правильно ставить локоть на стрельбе, учил колоть топором деревянные чурки, которые Павел, если верить словам Тихонова, и поднять-то не мог. Уже всё это было, Сергей, уже было давление, уже был конфликт, уже были заряжены ружья. Почему у вас не сработал инстинкт самосохранения, почему вы согласились стать капитаном сборной в этой очень непростой ситуации?**

— Молодые ребята как говорили тогда? Мы молодые, куда мы полезем? Вы, старшие, можете сказать своё слово, которое будет идти вразрез с мнением президента союза, а мы это сделать не сможем. Поэтому выражать мнение команды было поручено более старшему, опытному спортсмену. Я считаю, что это нормальное явление, когда именно старший и наиболее опытный берется за эту работу. Так ведь не только в биатлоне, но и в других видах спорта дело обстоит. До этого, по большому счёту, роль капитана у нас в команде была не очень заметной, почти минимальной, а в этой ситуации получилось, что кто-то должен был взять на себя ответственность. Кто это мог быть в тот момент? Ваня Черезов? Коля Круглов? Наверное, и они могли бы, но я всё же был старшим.

Конечно, оглядываясь назад, я могу сказать, что психологическая нагрузка возросла многократно. Та же отчётно-перевыборная конференция СБР. Теперь понимаю, что мне, возможно, не надо было туда ездить...

— **Я как раз хотел спросить вас про ту конференцию. Как она протекала, почему вы туда поехали, с какими полномочиями, чего хотели добиться, какие у вас впечатления остались от самой конференции?**

— Хотелось посмотреть, что это такое, хотелось выразить мнение команды. Потому что мы решили, что если есть возможность, команда должна на конференции поддержать тех людей, которые поддерживали в течение всего этого времени нас. Поддерживать тот же «Мечел». Потому что люди из «Мечела» ни разу никого из нас не обманули, мы с ним всегда нормально разговаривали, всегда слышали друг друга. А здесь Александр Иванович говорит одно, а делает постоянно совершенно другое. Причём всё время с разного рода угрозами, в том числе с угрозами исключения из команды. По большому счёту, хотелось встретиться с людьми, которые приедут на конференцию, пообщаться с представителями регионов.

— **Ну и как, получилось?**

— В чём-то получилось, в чём-то нет. Потому что конференция проходила так, как будто это была конференция закрытого акционерного общества — охрана, пропускали строго по спискам. А я считаю, что конференция общественной организации должна проходить как открытое мероприятие, на которое могут прийти корреспонденты, представители теле- и радио-

компаний, снимать, брать интервью сколько угодно и кого угодно. А здесь... Земля ведь

Тихонов-победитель...
Вечный сюжет российской действительности...

► Фото: Иван Исаев

слухами полнится. Получилось так, что когда шла подготовка к конференции, к нам в руки попало письмо, из которого следовало, что Тягачёв идёт на конференцию в поддержку Александра Ивановича, и он даже написал письмо руководителю администрации президента В.Суркову о том, что некоторые регионы не хотят голосовать за нынешнего президента и просил «поработать» с этими регионами (письмо см. в конце этого материала).

— **Это Тягачёв Суркову написал такое письмо?**

— Ну да.

— **Ничего себе уровень решения вопроса!**

— Самое обидное то, что страна у нас, казалось бы, демократическая, идёт конференция общественной организации, всё должно быть открыто, а тут, я не знаю... Опять же — с одного региона на конференцию приезжает один человек, с другого — три. Почему? Я посмотрел на всё это, и подумал: ёлки-палки, ну и бардак, ну как же так можно-то?

— **А вас пустили в зал? Там ведь была дискуссия какая-то — пускать или не пускать Рожкова на конференцию.**

— Написал заявление в мандатную комиссию конференции, разрешили. Пришёл в зал, смотрю — одни кричат одно, другие — другое. Выступления... Сразу видно — одного за-

пугали, другому перед поездкой дали чёткие инструкции — голосовать за Тихонова, он и не вникает ни во что, ждёт только минуты голосования, третий приехал просто для того, чтобы посидеть, выпить, закусь, поговорить с людьми, с которыми не встречался несколько лет... Такое впечатление было, что это... Я даже слова подходящего не подберу. Болото? Не знаю... И вроде бы всё серьёзно, «Грумант», охрана. А с другой стороны...

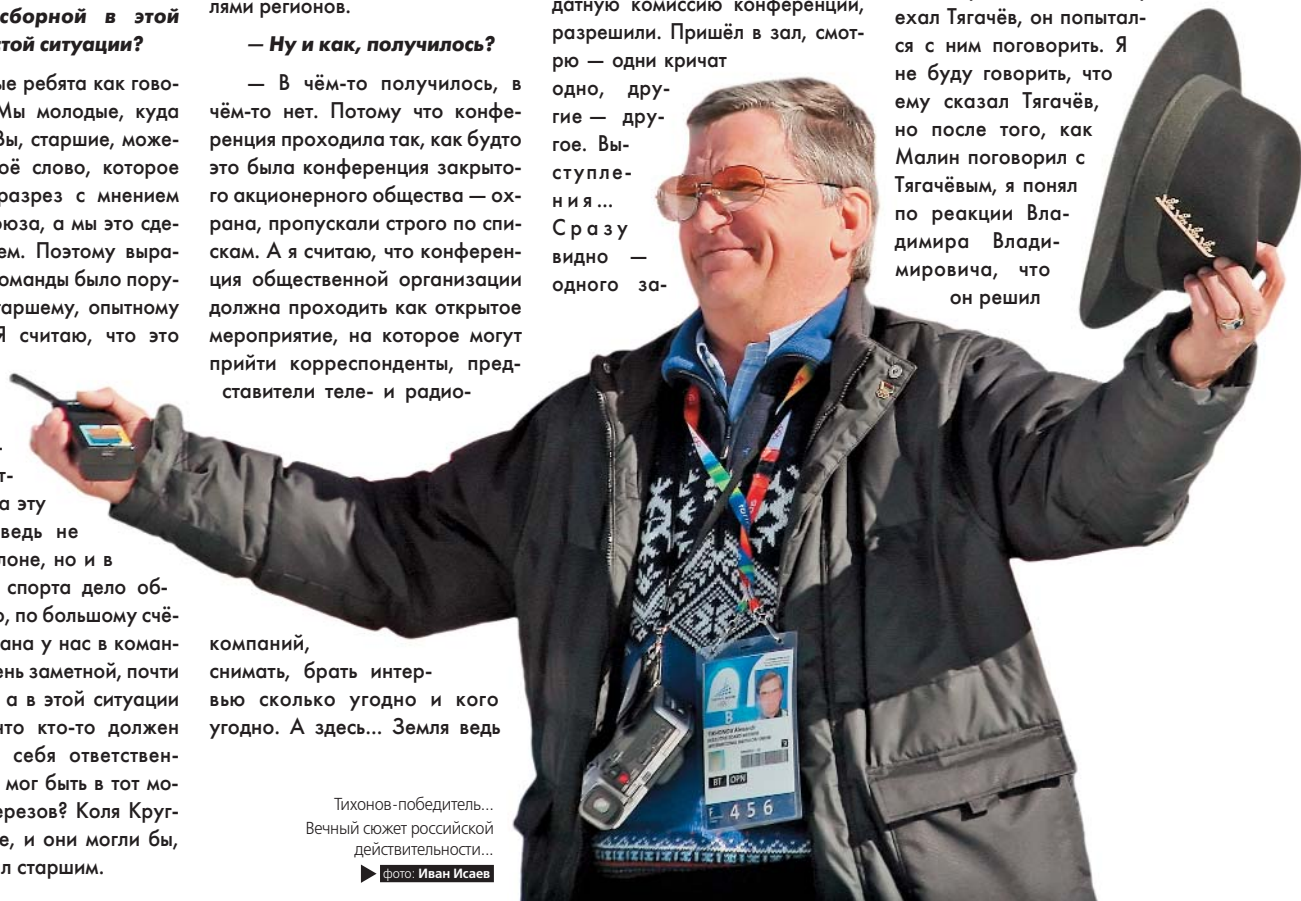
Правда, когда началось голосование, я в зале уже не присутствовал, остального не видел.

— **Почему? Попросили выйти из зала?**

— Да.

— **А сколько же времени вы присутствовали в зале?**

— Даже на выступлении кандидатов мне не разрешили присутствовать. Я услышал отчёт президента и ревизионной комиссии. Посмотрели, посмеялись. Присутствовал Малин, через которого от «Мечела» в СБР все деньги и шли на финансирование команды. Я смотрю — сидит человек, просто за голову хватается. Сначала я думал, что он смеется. Потом он, похоже, понял, что это просто натуральный бардак. А когда приехал Тягачёв, он попытался с ним поговорить. Я не буду говорить, что ему сказал Тягачёв, но после того, как Малин поговорил с Тягачёвым, я понял по реакции Владимира Владимировича, что он решил





2000-й год, Лаhti, этап Кубка мира по биатлону. Сюда перенесена эстафета чемпионата мира, отменённая в рамках чемпионата в Осло месяцем раньше из-за тумана. У Виктора Майгурова не заладился первый этап, и он пришёл на передачу с двухминутным отставанием от лидеров. Сергей Рожков на втором этапе отыгрывает минуту, Владимир Драчёв на третьем этапе — ещё минуту, и Павел Ростовцев ставит на последнем этапе победную точку. Всё, россияне — чемпионы мира!!!

← фото: Reuters

он поговорил с юристами, и они решили исковое заявление всё же подать. А вот кто это исковое заявление подпишет, я так понимаю, до сих пор так и не решено.

— Подождите, но уже прошёл целый год! Вы что, всерьёз считаете, что ещё не поздно подавать исковое заявление по итогам этой конференции? Ситуация-то уже давно ушла, изменилась...

— Ситуация-то ушла, но люди должны знать: человека, который что хочет, то и делает в российском биатлоне, нужно и можно остановить! Хотя многие говорят: зачем вам это надо, это же система, ну не сдадут они там друг друга. Но... (задумывается). Моё мнение такое: если президент нашей страны сказал: давайте жить по закону, то так и надо жить. Конечно, он это должен говорить, поскольку он президент, но мне кажется, что он это говорит не только по должности, но и от чистого сердца. Давайте и мы попробуем жить по закону!

— А вы верите в то, что в нашей стране можно жить по закону?

— Я в это верю.

— А вы знаете примеры, когда в спорте люди живут по закону? Вот вы знакомы с ситуацией, например, в Федерации лыжных гонок России?

— Ну, я примерно представляю себе, что там происходит.

— Чепалов, Грушин, Бояринов, Вахрушев, Кондрашов...

— Да, да, да.

— Вы знаете, чем для них закончилась попытка жить по закону? Вычеркнули и Грушина, и Бояринова, и Вахрушева, и теперь вот изо всех сил пытаются — Чепалова.

— Я думаю, что Чепалова в этой истории с допингом, скорее

для себя: зачем нам нужен этот биатлон, если здесь такое творится? С кем здесь работать? Серьёзных людей, профессионалов, с которыми можно что-то делать, как таковых нет, никто не хочет нести ответственность ни за что — вот основной вывод, который, как я думаю, Малин сделал для себя. А набирать другую команду, людей, которые стали бы работать с ним — таких людей на самом деле было немного.

Но я думаю, что если бы не поддержка Тягачёва, то Тихонов выборы проиграл бы. Или, если бы было закрытое голосование, я тоже думаю, что шансов у него было бы немного.

— А насколько соответствуют действительности разговоры о том, что Тихонов нарушил устав СБР, дав дополнительные голосующие мандаты членам исполкома?

— Не членам исполкома, а членам Совета Союза. А Совет Союза — это тридцать с лишним человек.

— Они по уставу СБР не имеют права принимать участие в конференции в качестве делегатов?

— Совершенно верно, не имеют.

— послушайте, но у вас была такая мощная оппозиция — Малин, Рожков, Ростовцев, Васильев, Кондрашов, Шад-

рин, Майгуров — я, может быть, не все фамилии назову, но почему, как вы позволили так манипулировать уставом, конференцией?

— Когда приехал Тягачёв, было видно, что люди испугались. Хотя чего, казалось бы, пугаться? Мне это было видеть смешно, поскольку жизнь в спорте — это всегда борьба. Бывает, кто-то кого-то толкнёт на трассе, но это эпизодически происходит, а в общем спорт — это честный бой. Но когда на таком серьёзном мероприятии идёт борьба по таким правилам (Сергей делает особое ударение на слове «таким»)? Смотреть на всё это было дико, и после конференции у меня возникло ощущение, что если у нас в российском биатлоне такое болото, то спортсмены в этой ситуации ничего сделать и не смогут. Спортсмены могут создать общественное мнение, потому что за ними смотрят, они всегда в поле зрения прессы, телевидения. Но на самом деле общественное мнение — далеко не всё. Потому что есть ещё и административный ресурс, который мыслит совершенно иными категориями. Моё представление сейчас о спорте таково: для общей массы болельщиков это шоу, а для административного ресурса это возможность зарабатывать деньги. Но не для данного вида спорта. Не для союза, а для себя, чтобы рассовать по карманам. Поэтому у них рука руку и моет. Поэтому,

когда мы пошли против этой системы, она сомкнула против нас свои ряды, нам оказалось сложно ей противостоять. Но если не пробовать разрушить эту стену, то ведь ничего и не будет, ничего и не изменится в нашей жизни, правда? Я верю в то, что после нас пойдёт вторая волна и, естественно, она будет более подготовленная, чтобы бороться со всем этим.

— Так вам на конференции всё-таки удалось выступить?

— Да. Прочитал письмо от имени команды. Естественно, немножко волновался. Но выступить дали. Слушали в зале все внимательно, хотя перед этим во время выступления президента в зале все шушукались, лёгкий гул стоял, а здесь наступила полная тишина.

— Какой у вас был эмоциональный фон после конференции, что ситуация проиграна? То есть что Тихонов теперь — законно избранный президент, и нужно смириться, сдать и безоговорочно выполнять его указания? Не было желания, не обсуждалась ли вероятность подачи искового заявления в суд? Ведь как вы сами говорили, были нарушения устава...

— Да, были. Но от кого всё это зависело? Малин-то сначала сказал: на фиг мне вообще нужна эта вся ваша бодяга? Но, видимо, по прошествии некоторого времени

Сдавай дрова!

Вставай на лыжи!



Прием дров у населения будет происходить в период с 1 декабря по 31 января. Принеси свои старые беговые лыжи в любой спортивный магазин КАНТ и обменяй их на новые пластиковые лыжи Marpetti.*

* - доплата за обмен 799 руб. без креплений. Для обмена на другую модель предоставляется 15% скидка.

О моделях лыж Marpetti участвующих в акции уточняйте на сайте www.kant.ru или в магазинах КАНТ.

Лучшие лыжи будут переданы в Детский дом, другие торжественно сожгут на празднике Масленицы.



на правах рекламы

товар сертифицирован

КАНТ ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!
www.kant.ru

единый номер 8 800 333 37 33 звонок бесплатный

всего, подставили. Моё такое мнение. Ну не нужны им люди, которые имеют своё мнение. Это система такая. Как сказал один наш российский тренер по биатлону, «их нужно просто пережить». Думаю, со временем всё наладится, придут здоровые силы.

— **А я думаю, что вы ошибаетесь. Они новые рождаются, более молодые, более изворотливые, в определенном смысле в этой своей изворотливости — более талантливые.**

— Но моё мнение — всё равно кто-то же должен говорить о том, как надо делать. Нельзя, чтобы все молчали.

— **Сергей, но вы же русский человек, не немец, не швейцарец, не норвежец... Вы знаете примеры, чтобы какие-то организации в России жили по закону? Ну хоть в какой-то области?**

— Знаю. Никитаев Сергей Александрович. Бывший замглавы администрации Мурманской области. Сейчас он генеральный директор ОАО «СГ-Транс» —

крупнейшей российской компании по перевозке сжиженного газа. Человек пришёл из бизнеса работать в администрацию области функционером*.

Но потом он снова оттуда ушел, потому что... Он, в принципе, не говорит об этом, но моё мнение — ушёл, потому что ему надоело работать в этой системе. Так вот он как раз тот, про которого все, кто с ним сталкивался, говорят, что этот человек живёт не для себя, а для людей.

— **Вы назвали имя конкретного человека. А я попросил вас назвать организацию. Ну, например, российскую спортивную организацию, которая жила бы по закону. Ну, не знаю — федерация плавания, фигурного катания, борьбы, Олимпийский комитет России. Ничего не приходит в голову?**

— ...В общем-то, нет, не могу назвать. Но если нельзя по закону, то хотя бы приблизительно по закону ведь можно жить? Даже вот здесь, в Австрии, я наблюдаю, бывают ситуации, когда за-

кон можно толковать так, а можно и эдак. То есть и тут возникают какие-то люфты в толковании закона. Но ведь Александр Иванович опустился уже до совершенного беззакония — «что хочу, то и ворочу». Но так же нельзя, правда? «Я сам себе закон» — так, что ли?

Может быть, и нет у нас в стране такой спортивной организации, может быть, вы и правы...

— **Мне кажется, у нас в стране никто по законам не живёт. Она живёт по каким-то своим внутренним устоям, понятиям, традициям — зачастую неписаным, но никак не по законам...**

— Когда всё это началось, мне один человек тоже сказал: Сергей, в нашей стране люди живут не по законам, а по традициям, и ты этот порядок вещей не изменишь. Но если то, что сейчас происходит в российском биатлоне, называется традициями... Ну, я тогда не знаю. С чем это связано? С менталитетом российским? Ну, украл ты один раз, ладно, ну украл другой раз. Но ты остановись, сколько ж можно?

— **Но это же невозможно, Сергей, это очень наивная постановка вопроса. Этим надо**

заниматься до конца жизни и нужно уметь передать это дело последователю, нужно уметь себе правильную смену готовить...

Но мне не хочется эту тему обсуждать, мне кажется, это абсолютно бесперспективным, я хотел бы чуть в другую сторону наш разговор повернуть. Мне много раз приходилось слышать одну очень важную мысль, которая заключается в том, что действующему спортсмену нельзя заниматься политикой. Под словом «политика» я имею в виду, конечно, не Путина, Госдуму и Жириновского, а сугубо спортивную политику. Так вот, я много раз слышал о том, что как только действующий спортсмен начинает заниматься политикой, всё — он заканчивается как спортсмен. Вот когда вы во всё это влезали, неужели вы не понимали, что ставите окончательный крест на себе как на спортсмене?

— Вообще-то, понимал.

— **И что, почему вы сделали для себя этот выбор, а не другой?**

— ... (Задумался, а потом вдруг улыбнулся). Но я его сделал, этот выбор. Не знаю, почему... Мне хотелось, чтобы этот путь, этот свет в конце тоннеля всё-таки где-то впереди маячил, был виден. Пусть этот путь окажется не для меня, для других людей. Проиграв очередной раунд, мы ещё не проиграли всю битву. Можно же и из трудностей, поражений тоже сделать выводы. Зачем сразу опускать руки?

— **У нас после той конференции с Андреем Кондрашовым возник спор. Я сказал ему: ты убедился, что бесполезно было пытаться что-то сделать, изменить? Ты видишь, за кого проголосовали люди из регионов и понимаешь ли, почему они проголосовали именно так? Потому что в президиуме сидят Тягачёв, Смирнов, Алёшин, Хоточкин, и люди в зале понимают, за кого им надо голосовать, чтобы остаться лояльными по отношению к власти. Не пройдёт и двух месяцев, сказал я тогда Кондрашову, как от вашей сплочённой команды не останется ничего — кого-то купят, кого-то испугают, кого-то вышибут, но команду разорвут, растащат,**

* «Л.С.»: Никитаев Сергей Александрович, генеральный директор ОАО «СГ-транс», бывший заместитель руководителя Федерального агентства железнодорожного транспорта, бывший первый заместитель губернатора Мурманской области — руководитель департамента финансов. Источник: www.labyrinth.ru.

Сергей Рожков во время соревнований «Майский снег» в мае 2007 года на Сходне.

▼ фото: Сергей Коновалов





Сергей Рожков срывается с огневого рубежа и уходит на трассу во время соревнований «Майский снег» в мае 2007 года на Сходне.

▲ фото: Сергей Коновалов

раздербанят на части. Он мне ответил тогда: нет, этого не случится, ты увидишь, что в биатлоне команда — именно КОМАНДА, и она монолитна.

И вы знаете, я ведь проиграл этот спор Кондрашову. Я проиграл этот спор, потому что ни через два, ни через три, ни даже через шесть месяцев команду не удалось расчленивать, она продолжала оставаться монолитной. Она выглядела именно Командой. Сергей, бога ради объясните мне, как получилось, что парни подписали эту злосчастную декларацию, а вы её не подписали? Как получилось, что спустя год Тихонову удалось таки выбить первый кирпич из этой стенки? Я боюсь, конечно, оказаться плохим пророком, но я думаю, что теперь эта стенка точно посыплется. Как вышло, что вы оказались отдельно от команды?

— Это следствие политических игр Александра Ивановича Тихонова. В ноябре за неделю до Кубка мира в Финляндии я должен был присоединиться к команде, и как раз там мы всё и планировали обсудить. А так у нас все

обсуждения с ребятами шли по телефону. При этом получилось так, что Круглов, Черезов и Чудов сказали, что больше не будут работать с нашими адвокатами, потому что те, по их мнению, ничего не сделали.

— Это прежние адвокаты команды?

— Да, те, которые остались работать со мной. И вроде бы адвокаты ничего не сделали, «Мечел» за лето денег не заплатил. Но у нас с «Мечелом» соглашение было чисто рекламное. Представители «Мечела» говорили, что как только мы понесём рекламу в ноябре, они сразу за всё заплатят. И хотя в контракте такого пункта нет, но всё это проговаривалось на словах. А в итоге получилось, что нам всё время говорили: подождите, мы вам заплатим, подождите, мы вам заплатим. И люди просто устали ждать, стали говорить, что «Мечел» нас перестал поддерживать. Хотя, на мой взгляд, надо было просто дождаться начала сезона и посмотреть на реакцию «Мечела». Потому что тот же Росспорт сказал: команду мы обидеть не дадим.

— Это кто кому сказал?

— Фетисов Малину сказал, что Росспорт команду в обиду не даст. Но это команду. А когда возникла индивидуальная ситуация со мной, это уже другой колленкор вышел, получается.

— Почему?

— Я не знаю, почему... Одно-го человека всегда легче сломать.

— Конечно! Объясните, пожалуйста, почему вы с командой оказались по разные стороны баррикады?

— Там получилась неразбериха: когда Тихонов стал напрягать команду: подпишите, подпишите декларации, в очередной раз шло собрание, и ребята там решали: подписывать, не подписывать? И вдруг Тихонов в разговоре с Аликиным по телефону сказал ему, что Рожков декларацию подписал, она у него, якобы, уже лежит на столе. И Аликин сказал ребятам, что Рожков декларацию уже подписал, и ребята тут же тоже решили подписать свои декларации, отдали их Аликину, и Аликин сказал по телефону Тихонову: мы отправляем вам по факсу копии деклараций, а потом привезём оригиналы. А буквально на следующий день я зво-

ню Диме Ярошенко, и Димка мне говорит: у нас прошло собрание, и мы все тоже подписали декларацию. Я его спрашиваю: что значит тоже? Он мне говорит: но ты же её подписал? Я говорю: я ничего не подписывал! В общем, Александр Иванович развёл нас, как...

Может быть, мне тоже надо было подписать в этот момент. Но я не осознал до конца, что случилось, саму ситуацию, возможно, до конца не понял, не почувствовал. Я сказал ребятам, что всё равно не буду подписывать, что пойду до конца. То есть я осознанно пошёл на этот шаг.

— Но неужели вы не понимаете, что, не подписав декларацию в тот момент, когда её подписала вся сборная, вы сами подписали себе смертный приговор?

— Может быть, и так (замолкает)...

— То есть никакого конфликта с командой у вас пока



Знаменитый немецкий биатлонист, четырёхкратный олимпийский чемпион, восьмикратный чемпион мира Свен Фишер (№6) любил повторять:

— Не люблю, когда мне дышат в спину. Предпочитаю или сидеть на плечах у кого-то, или рывком уходить в отрыв.

Но в этот раз уйти в отрыв от россиянина Сергея Рожкова (№11) Свену не приходится, вот он и устроился на плечах у нашего капитана.

▲ Фото: Нина Бурмистрова

нет, вы смотрите с ребятами на мир одними глазами?

— В целом да. Единственное, когда Круглов, Черезов и Чудов пообщались с адвокатом Альбины Ахатовой Тагиром Самокаевым, тот им сказал: вы подписывайте декларацию, а с Тихоновым мы потом разберемся, мы с него требуем деньги. Но потом выяснилось, что Самокаев — в сговоре с Тихоновым.

— Да ну!

— Точно! Мой адвокат созвонился с Самокаевым и спросил: зачем ты заставил ребят подписать декларации, которые ты же сам вместе с Тихоновым и разрабатывал? Он ответил: я ничего не разрабатывал. Мой адвокат ему говорит: как не разрабатывал, если есть информация, что ты её вместе с Тихоновым и составлял? Он на это признался: да, я составлял её вместе с Тихоновым, ну и что?

— Действительно, ну и что? Что из этого следует?

— Мне странно, что он не сказал об этом ребятам. Получается, это была заведомо закрытая от команды информация. А зачем это было скрывать? Чтобы люди её подписали и бегали в наших «Viessmann»? Понимаете, владей этой информацией ребята, они бы мне об этом обязательно сказали. И я повёл бы себя по-другому, я бы не «сгорел» во всей этой истории.

— И так, вас не выпустили на этапы Кубка мира. Вы вышли на старт «Ижевской винтовки», как я понимаю, под прессом всех этих впечатлений?

— Конечно, именно так. Сейчас понимаю: в «Ижевской винтовке» мне не надо было участвовать. Психологический пресс был колоссальный. Надо было закрыться в отдельной комнате, и никого не пускать — ни друзей, ни тренеров, ни журналистов — вообще никого. Надо было абстрагироваться. Жена мне говорила: поселись один, ни с кем не общайся: вышел на трассу, пробежал, и снова в комнату, подальше от всех этих разговоров. Но я не сумел...

— Тихонов сказал в те дни: даже если Рожков выиграет оба старта «Ижевской винтовки», в команду я его всё равно

не включу. Вы слышали об этом?

— Да.

— На что вы после этих слов Тихонова рассчитываете, каким видите своё будущее?

— Посмотрим.

— Но в каком направлении у вас сейчас движутся мысли — сменить гражданство, закончить выступления в большом спорте, продолжать «бодаться» с Тихоновым? На что вы, Сергей Рожков, капитан мужской сборной команды России по биатлону, рассчитываете?

— Во-первых, я жду решения Росспорта. Что-то же мне оттуда должны ответить? До сих пор нет официального решения.

— Вы письмо в Росспорт, что ли, какое-то написали?

— Письмо написано. Но не мною, а Мособлспорткомитетом с просьбой объяснить — почему меня вывели из команды и не выпустили на этапы Кубка мира. Соответственно, Росспорт должен дать ответ и мне, и Мособлспорткомитету — на каких основаниях нарушен закон. Всё-таки закон есть и его, по моим представлениям, надо соблюдать. Мне, например, очень интересно посмотреть в этой ситуации на реакцию нашей главной спортив-

ной организации. СБР — общественная организация. Не то чтобы хрен с ней, есть она, ну и есть. Но возникла ситуация, когда нарушены основополагающие, базовые права спортсмена. Что на это скажет организация, которая занимается спортом высших достижений у нас в стране? Занимается теми людьми, которые, условно говоря, приносят в копилку медали и всё остальное. Вот сейчас посмотрим, что они скажут. Может быть, они мне скажут: мы сейчас ничего сделать уже не сможем, но со следующего сезона — готовься официально, централизованно, и гарантированно с начала сезона ты будешь выступать на этапах Кубка мира. Но для этого, например, ты должен подписать декларацию, которую составят в Союзе биатлонистов России, ну и так далее. Ну, к примеру так скажут. Или как-то ещё. Но при этом чётко обозначат своё видение ситуации.

А если не обозначат... Что делать в другой ситуации, я не знаю. Потому что если у руля в СБР останется Тихонов, у меня больше нет желания тренироваться и выступать.

— Скажите, а вы всё ещё ощущаете себя капитаном этой команды?

— Сегодня пока ещё да.

— А команда, как вы думаете, считает вас сейчас капитаном?

— Я думаю, что половина, причём большая половина команды — да. Но есть люди, которые, возможно, думают, что я уже отработанный материал. А ведь индивидуальные виды спорта как раз тем и чреватые, что практически все спортсмены — эгоисты с большой буквы.

— Это вы к чему?

— К тому, что когда возникает ситуация необходимости принятия какого-то решения, необходимости обнародования своей позиции, очень часто появляются отговорки типа «я пока молодой» или «а вот у меня есть особая позиция». И в этом случае трудно оставаться полноценным капитаном, потому что ты перестаёшь представлять всю команду.

Вы спрашиваете, считают ли они меня капитаном. Возможно, кто-то и не считает, полагая, что в каких-то моментах я был неправ, шёл слишком уж напролом, кого-то не поддержал.

15-й ЮБИЛЕЙНЫЙ АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН

FIS

RUSSIA LOPPET
RUSSIAN MARATHON CUP



Программа:

«Авачинский марафон»
- 60 км
Мужчины-женщины.

«Малый Авачинский марафон»
- 30 км
Мужчины-женщины.

«Марафон-Юниор»
- 30 км
Юноши-девушки 1992-1995 г. р.

На всех дистанциях ход
– свободный

20 апреля 2008 года
г. Петропавловск-Камчатский,
лыжная база «Лесная»

Дорогие друзья, любители лыжных марафонов!

Пятнадцать лет назад группой энтузиастов был создан Камчатский лыжный клуб «Авачинская лыжня», одной из основных задач которого было возрождение Авачинского марафона, что и было сделано в апреле 1994 года. За эти годы марафон окреп организационно и финансово. В 2002 году Авачинский марафон стал одним из 10 лучших марафонов России и был включен в календарь Всероссийских соревнований «RUSSIALOPPET». С 2005 года «Авачинский марафон» включен в календарь Международной Федерации Лыжного спорта (FIS), в следующем 2008 году в Суперкубок России по лыжным марафонам, Гран-при «RUSSIALOPPET».

У Клуба сложились устойчивые отношения с партнерами, которые регулярно и с пониманием относятся к нашим проблемам.

Среди партнеров хотелось бы выделить:

ООО «Роял Стейт»,
ОАО «Камчаткомагропромбанк»,
«Рыболовецкий колхоз им. В. И. Ленина»,
ООО «Ивнинг Стар Кам»,
ООО «Юг-Нефтепродукт» г. Краснодар,
ЗАО «Восточные рыбные ресурсы»,
Кольская ГМК г. Мурманск.

Мы благодарны им за поддержку.

Приглашаем Вас принять участие в юбилейном 15-ом Авачинском марафоне.

Вулканы и горячие термальные источники ждут Вас!



г. Мурманск

КОЛЬСКАЯ ГМК



КАМЧАТСКИЙ
ЛЫЖНЫЙ КЛУБ

ОРГКОМИТЕТ:

Общественная организация
Камчатский лыжный клуб
«Авачинская лыжня»
(председатель - Мирошниченко
Александр Васильевич
тел. сот. 8-914-781-80-33)

НАГРАЖДЕНИЕ:

Общий призовой фонд
500 000 рублей.

РЕГИСТРАЦИЯ ЗАЯВКИ:

до 1 апреля 2008 года по
E-mail: mirona.v@rambler.ru
www.kamchatkaloppet.kamchatka.ru
с 14 по 19 апреля 2008 года.
Лыжная база «Лесная»,
тел. 8 (415-22) 9-47-50
г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Северо-Восточное шоссе, д. 50

ОЛИМПИЙСКИЙ
КОМИТЕТ РОССИИ



RUSSIAN OLYMPIC
COMMITTEE

ПРЕЗИДЕНТ
№ 267-4/1198
PRESIDENT
от 12.12.06

Заместителю руководителя
Администрации Президента
Российской Федерации
СУРКОВУ В.Ю.

Уважаемый Владислав Юрьевич!

25 декабря 2006 года состоится Отъездно-выборная конференция в Союзе биатлонистов России, президентом которой на протяжении 10 лет является заслуженный мастер спорта СССР, четырехкратный олимпийский чемпион Тихонов Александр Иванович.

В связи с договоренностью направляю Вам список делегатов на конференцию от территорий, которые собираются проголосовать против существующего руководства федерации. Считаю целесообразным провести предварительные консультации в этих территориях для пересмотра их решения.

Л.Я. ТЯГАЧЕВ

1. Архангельская область	Ярков С.Р.
2. Владимирская область	Салифонов А.А.
3. Вологодская область	Малин В.В. (кандидат)
4. Ивановская область	Сизов Н.В., Шалрин А.И. (кандидат)
5. Иркутская область	Овчинников Д.В.
6. Камчатская область	Марков А.И.
7. Республика Карелия	Морозов В.А.
8. Кемеровская область	Карлин Д.А.
9. Республика Коми	Гордеев Н.А.
10. Красноярский край	Соловьев В.С.
11. Ленинградская область	Просвиригин С.Г., Лалыш Н.С., Куракин А.Н.
12. Республика Марий-Эл	Ланов В.В., Кондрашов А.В.
13. Республика Молдова	Кузнецов А.И.
14. Москва	Ерастов Н.Г., Маматов В.Ф., Малихов В.И., Папкин С.Б.
15. Московская область	Рамеский Г.М.
16. Мурманская область	Кириченко В.В., Лебедев В.Н.
17. Нижегородская область	Крутков Н.К.
18. Новосибирская область	Нижкофоров А.П., Кудряшов Ю.Ф., Польховский В.Н., Шильников С.И.
19. Пензенская область	Елизаров А.М.
20. Пермский край	Гербулов А.А., Ивашов П.М., Каринцев И.А.
21. Самарская область	Анакин А.А., Шкитин А.В.
22. Республика Саха (Якутия)	Польховский В.Н.
23. Свердловская область	Васильев Р.Б., Аleshин В.А., Рошин В.А.
24. Республика Татарстан	Григорьева Е.В.
25. Томская область	Юрьев Н.Н.
26. Тюменская область	Носкова Л.Н., Гурьев Л.А.
27. Удмуртская Республика	Хорошавцев В.Г., Кремер Г.И., Ткаченко М.В.
28. Хабаровский край	Гущина И.В., Корчевой Л.Н.
29. Хагты-Мансийский АО	Майгуров В.В., Захаров В.П.
30. Читинская область	Ковалев Г.И., Кирилюк В.В.
31. Чувашская Республика	Лисин Н.А.

Письмо президента ОКР России Л.Тягачёва заместителю руководителя администрации Президента РФ В.Суркову с просьбой «поработать» с непонятливыми регионами.

Опять же ситуация с подписанием деклараций. Произошла непонятка, нас «развели». И в этой ситуации мне, возможно, надо было оперативнее разобраться, пойти вместе с остальными.

— Мне кажется, что у вас единственный шанс всегда был и остаётся — оставаться с командой. Как только вы перестали быть вместе, вас начали выбивать поодиночке.

— Согласен.

Но в этой ситуации, видите, если бы я подписал декларацию, чтобы быть вместе с командой, мы потеряли бы все свои позиции, мы потеряли

бы всё, ради чего всё это затевалось, и дальше в российском биатлоне всё было бы только так, как скажет Александр Иванович.

— На что в итоге вы рассчитываете?

— На что?.. Да я найду себе работу, это для меня не проблема. И с друзьями я останусь в нормальных отношениях, и с той же командой останусь в нормальных отношениях. Ну, не получилось у меня, ну что ж... Понятно, что приятнее заканчивать, когда стал, например, чемпионом мира. Или когда

сезон закончился, и ты официально попрощался с большим спортом. Но в любом случае я чётко понимаю: никто спасибо всё равно не скажет. Смотрите, Сергей Чепиков закончил выступления — сказал ему хоть кто-то спасибо? Тот же Росспорт хотя бы телеграмму отправил? Кто-нибудь от вашего сайта или Союза биатлонистов сказал ему: Сергей, спасибо тебе большое за всё, что ты сделал для российского лыжного спорта? Никто и ничего. Кто-то что-то сказал, или кто-то подумал. Кто-то позвонил по телефону, как я или как Мишка Кочкин, а кто-то не догадался сделать и это. И в этой ситуации вы спрашиваете — на что я рассчитываю? На друзей и семью, на них и рассчитываю, больше ни на что. И на то, что у меня есть возможность работать в стране, в которой люди чтут законы.

— Это где?

— В Австрии.

— Вы связываете с Австрией своё будущее?

— Пока не знаю. Но я хотел бы жить по законам, а не по понятиям. Работать где-то у нас в стране функционером? Я не пойду туда, я не буду в этой системе работать.

— Нагляделись, наслушались?

— И нагляделся, и наслушался. Я лучше буду работать здесь, пусть даже я буду зарабатывать меньше, но я буду жить спокойно и по закону.

— А чем именно предполагаете заниматься? Каким-то бизнесом?

— По крайней мере, какие-то предложения поступают постоянно. Возможно, буду передавать свой опыт подрастающему поколению. Хотелось бы, конечно, делать это в нашей стране, но...

Приехал я тут на «Ижевскую винтовку», а там у Аликина юбилей — пятьдесят лет человеку. Сорочок человек гостей было. Посмотрел я на эти лица. Из сорока человек у десяти — горят глаза, видно, что люди хотят работать. А остальные, смотрю — болото, им ничего не интересно. У нас не проводится ни обучающих тренерских конференций, ничего! К чему мы катимся-то? Но самое главное — в болоте никому и ничего не нужно, всех всё и так устраивает.

Вот сейчас все говорят — у нас биатлон в стране развивает-

Список 53 ненадёжных делегатов конференции СБР, с которыми надо было бы «поработать», воздействуя на них через администрацию Президента РФ.



ся, поднимается, Тихонов на каждом углу кричит: я затащил биатлон в Уфу, я затащил биатлон в Ханты-Мансийск. Но посмотрите на другие регионы, посмотрите, например, на Красноярск, что там делается. Мурманск, один из ключевых российских центров биатлона — умирает. А почему? Да потому что там сидят люди, которые работают вместе с Тихоновым. Биатлон, после того как там начало всё разваливаться, держался в Мурманске до последнего времени именно на Никитаеве Сергее Александровиче. Стоило ему уйти, всё рухнуло.

— *Постараюсь, чтобы это был последний вопрос. Вы не можете мне объяснить, почему у нас в стране все эти Кондрашовы, Ростовцевы, Рожковы, Чепаловы всегда проигрывают? Ни вы, ни ваши друзья никогда не выигрывают, Сергей. Почему? Я готов две, пять минут, десять приводить примеры, доказывающие, что приличные люди не могут победить в нашей стране. Никогда и ни при каких обстоятельствах! Почему так происходит, как вы думаете?*

2007 год. С кубком наций и пока ещё с капитаном Рожковым во главе...

▲ фото: Нина Бурмистрова

— (Молчит. Молчит долго и трудно) ...Да я и сам уже много думал на эту тему. То ли это ещё со времен Петра Первого в России всю жизнь воровали и по-прежнему так и воруют. То ли ещё в чём-то дело... Сколько слов сказано о здоровье нации, о каких-то национальных проектах. И где всё это? То ли долгое время мы жили под гнётом системы обезличивания, когда человек был винтиком и никогда не задумывался о том, что всё, что делается в стране, должно делаться для него, для человека, а не для системы, которая человека держит при себе и для себя. Видимо, люди веками привыкали к тому, что как скажет начальник, как скажет партия, так и будет. И вот эта система элиты, царя многих сгибает в бараний рог, лишает чувства собственного достоинства. Разговариваешь с тренерами, и многие говорят: да какая нам разница, какой у нас президент? Он президент, пусть за нас и думает. А мы будем делать своё дело.



ВСЕ ФЛАГИ В ГОСТИ БУДУТ К НАМ!

И вновь северная Ухта готовится к открытию очередного лыжного сезона, одним из главных событий которого традиционно является **50-километровый марафон**. Посвящается он памяти ухтинца Алексея Свирчевского, погибшего в Афганистане и награжденного высокими правительственными наградами.

Спортсмены, уже побывавшие в Ухте, знают, как радушны и всегда гостеприимны организаторы этих состязаний: прекрасно подготовленные трассы, встреча на комфортабельных автобусах, питание на лыжне, разнообразная культурная программа.

Очень важно, что этот марафон имеет статус третьего этапа чемпионата Республики Коми, который позволяет присваивать лыжникам звания кандидатов и мастеров спорта России.

6 апреля 2008 года стартует очередной лыжный марафон памяти Свирчевского. Мы рады будем видеть на наших трассах и уже знакомых спортсменов и новых марафонцев. Ухтинская лыжня ждет перспективных открытий!

**контактные телефоны:
8(82147) 7-20-48, 6-09-48 (факс)**

2007 год, Новосибирск. Слева направо: Сергей Рожков, Дмитрий Ярошенко и Иван Черезов.

← фото: Reuters



Ну ладно, хорошо, вы будете делать своё дело. Но когда приходит момент ответственности, когда приходит момент выбора, вы же сами в сторону и свернете. И тот же человек молодой, который сидит рядом с вами, он тут же подумает: да, уж если с таким челове-

ком, с таким возрастом, репутацией, именем так поступили, то как же тогда смогут поступить со мной? Какой смысл мне-то «дёргаться»? И он так и растёт — два, три, пять лет растёт с этими мыслями, с этим холопским своим мышлением. От этого всё и происходит.

А из-за этого у элиты, которая денег наворовала и всё дальше ворует и ворует, возникает чувство безответственности. Я с такими людьми тоже общался — сыт по горло.

Знаете, есть люди — просто фантастические работяги. Вот у меня есть знакомый, у него был свой бизнес. Потом пришли к нему с пистолетами, выкинули, половину руководящего состава компании поубивали. Выжил, выстоял, опять открыл свой бизнес, новый, снова встал на ноги. Но всё равно ужасно зависим от бюрократии, от чиновников. И всем — дай! И все — ненасытные! И вот он решил: сколько можно ходить на поклон? Ладно, говорит, уйду из бизнеса, пойду в систему работать. Работал два года чиновником, говорит: слушай, не могу! Сидят все по кабинетам, и такое ощущение, что вообще никому ничего не надо! Сидят и ждут, когда к ним придут и денег принесут за какую-то подпись или согласование. Вот позиция!

Я не знаю, отчего это так у нас в стране, но так везде. Те, кто хотят работать, хотят что-то сделать, изменить, у нас в стране почему-то не в почете. Причём за границей эти люди являются дви-

жущей силой общества, а у нас — всегда в загоне. Почему?

— **Генетика русского человека, национальная особенность...**

— Генетика? Но как нам изменить эту генетику?

— Ну, у вас, Сергей, и аппетиты — генетику целого народа поменять решили...

— А что же нам всем теперь — сидеть, сложив руки, смириться с существующим положением вещей?

— Не знаю...

Какая-то пессимистичная концовка интервью у нас с вами получилась...

— Оптимизм-то есть. Я же говорю — свет в конце тоннеля кто-то должен показывать. Возможность дороги, пути вперёд. Сегодня Рожков, завтра Чепалов, послезавтра Кондрашов, Сидоров, Петров... Но сейчас-то есть возможность что-то изменить в этой жизни. Раньше люди вообще не общались, не было Интернета, не было всех этих мобильных телефонов, электронной почты. Сейчас всё это есть, мир стал прозрачнее, мобильнее. Всё равно мы должны будем прийти к тому, к чему весь цивилизованный мир пришёл, я в это верю.

Я, например, знаю, что и здесь, в этих странах своих проблем тоже немало. Но здесь, по крайней мере, никогда президент не скажет: пошёл вон, будет так, как я скажу. С ним можно разговаривать, разговаривать с точки зрения закона, здесь люди боятся нарушить закон. И нарушать его, скажем, так, как это делает Александр Иванович, здесь невозможно.

— **Вы искренне хотите, чтобы в России всё было как в Австрии?**

— Да, хочу. А что вы улыбаетесь? Думаете, это нереально?

...В этом месте нашего разговора я просто нажал на диктофон не на кнопку «стоп»...



Сергей Рожков с дочерью Таней в Рамзау. Январь 2008 года.

← фото: Иван Исаев

Иван ИСАЕВ,
Рамзау, 5 января 2008 г.

RS200



Вы будете поражены вашими способностями, если научитесь понимать свой организм и его реакции на тренировки. Когда и сколько нужно тренироваться, чтобы подойти на пике формы к важным соревнованиям, вам подскажет монитор Polar.

«Мы горды тем, что сотрудничаем с компанией Polar, поскольку именно она является лидирующим производителем профессиональных мониторов для лыжных гонок и двоеборья».
Президент FIS Жан-Франко Каспер

Компания Polar Electro Oy -
официальный партнер FIS



RS400



RS800



GPS-датчик G3 W.I.N.D.



Узнайте, на что вы способны

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Эксклюзивный дистрибьютор POLAR в России и СНГ - компания МФИТНЕС • тел/факс: (495) 974 12 34 • www.polar-russia.ru

реклама



НАМ ТУР ДЕ СКИ —

НИПОЧЁМ!

Прошлый зимний сезон ознаменовался появлением в международном соревновательном календаре захватывающей лыжной многодневки Тур де Ски, которая сразу привлекла к себе много внимания общественности. В этом же сезоне в России впервые состоялись не менее увлекательные соревнования — Спринт-Тур, которые хоть и не вошли в календарь Международной федерации лыжного спорта, но стали достойным ответом России на нововведения зарубежных коллег. Успешно состоявшийся Спринт-Тур подарил незабываемые впечатления всем участникам и гостям соревнований... Как эти соревнования появились на свет? Как родилась формула Тура? Какие перспективы есть у нашей российской лыжной многодневки? Обо всём этом и о многом другом мы поговорили с организаторами соревнований — директором Спринт-Тура Сергеем Борисовичем Баталовым и членом оргкомитета, спортивным обозревателем Андреем Владимировичем Кондрашовым.

Петер Ларссон из Швеции с чувством юмора переживает своё падение на втором этапе Спринт-Тура — Экстрим-спринте.

◀ Фото: Алексей Владыкин

— Как зародилась идея проведения Спринт-Тура?

Сергей Баталов: Эта идея зародилась на лыжном фестивале им. Лукьяновых, который уже несколько лет подряд проводится в Свердловской области. Поначалу она казалась довольно авантюрной: у нас не было надёжного финансового партнёра, с которым мы были бы спокойны за все предстоящие расходы, нам надо было «пробивать стены» самим. Впервые мысль организовать нечто подобное Спринт-Тур пришло в голову в 2005 году. Мы хотели придать международный статус соревнованиям, привлечь к участию спортсменов-профессионалов, причём как отечественных, так и зарубежных. До этого к нам приезжали и Сергей Чепиков, и Павел Ростовцев, и Галина Кулакова, и Зинаида Амосова, и Франк Люк, но не как участники, а как почётные гости. У нас же было большое желание видеть наших прославленных чемпионов именно на лыжне, в очной борьбе. Впервые мы попытались реализовать эту идею в 2006 году и пригласили членов сборной команды России на соревнование, состоящие из двух гонок на протяжении трёх дней.

Андрей Кондрашов: Важно было сделать такие старты, которые были бы интересны для широкой аудитории зрителей, привлечь болельщиков, заинтересовать их в лыжных гонках, что, сами понимаете, в нашем виде спорта на сегодняшний день — довольно проблематично.

— Поэтому именно Спринт-Тур?

С.Б.: Нет, название и формат соревнований исходили немного от другого. Безусловно, очевидно, что спринт — очень зрелищная и эффектная дисциплина, и это, конечно, послужило одной из причин нашего выбора, но при разработке концепции соревнований мы размышляли иначе. Не скроем, что руководство к действию нам дал широко

Иван Альпов показывает чудеса равновесия на Экстрим-спринте.

▶ Фото: Алексей Владыкин





Дмитрий Ляшенко — в шаге от падения на спуске Экстрим-спринта.

← фото: Алексей Владыкин

известный Тур де Ски. Этот турнир получил небывалую известность, не успев ещё даже состояться, потому что он заинтересовал всех красотой своего сюжета. Соревноваться в данной ситуации с Тур де Ски не имело смысла, поэтому мы нашли свою нишу, развив и преобразовав идею Вегарда Ульванга, главы лыжного комитета Международной лыжной федерации, в своё уникальное направление и больше, как нам кажется, приблизив её к зрителю.

А.К.: Ни для кого не секрет, что Тур де Ски — это удел для универсальных гонщиков. Более того, спринтеры даже немного ущемлены организаторами, а мы пошли в другом направлении: организовали соревнования формата спринтерских гонок, формата праздника, шоу, чего-то необычного и экзотичного...

С.Б.: Далее мы решили, что идея Тура перевезать только по городам Свердловской области — довольно локальна. Нашей целью было организовать Тур, который

мог бы охватить как можно большее количество зрителей, и как можно большую территорию. И нам удалось найти взаимопонимание со стороны соседей — Ханты-Мансийского автономного округа, где, как известно, многое делается для развития спорта и, в частности, лыжных гонок и биатлона.

Летом 2006 года нас поддержал Виктор Майгуров, президент Федерации биатлона ХМАО, и сразу подписался под нашей идеей. Затем мы обратились за поддержкой к нашим

партнёрам, с которыми мы уже сотрудничали неоднократно в рамках других соревнований, проводившихся в Свердловской области и ХМАО, и в течение всего 2006 года продолжали «обкатывать» нашу идею.

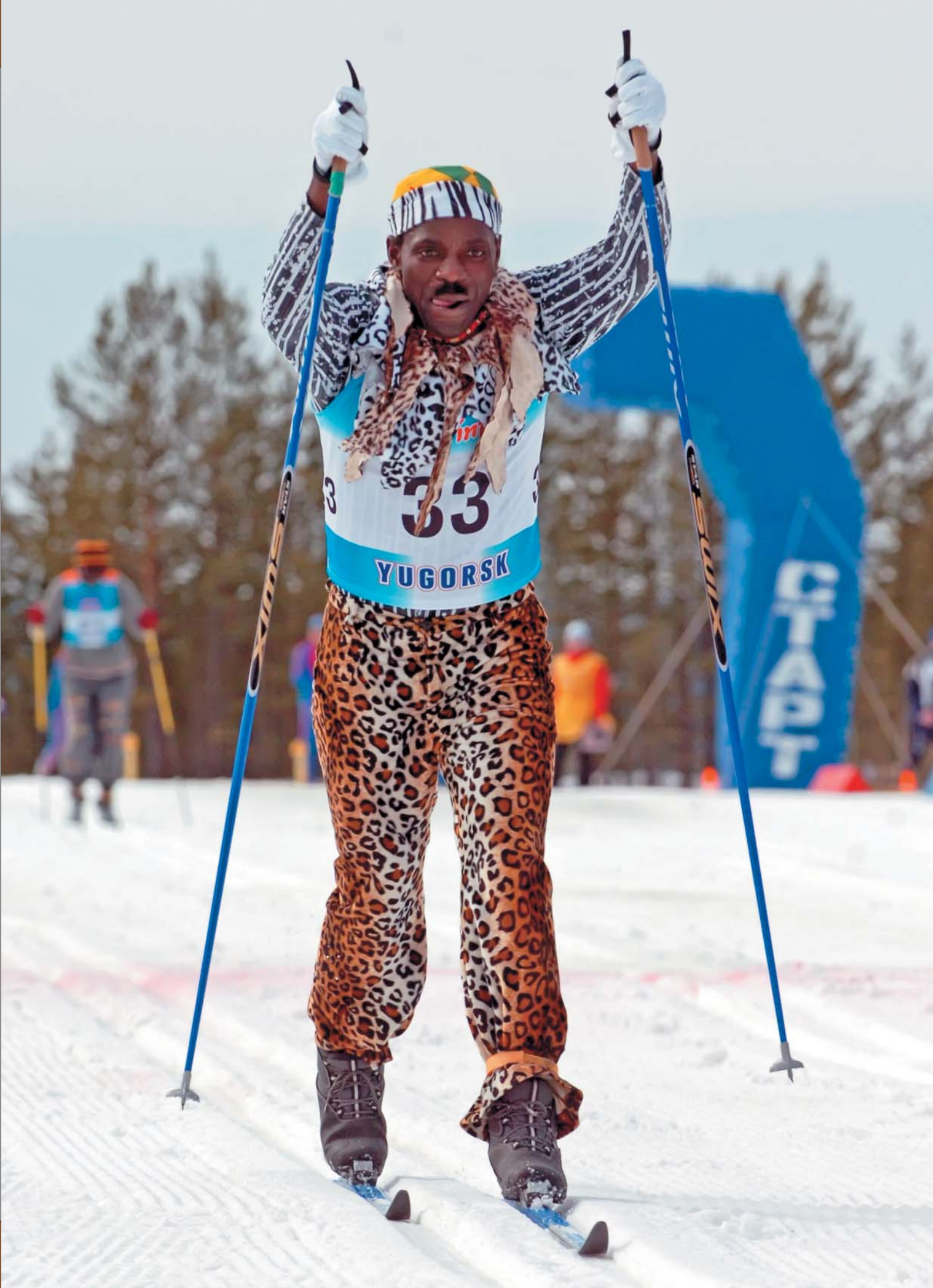
А.К.: Возвращаясь к предыдущему вопросу, хотелось бы также отметить, что у нас было огромное желание доказать иностранцам и, в особенности, представителям Международной федерации лыжного спорта, что в России могут и хотят проводить качественные соревнования. Ни для кого не секрет, что проблема проведения крупных международных стартов в России стоит ребром до сих пор, несмотря и на определённые положительные подвижки в этом направлении, такие как проведение чемпионата мира по биатлону в Ханты-Мансийске и этапа Кубка мира по лыжным гонкам в Рыбинске. Мне лично не один раз приходилось слышать и от Йорга Капола, и от Вегарда Ульванга: «Мы очень хотим, чтобы в России проводилось как можно больше крупных международных гонок, но вы не присылаете заявок! Мы готовы рассмотреть любые ваши предложения, но мы ведь не можем сами торговаться в вашу жизнь».

— Должно быть, чиновники ФИС с большим удовольствием восприняли идею проведения Спринт-Тура?

С.Б.: Да, им сразу очень она понравилась, и они были приятно удивлены форматом и масштабами соревнований. Надо отметить, что и спортсмены также сразу одобрили программу Тура и восприняли нашу идею очень положительно. Надо ведь понимать, что они тоже люди, им тоже нужен отдых, а Спринт-Тур — это не только соревнование, это и ещё к тому же настоящий праздник! Спортсмены с большим удовольствием во всех номерах программы, и мы от них получали большой заряд положительной энергии. Было приятно

Кто бы мог подумать, что даже в Ханты-Мансийске есть африканцы... Этот экзотический для Сибири персонаж стал одним из украшений соревнований, добавив Спринт-Туру ещё большей колоритности.

→ фото: Алексей Владыкин





смотреть, как у них горят глаза. Кстати, автографы расходились просто огромными пачками!

Сейчас можно с уверенностью сказать, что международная федерация внимательно следит за нами. Благодаря Спринт-Туру стало понятно, что не только мы у них учимся, но и они с нас берут пример. Например, мы одни из первых опробовали формулу лыжного суперспринта, аналога драг-рэйсинга в автомобильном спорте, придумали гонку-критериум, которая до этого не была представлена ни на одних соревнованиях. Уверю вас, что на этом наши эксперименты не закончатся (улыбается)...

— Почему же тогда до сих пор Спринт-Тур не включён в календарь ФИС?

Алёна Сидько (№6) возглавляет пелетон на «Призе Губернатора ХМАО». Вслед за бронзовым призёром Олимпийских игр — Евгения Шаповалова (№9) и Натальей Коростелёва (№1).

◀ Фото: Алексей Владыкин

Иван Алыпов (№6), Петер Ларссон (№1), Василий Рочев (№3) и Эмил Йонссон (№2) лидируют на Спринте-Критериуме, впервые предложенном организаторами Тура.

◀ Фото: Алексей Владыкин

С.Б.: Мы предлагали международной федерации рассмотреть нашу заявку, но ФИС не будет ничего рассматривать без одобрения национальной федерации. Приоритет в данном случае отдаётся именно ФЛГР. Но так как ФЛГР считала, что соревнования не соответствуют правилам проведения ФИС и не поддержала нас, то мы решили придать соревнованиям статус Гран-При. Мы вышли самостоятельно на российских и зарубежных спортсменов и начали приглашать их, используя собственные связи и наработки.

— Вы начинали работу «с нуля» или всё-таки получили предварительную поддержку от потенциальных партнёров?

С.Б.: У нас уже были партнёры, с которыми мы работали несколько лет до этого на таких соревнованиях, как лыжный фестиваль им. Лукьяновых, «Лыжня России» и др. Они знали, что мы из себя представляем, на что мы способны. В принципе, спонсоров не надо было долго убеждать, так как уже были положительные моменты, которые все отмечали, нам было в этом плане проще... Мы предоставляли партнёрам рекламные возможности не только на самих соревнованиях, но и до, и после них, делали всевозможные презентации, печатную и сувенирную продукцию. Одним словом, мы для спонсоров выполняли определённые рекламные услуги практически круглогодично, и все они понимали, за что отдают деньги.

А.К.: Здесь надо отметить, что у Сергея Баталова есть уникальный талант: он умеет уговорить практически любого (улыбается). Это его главное качество как организатора соревнований, и этот талант даёт о себе знать во всём, за что бы он ни взялся: будь

В следующее мгновение Евгений Дементьев взлетит с этого трамплина в воздух, перекавалифицировавшись из лыжника-гонщика в «летающего лыжника»-двоеборца.

▶ Фото: Алексей Владыкин





Дружественное похлопывание Василия Рочева по плечу после победы в Экстрим-спринте. Поверженные Петер Ларссон (крайний левый) и Ренато Пасини даже и не думают расстраиваться. На награждении царит радость и беззаботность.
▲ фото: Алексей Владыкин

то любые областные соревнования, «Лыжня России», фестиваль им. Лукьяновых, или Спринт-Тур.

С.Б.: На самом деле в начале было всё не так гладко. Был даже такой момент, когда мы с женой хотели продать свой микроавтобус для того, чтобы покрыть часть расходов. А куда деваться?.. Но супруга достойно переносила все тяготы и невзгоды организации лыжных соревнований (улыбается). Бывало, мы шли на определённый риск... Например, бюджет соревнований формировался за 4-5 дней до старта! Тем не менее, по отношению к своим партнёрам и спортсменам мы выполняли все поставленные условия. Шаг за шагом появлялось доверие, сотрудничество всё больше и больше крепло.

— За организацию этапов соревнований отвечали вы или были ещё локальные оргкомитеты?

С.Б.: Мы работали общими усилиями. Большая работа была проделана и ШВСМ-2 города Ханты-Мансийска, и Федерациями лыжных гонок и биатлона ХМАО. Мы опирались отчасти на их опыт проведения крупных стартов, постоянно советовались,

принимали решения сообща. Безусловно, большая нагрузка падала на локальные оргкомитеты, но и мы были всегда в работе.

Сейчас уже официально создана Дирекция Спринт-Тура, потому что мы поняли, что тянуть такой проект практически в одиночку — очень и очень сложно. В Дирекции есть постоянные штатные сотрудники, которые круглый год получают зарплату. Многие удивляются, что можно делать оргкомитету летом? Тем не менее, работа у нас кипит в любое время года и Дирекция круглый год живёт на деньги спонсоров: все выезды, перелёты, оплата труда сотрудников, приглашение зарубежных и российских спортсменов и специалистов — всё за внебюджетные средства.

В нынешнем году уже функционирует новый сайт Спринт-Тура — www.skisprint.com. Мы также создали свой клуб болельщиков, у нас есть своя символика, а члены нашего клуба регулярно выезжают на различные соревнования поддерживать российских лыжников. Дело в том, что в лыжных гонках у нас нет пока культуры болельщиков. Она кое-как зарождается в биатлоне, но в лыжах — ещё очень далека от совершенства. Тем временем, спортсменам очень сильно помогает, когда их поддерживают на гонке, поэтому мы решили создать своё Фан-движение, чтобы отечественных спортсменов поддерживали, как можно лучше. Возможно, скоро на зарубежных трассах мы увидим сограждан, пе-

реодетых в русских богатырей и кричащих куплеты в поддержку России (улыбается).

— Работу по организации Спринт-Тура приходилось совмещать с основной работой?..

С.Б.: Да, помимо Спринт-Тура у каждого существовала масса других задач... Правда, уже сейчас, организовав первый Спринт-Тур, мы поняли, что, конечно, надо выбирать — либо одно, либо другое. Ведь это очень масштабный проект, объём работы — очень большой, вне зависимости от времени года. Работа со спонсорами, телевизионщиками, музыкантами, пиротехниками, службами безопасности, местными администрациями, вопросы логистики, технические вопросы и многое-многое другое... Конечно, вместе с созданием Дирекции напряжение немного спало, теперь мы наметили план, расставили приоритеты, делаем всё заблаговременно, чётко по графику, и это, безусловно, будет иметь свои плоды. Например, в нынешнем году на Спринт-Туре будет много сюрпризов, которых не было в прошлом году.

— А например?..

С.Б.: Будет две ночных гонки! А это, поверьте, очень сложно организовать в техническом плане и с точки зрения освещения, и с точки зрения телетрансляции. Остальное пусть пока останется в секрете (улыбается).

А.К.: Вообще большие сложности связаны именно с телевизи-

онной «картинкой»... Наше телевидение пока не имеет опыта работы с лыжными гонками, а к тому же на Спринт-Туре ещё будет представлен нестандартный формат... Одним словом, не совсем понятно, как их надо показывать, чтобы смотрелось хорошо.

— Какой телекомпании будут принадлежать права на трансляцию Спринт-Тура?

А.К.: ВГТРК «Спорт».

— Будут ли показывать Спринт-Тур по центральному российскому телевидению, а также за рубежом?

А.К.: Аудиторию телеканала «Спорт» составляет примерно половина жителей России, и все они будут иметь возможность следить за соревнованиями на экранах своих телевизоров. Зарубежные телекомпании также проявляют интерес к Туру и пока рассматривают разные варианты пробного участия.

— Кто из зарубежных спортсменов уже дал предварительное согласие на участие в соревнованиях?

А.К.: Э.Йонссон, М.Фредрикссон (оба — Швеция), К.Зорзи, Р.Пасини (оба — Италия), Я.Мяэ, А.Рехемаа (оба — Эстония), М.Кукал (Чехия), Х.Вюрм, М.Штоккигер (оба — Австрия), Ю.Ковальчик (Польша), В.Шевченко (Украина), Р.Даррагон, Ж.Гайар (оба — Франция) и другие. Примерно половину участников Спринт-Тура составят именно иностранные спортсмены.

— Каким образом вы ведёте переговоры с зарубежными гонщиками? Как приглашаете на соревнования звёзд из-за границы?

С.Б.: С одной стороны, нам помогает компания CRAFT, которая в виде спонсорской помощи привозит часть скандинавских спортсменов, с другой стороны, помогает наш общий друг, замечательный спортсмен, в прошлом году закончивший свою профессиональную карьеру, Михаил Ботвинов. Он взял на себя полностью все переговоры с зарубежными спортсменами, так как сам живёт за рубежом и прекрасно владеет иностранными языками. Его дом расположен прямо на

На Спринт-Туре даже военный оркестр экипировали и поставили на лыжи.

► фото: Алексей Владыкин





На трассе Супер-спринта сражаются Евгений Дементьев (слева) и Николай Панкратов. Палки с трудом выдерживают перегрузки от мощнейших отталкиваний лыжников. Всего пару сотен метров — и спортсмены уже на финише.

▲ фото: Алексей Владыкин

глетчере в Рамзау, поэтому ему не составляет труда по мере прибытия спортсменов из разных сборных команд приглашать их на Спринт-Тур. У нас получается в своём роде адресная рассылка приглашений (улыбается). Надо

заметить, что желающих поучаствовать в Спринт-Туре очень много. Жаль, что мы можем принять ограниченное количество участников...

А.К.: Пока у нас нет технических возможностей выйти за

формат 30 мужчин и 30 женщин. Будем отбирать участников по рейтингу. На Тур де Ски, к примеру, тоже не всякий желающий может поехать...

— **Перед глазами уже представляются времена, когда на Спринт-Тур будут отбираться по всему миру...**

С.Б.: А почему бы и нет? Это вполне реально. Нам уже всё чаще и чаще задают вопросы по принципам отбора на Спринт-Тур. Очень приятно, что у спортсменов есть желание принять участие в соревнованиях. Одна из главных целей — сделать Спринт-Тур «продаваемым», если выражаться языком бизнеса. Ещё одна цель — показать, что лыжные гонки тоже могут быть коммерчески выгодным видом спорта, что привлечёт за собой стабильное финансирование.

— **Наверняка иностранцы**

Василий Рочев раздаёт автографы юным болельщикам. Такого большого количества зрителей, как на всех этапах Спринт-Тура, давно не было на российских соревнованиях.

▲ фото: Алексей Владыкин



едут на Спринт-Тур не только с целью участия в соревнованиях, но и с большим желанием посмотреть нашу необъятную Россию. Есть ли у вас на этот случай специальные экскурсионные туры? Может быть, вы даже планируете показать иностранным гостям Москву до или после соревнований?

С.Б.: Специальный экскурсионный тур у нас есть для болельщиков, но участники и без того могут вдоволь насладиться Россией. Во время переездов из города в город они видят и бедность, и богатство. Перед ними открываются не только красивые фасады богатых домов, но и обычная российская действительность. Мы даём им возможность заглянуть внутрь русской души, посмотреть масштабы и величественность нашей Родины. Особой краской добавляет фирменный поезд «Северное сияние», на котором все участники путешествуют по Уралу и Сибири. Вместе со спортсменами из города в города переезжает большое количество музыкантов, которые доносят нашу культуру до душ иностранных гостей.

Спринт-Тур тем и интересен, что никакие «очки, голы секунды» не висят над душой спортсменов, их не дают медали, рейтинги и слава... Они расслаблены, раскрепощены и наслаждаются праздничной дружеской атмосферой вокруг. Все участники, с первого и до последнего момента, остаются друзьями и даже не хотят потом расставаться (улыбается).

А.К.: Мне лично очень запомнились слова шведа Бьорна Линда, двукратного олимпийского чемпиона, на церемонии открытия соревнований... Гонки ещё не начались, фирменный поезд только подали на станцию в Екатеринбург, участники вышли на привокзальную площадь, играл военный оркестр, и на встрече с болельщиками Бьорну как самому титулованному спортсмену из всех присутствующих дали сказать приветственное слово. Он взял микрофон после выступления Виктора Майгурова, президента Федерации биатлона ХМАО, члена оргкомитета Спринт-Тура, и искренне со сцены сказал: «Я пока не понимаю, что здесь происходит, но мне очень нравится!» (смеётся).

С.Б.: Ещё бы!.. Сибирь, экзотика! Все иностранцы, конечно,

Эмил Йонссон делится впечатлениями с телезрителями во время прямой трансляции с соревнований.

► фото: Алексей Владыкин

были под впечатлением, хотя Спринт-Тур ещё даже не успел начаться. Поначалу никто не воспринимал всерьёз соревновательную составляющую Тура, говорили «шоу, шоу», но потом по мере развития событий борьба всё больше и больше накалялась, спортсмены уже начинали считать очки, продумывали, как им выступить в последней гонке, чтобы подняться выше в итоговом протоколе. Тем не менее, борьба хоть и была серьёзной, но все вели себя честно, по правилам. Не было толчков, стычек и ругательств, на финише победители и проигравшие обнимались, жали друг другу руки, говорили приятные слова. Я бы охарактеризовал это словосочетанием «открытый спорт».

— Заключительный этап соревнований с гонкой в гору в нынешнем году будет похож на Тур де Ски?

А.К.: По уклону — да. На этой горе, между прочим, в эти же сроки будет проходить чемпионат России по сноуборду. Правда, на Тур де Ски у нас гора — более протяжённая, а у нас будет именно спринт в гору.

— Наверняка у вас есть амбиции догнать и перегнать Тур де Ски, чтобы вся «красная группа» отбиралась на Спринт-Тур, и эти соревнования стали одними из самых престижных в мире лыжных гонок... Как вы считаете, это реально?



С.Б.: Если мы объединим усилия с ФЛГР, то это будет реально. Важно понять, что мы не стараемся идти параллельными курсами с федерацией, мы все работаем на популяризацию лыжных гонок, и если мы будем сотрудничать, то в наших силах организовать соревнования не хуже, а возможно, даже лучше, чем Тур де Ски, влиться в формат

ФИС и занять свою спринтерскую нишу.

— Планируете ли вы добиться поддержки государства?

С.Б.: А как же? Особенно в преддверии Олимпиады-2014 в Сочи...

Беседовал Андрей АРИХ

МАРАФОН ЭЛЕКТРО

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

г. Екатеринбург, ул. Прибоедова, 32, строение 20, оф. 802
 тел.: (343) 370-84-55, e-mail: marathon@mail.ur.ru

WWW.MARATHON-E.RU

ЧЕЛОВЕК, ПОДВИНУВШИЙ

«ТОКО»
И «EXEL»,
«BRIKO»
И «SWIX»...

ПОЧТИ СКАЗОЧНАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ОМСКИЙ ПАРЕНЁК ПО ИМЕНИ ТАУФ ХАМИТОВ, НЕ ИМЕВШИЙ НИ КОПЕЙКИ ДЕНЕГ, СОЗДАЛ И ПОСТАВИЛ НА НОГИ КОМПАНИЮ, С КОТОРОЙ ВЫНУЖДЕННЫ СЕГОДНЯ СЧИТАТЬСЯ ВСЕ «КИТЫ» МИРОВОЙ ЛЫЖНОЙ ИНДУСТРИИ

...Качусь на лыжах по Рамзау по этим волшебным раздольным трассам, и вдруг на встречу... Михаил Ботвинов (в Рамзау практически все круги предназначены для двустороннего движения, так что встретить тут знакомого на встречном курсе — проще простого). Останавливаемся, здороваемся. Замечаю в руках Ботвинова ярко-красные, я бы даже сказал — почти оранжевые палки. Не палки, а пожар какой-то!

— Какие у вас палки необычные, Михаил! — замечаю я.

— «KV+», — улыбается Ботвинов. — Уж очень у них ручка и темляк удобные...

— У вас же всегда был контракт с другим производителем? Вы что, сменили палочный бренд?

Но Ботвинов не отвечает, а только хитро улыбается:

— ...Нет, правда, ручка и темляк у них — необыкновенные...

И, хитро подмигнув, прощается и уезжает своим размашистым, широким шагом дальше, в глубь долины...

...До меня вдруг доходит, что прошло уже два года с тех пор, как я заезжал в гости в Швейцарию к Тауфу Хамитову, основателю и владельцу компании «KV+». Заезжал, кое-что пофотографировал, взял интервью и... пропал.

Я достаю диктофон, перемаываю-перекручиваю назад звуковые файлы двухлетней давности. Ах да, вот оно...

* * *

...Тогда для меня всё началось как-то очень по-дурачки. Тауф предупредил меня, что перевал Lucomagno, через который идёт кратчайший к нему путь, после 18-00 будет закрыт. Предупредить-то он меня предупредил, да я почему-то за множеством других деталей и инструкций, полученных от Тауфа, именно эту деталь упустил из виду. Теперь вот, к ночи почти забравшись на перевал, стою перед опущенным шлагбаумом и не понимаю, что же мне делать дальше.

Звоню Тауфу.

— Иван, я же тебя предупредил, ну как ты мог позабыть об этом?..

Да предупреждал, предупреждал, думаю про себя я, но что же мне теперь делать? До Тауфа — километров тридцать, рукой подать, а если вокруг, через смежные долины, то километров триста пятьдесят — как раз к утру и приедешь.

Впрочем, как оказалось, нет худа без добра. Я возвращаюсь в Disentis Muster — небольшой курортный городок у подножия серпантина, ночью в гостинице, чтобы проехать Lucomagno поутру, а оно, поверьте мне, как оказалось, того стоило.

Утром взбираюсь вверх по серпантину, проезжаю мимо поднятого сейчас шлагбаума и очень скоро понимаю, почему ночью этот перевал всегда закрыт. Даже при ясной солнечной погоде гуляющие здесь ветры заметают дорогу в считанные минуты. Во всяком случае, я проезжаю здесь сразу после снегоочистительных машин, но позёмка тут же, немедленно после их прохождения начинает свою работу по заметанию дороги.

— Этот перевал чистят каждый день, — заметит мне потом Тауф. — И то, иногда, бывает, так занесёт, что без полного привода здесь не проехать.

* * *

Кампра! Какое странное, жёсткое слово. Но за этим словом, как оказалось, скрывается необыкновенно живописная долина, со всех сторон окружённая, укрытая горами. Именно здесь в 1989 — 90 годах дважды прошли соревнования Кубка мира по лыжным гонкам. С тех пор минуло уже почти два десятилетия, но память об этих стартах хранится в этой долине в многочисленных фотографиях, в памяти людей, которые имели самое непосредственное отношение к проведению этих гонок. В местном ресторанчике в помещении лыжного центра все стены увешаны фотографиями лидеров мирового лыжного спорта тех лет — Елены Вяльбе, Владимира Смирнова, Бьорна Дали, Вегарда Ульванга, Торгни Могрена, Томаса Вассберга, Мануэлы ди Ченты, Маурильо де Зольта, Ларисы Лазутиной... На всех фотографиях у всех на груди стартовые номера с крупной надписью: «CAMBRA».

Мы переодеваемся с Тауфом и идём кататься на лыжах. Тауф покатался со мной пятнадцать или двадцать минут, и уходит, говорит: «Мне больше не надо». Я же катаюсь привычные мне полтора-два часа. После этого, переодевшись, мы заходим в магазин Тауфа, и он замечает:

— Конечно, магазин сейчас даёт прибыль несопоставимую с тем, что даёт основное производство. Но мне жалко его закрывать — именно с него и начинался мой бизнес в Швейцарии. Сюда по привычке едут люди, чтобы проконсультироваться с Тауфом Хамитовым относительно покупки новых лыж, ботинок, палок, выбора смазки и с тысячей каких-то иных, очень важных для них вопросов. Мне жаль терять эту связь с покупателем, эту возможность живого общения с клиентом.

Хоспис «Святая Мария», высота 1920 метров над уровнем моря. Почему-то вспомнились «Три товарища» Ремарка, пронзительная история умирающей от чахотки юной Патрисии Хольман, которую главный герой романа Роберт Локамп вывозит на высоту, в высокогорный пансион, в надежде, что высокогорный воздух спасёт, вылечит её. Стоя перед открытым всем ветрам хосписом «Святая Мария» на перевале Lucomagno, вспомнилось, что героиню ремарковского романа тогда, увы, уже ничто не могло спасти...

► фото: Иван Исаев

...После катания и обеда в местном ресторанчике мы едем к Тауфу на фабрику, идём в цех, знакомимся с рабочими. Я фотографирую его за рабочим столом директора и владельца компании. Фотографирую фронтон здания ещё со старым логотипом «KV2». Потом мы едем к нему домой, знакомимся с Валентиной — очень спокойной и улыбчивой молодой женщиной, которая старается при каждой возможности учиться говорить по-русски. Знакомимся с Элеонорой — дочкой Тауфа и Валентины, а по совместительству уже очень известной в мире фотомоделью (Элеоноре постоянно приходится участвовать в фотосессиях с примерками шапочек и одежды, спроектированных её отцом, и потом эти проспекты расходятся по всему миру). И уже глубоким вечером мы спускаемся в цокольный этаж дома, где мы можем уединиться, и я достаю и включаю, наконец, диктофон.

— Расскажи хотя бы вкратце про свои достижения в спорте. Чего ты добился за свою спортивную карьеру?

— Мои результаты нельзя сравнить с результатами моих друзей, — таких, например, как Михаил Девятьяров, вместе с которым я бегал в своё время. Дело в том, что когда я серьёзно выступал на лыжне, все мы жили совсем в другой стране — Советском Союзе, а не России, и чтобы пробиться тогда в элиту, надо было приложить намного больше усилий, чем сейчас. Однажды, уже в зрелом возрасте, я был на Красногорской гонке четвёртым вслед за Владимиром Смирновым, Михаилом Ботвиновым и Мироном Филипповым. Причём тогда это было фактически первенство Союза, а не России.

Также я не один раз выигрывал первенства Профсоюзов. Какими-то совсем уж необыкновенными достижениями я похвастаться не могу, но всё равно есть результаты, которыми я могу себе позволить гордиться — на чемпионате СССР в Сыктывкаре я выполнил норматив мастера

Перевал Lucomagno, высота 1920 метров над уровнем моря.

► фото: Иван Исаев





Здесь только что прошла снегоуборочная техника, но ветер-забияка, несмотря даже на ясную, солнечную погоду, уже начал свою ежедневную работу по заметанию перевала.

← фото: Иван Исаев

спорта международного класса, не однажды одерживал победы на зональных соревнованиях, дважды был бронзовым призёром в личной гонке и один раз победителем в эстафете на Универсиаде. Та эстафета мне особенно запомнилась — мне тогда удалось на первом этапе привезти отрыв в минуту и пятьдесят секунд. А на финише оставалось всего пятнадцать секунд, но всё-таки мы удержали за собой первое место. Такие гонки не забываются...

Не раз выступал я за СССР на этапах Кубка мира в Токсово, Раубичах, Москве и в Койне (Италия) и показывал при этом результаты приблизительно в районе первого «полтинника».

На чемпионате Союза однажды финишировал шестым, проиграв всего три секунды бронзовому призёру, а в Мурманске однажды был пятым... Выигрывал я, помнится, летнее первенство Союза ногами в Бакуриани. В общем, какие-то результаты всё-таки были, но только в рамках нашего союзного государства, не более.

— А как тебя занесла судьба в Европу, в Швейцарию?

— Выехать из СССР было очень сложно. 1991 год... Для пересечения границы СССР надо было получать кучу справок и разрешение из МИДа. У тебя в паспорте должна была стоять выездная виза — такие правила были тогда. Но получилось так, что после Универсиады у меня появились хорошие друзья в Италии — благодаря им я и смог туда выехать.

Уехал я летом, прямо со сбора. И знаете... Как человек, который никогда не выезжал за рубеж и оказался там впервые, я увидел жизнь, конечно, совсем другими глазами. Через пару месяцев я приехал туда ещё раз, осенью. И потом решил выехать в Италию окончательно.

Правда, мне хотелось перед этим пробежать Красногорскую гонку. Хотелось посмотреть — смогу ли я пробиться в сборную страны. Потому что годом раньше я был в «переходке» и был, в общем-то, уже очень близок к сборной. Хотелось попробовать, попытаться. В том случае, если бы я отобрался в сборную, я бы, наверное, остался в России.

В первой гонке я финишировал пятым и, в принципе, мог бы продолжить бороться за место в сборной, но я собрал вещи и

улетел. Весь оставшийся зимний сезон я пробегал уже за границей.

— Что это вы так резко? Зазноба вас здесь ждала?

— И зазноба тоже (улыбается).

Улетел. И до конца сезона я пробегал в Италии. Для меня это было время потрясающих открытий — все эти «Марчеллонги», первые альпийские марафоны... Это были годы такой романтики... Мне было здесь очень интересно... А потом друзья в Италии подарили мне идею создать российскую команду «свободных профессионалов»: летом соревноваться на роллерах и бегом (здесь, кстати, очень распространены кроссы в подьём, даже проводят Кубок мира в этой дисциплине), а зимой участвовать в гонках «WORLDLOPPET». Я, конечно, согласился. И организатором всей летней программы выступлений этой команды стал я. А зимнюю часть брали на себя Андрей Сергеев, Михаил Девятьяров...

Летний этап прошёл очень хорошо. У нас была прекрасная дружная команда, состоявшая из именитых спортсменов, в том числе и вышеупомянутого олимпийского чемпиона Михаила Девятьярова. Он очень сильно в то время бежал ногами, в горном беге ему просто не было равных! Вот почему я и не удивлялся, когда он выигрывал в Бакуриани по три гонки. Просто это яркий пример человека, который предрасположен к горам, общается с ними, как говорится, на «ты».

Среди нас был также Саша Голубев, в то время очень сильный лыжник, и всем сейчас знако-

мый Андрей Кукрус. Из женщин можно было бы выделить Ольгу Каменскую — также лыжницу очень высокого уровня. К сожалению, не так давно она умерла от лейкоза. Кроме того, у нас был Эдик Мошкин, и его имя тоже очень неплохо звучало на марафонских дистанциях — он всегда хорошо бежал. И плюс ваш порочный слуга...

Мы провели чудесное лето! Лето, полное романтики... Мы ходили купаться по ночам, «заимствовали» фрукты с соседских садов и вечерами после соревнований не без помощи призового вина громко пели песни и обучали всему этому наших итальянских помощников. Итальянцы — народ весёлый, обычно они подхватывали песню с пол оборота. Так мы все вместе тренировались и очень весело проводили время, сами себе готовили, мыли посуду, стирали...

— Передвигались на машинах?

— Мы купили себе машину и колесили по Европе на собственном транспорте.

— Какой-нибудь микроавтобус?

— Да нет, на микроавтобус денег не было — какая-то обычная машина была. Помню, ходили копать канавы, чтобы подзаработать лишних денег. К концу сезона, осенью, у нас скопилось довольно много денег после многочисленных побед в различных соревнованиях, и все премиальные мы поделили поровну. И должен сказать, что никто не обижался, все остались довольными, потому что сумма на каждого по тем временам вышла достаточно «круглая».

И, знаете, тут вдруг вспомнилось: за лето мы завоевали более 50 кубков, а потом, когда нам предложили поменять их на деньги, мы не рассуждали ни секунды — немедленно продали всё за 70 долларов (смеётся). Сейчас, в принципе, это не деньги, но тогда рядовой рабочий в России получал менее 5 долларов в месяц, и для нас 70 долларов были очень приличными деньгами. Мы старались как можно больше привезти домой...

+7 905 66 32 700,
8 (8313) 53 23 68

Лыжероллеры
Selekta
www.rollski.ru



Потом начался зимний сезон. Зимний сезон без хорошего «вквашивания», без хорошей команды тренеров, массажистов и врачей, и понятно, что это сказалось в итоге на результатах. В общем-то, первые два-три года за границей я только привыкал ко всему этому, набирался опыта. Я участвовал в марафонах в Италии, Австрии, Франции, многие из этих марафонов я выигрывал, но так и не победил ни в одном соревновании серии «WORLDLOPPEТ». В принципе, я даже благодарен судьбе за это, потому что я сумел закончить профессионально заниматься спортом относительно рано и нашёл себе то занятие, которое является действительно моим призванием и которое кормит сейчас меня и мою семью. А так спорт привязал бы меня к себе как минимум ещё на несколько лет и неизвестно, как бы потом всё оно повернулось.

— И чем же ты занялся, когда понял, что надо уходить из спорта? Я плавно подвожу наш разговор к твоему бизнесу...

— В первый год после того, как я сократил тренировочные объёмы, я работал в Швейцарии в обычной общеобразовательной

школе преподавателем физкультуры, а также по совместительству являлся неофициальным дистрибьютором компании «BRIKO». Правда, второе моё занятие я особо не афишировал среди знакомых. Только спустя несколько лет я стал дистрибьютором этой компании на официальном уровне.

▲ фото: Иван Исаев

школе преподавателем физкультуры, а также по совместительству являлся неофициальным дистрибьютором компании «BRIKO». Правда, второе моё занятие я особо не афишировал среди знакомых. Только спустя несколько лет я стал дистрибьютором этой компании на официальном уровне.

— Ты к тому времени жить стал уже здесь, в Швейцарии? Что заставило тебя остаться за границей?

— В конце 1992 года я поехал на соревнования так называемых альпийских кубков на границе Италии и Швейцарии, где познакомился с моей будущей женой — Валентиной Ванцетти.

— Она и сейчас Ванцетти?

— Сейчас она Хамитов-Ванцетти.

**ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ
МАРАФОН**

29 МАРТА 2008 ГОДА

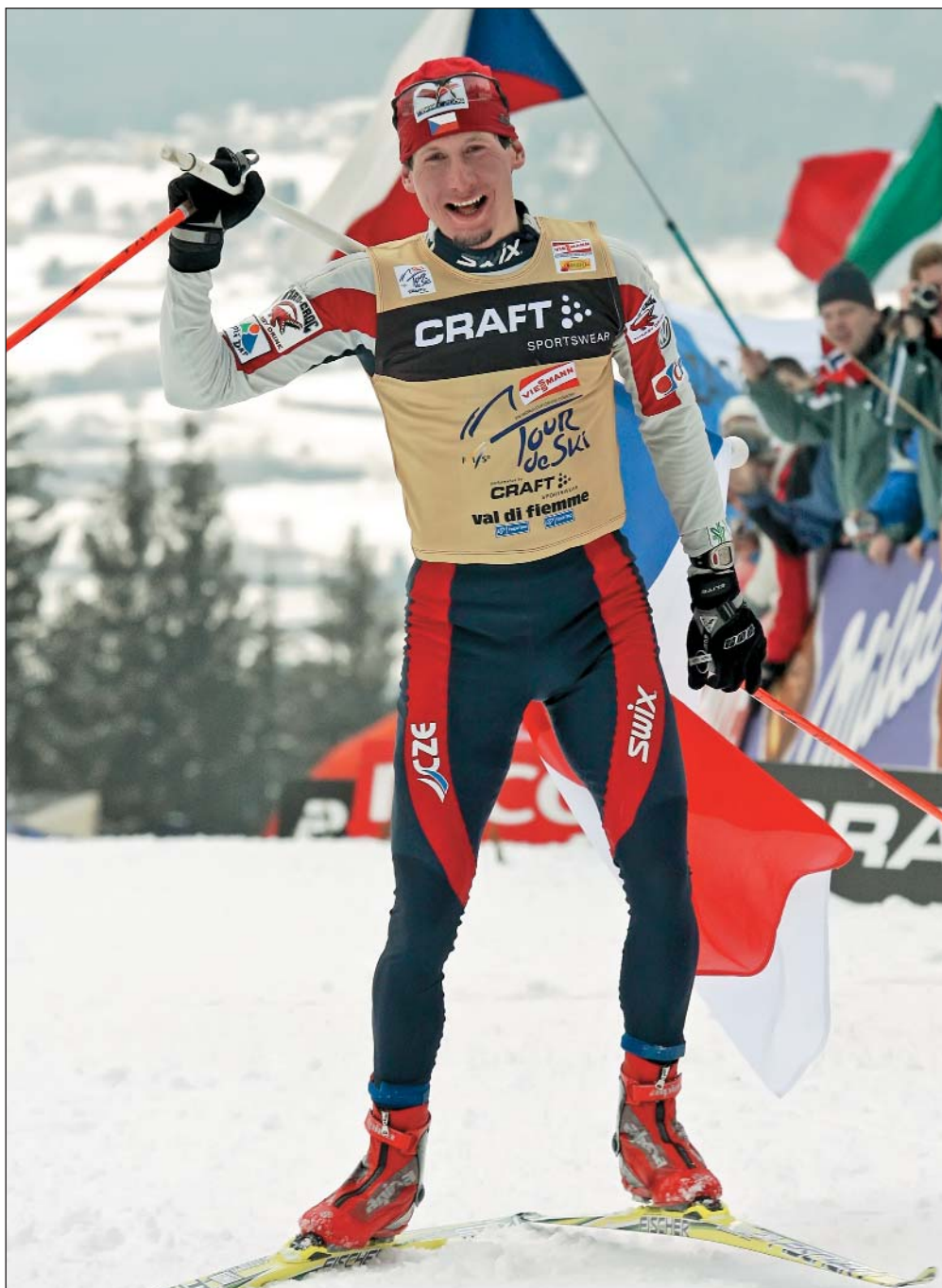
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
Заречный парк, пгт. Верхошижемье,
Кировская область

СТАРТ: 11⁰⁰

50 км, свободный стиль
Заявки по телефону (83335) 2-13-76

Спонсоры: «Нефтепродукт» (г. Киров) • «Чепецк-нефтепродукт»
ООО «Дизайнстрой» (г. Киров) • И.П. Крутихин В.М.
Кировский филиал ООО «Балтопторг — НН»
ОАО «Электромашиностроительный завод "Лепсе"»
ООО «БелСтар» (г. Киров)

Для участников марафона будет организована доставка от ж-д вокзала г. Мирово до места старта и обратно



Чех Лукаш Бауэр на финише победного для него «Тур де Ски» 2008 года. В руках Лукаша - те самые лыжные палки-пожар «KV+» ярко-красного цвета, что впервые я увидел в Рамзау у Михаила Ботвинова.

ФОТО: Reuters

стичь в физическом плане? Разве это не всё, на что ты способен?». Я хотел было ему возражать, так как эти слова были несправедливы, на мой взгляд, и непонятны для меня, но я никак не находил аргументов и, в конце концов, вынужден был согласиться с тем, что он прав. Этот человек посоветовал мне закончить со спортом и попытаться открыть новые горизонты в моей жизни. «Подумай, — сказал он, — для кого важно, что ты занимаешься спортом?». Я начал перебирать в голове возможные варианты, но никого не нашёл, кроме самого себя! Получается, что всё это время я просто обслуживал какой-то внутренний эгоизм... Мне было очень сложно смириться с этим, осознать это.

«Постарайся увидеть мир во круг, открой глаза, — продолжал он. — До этого ты не мог ничего сделать, потому что был ограничен узкими рамками, но сейчас то хоть расправь плечи, оглянись назад и посмотри вперёд, в своё будущее. Где ты лучше разовьёшь свои способности — в России или здесь, в стране, где для тебя откроется куча дополнительных возможностей?».

После того разговора я очень много думал и сказал себе: «Действительно, если я хочу поехать в Россию, то, скорее всего, я буду обречён на обычное, ничего не обещающее существование, обычную «социальную жизнь», ежедневное решение кучи рядовых бытовых проблем... Я буду постоянно жить в полупустой квартире, но в то же время буду постоянно думать: «обворуют меня или нет?». Мне нигде будет поставить во дворе машину, и я не смогу спать спокойно и буду всё время думать: угонят её или не угонят, разобьют в ней стекло или не разобьют? То есть все мои мысли, все мои силы, все устремления моей души я буду вынужден направить на решение сугубо бытовых вопросов, на то, что является, по сути, гарниром в нашей жизни, а никак не самим блюдом. В общем, я всё взвесил и решил: метаться — нечего, мучаться — не надо, моё будущее — здесь. Поэтому, сказал я себе, не теряй напрасно время.

— **Валя тоже лыжник?**

— Да. Правда, в тот момент, когда мы с ней познакомились, она лыжами активно уже не занималась...

Интересно и важно то, что когда мы познакомились и поняли, что будем жить вместе, у нас сразу возник вопрос: где мы будем жить — здесь, в Швейцарии, или поедem в Россию?

Валентина хотела попробовать жить в России, и мы чуть было уже не отправились туда, но всё в итоге предопределило веское слово её отца. Он услышал о том, что его дочь намеревается уехать в далёкую страну, где, по слухам, процветают рэкетирство и беспорядки, и сказал мне: «Тауф, вы что вообще творите? Все едут сюда, в Европу, а вы, наоборот, — туда, в Россию?». И я подумал: все, действительно, едут в Европу, а мы, получается, поедem в обратном направлении? Я понял, что он прав, и мы решили остаться здесь.

рядки, и сказал мне: «Тауф, вы что вообще творите? Все едут сюда, в Европу, а вы, наоборот, — туда, в Россию?». И я подумал: все, действительно, едут в Европу, а мы, получается, поедem в обратном направлении? Я понял, что он прав, и мы решили остаться здесь.

— **И ты решил, что надо искать какую-то точку приложения своих сил, профессию?**





— Здесь не обошлось без душевных терзаний. Несмотря на то, что несколько последних лет я жил и тренировался за границей, душой я всегда был и оставался в России. Я всегда думал о ней, о том, как бы я пробежал там, «у себя», какое бы место я занял в

нынешнем состоянии там, дома... Я никак не мог успокоиться, у меня постоянно это бродило в голове. Это продолжалось до тех пор, пока я не встретил одного мудрого человека, который помог мне расставить все точки на «i». Я понял, наконец, в чём заключалась на тот момент моя сущность, и решил, что моё место здесь, вдалеке от родного дома.

Он простыми словами мне всё объяснил: «Подумай сам: ты человек, у тебя есть определённый потенциал стать кем-то, развить свой интеллект...». Он делал акцент именно на интеллект и несколько раз задавал мне один и тот же вопрос: «Чего ты ещё можешь до-

НОВЫЕ БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ **VISU**



-  ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
-  НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ
-  ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА
-  СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

НАЦИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ КОМПАНИЯ
ЭФСИ

www.efsi.ru

ОПТОВАЯ ПРОДАЖА
г. Москва, Дмитровское ш.,
7-й км от МКАД, д. Грибки, 61
Тел./факс: +7 495 995 3434,
+7 495 580 2403, +7 495 580 2406
info@efsi.ru

VISU
беговые лыжи и аксессуары

EKSI'S
одежда и обувь для спорта и отдыха



После этого моя карьера спортсмена очень быстро закончилась. Я вдруг осознал, что спорт стал для меня вещью, от которой я уже не могу взять ничего полезного. Это, знаете ли, как выдоенная корова, которая уже не может дать молока. То же самое произо-

шло с моим отношением к спорту. Занятия спортом уже ничего не могли дать мне нового, они не могли мне дать то, что сделало бы из меня человека с большой буквы. И поэтому я потихоньку, потихоньку стал выходить из всего этого.

Понятно, что этот процесс был очень болезненным для меня. Ту часть жизни, к которой я был привязан так много лет, просто так было не обрезать, не оставить. Но постепенно я спорт отложил на второй план, потом на третий, потом на четвёртый, и теперь спорт для меня — не что

иное, как простая возможность поддержать форму и своё физическое состояние, ведь тело всегда требует этого. Я до сих пор считаю, что так же, как надо умыться по утрам, надо иногда нагружать и своё тело. Но только нагружать его надо в меру, с умом — настолько, насколько это необходимо для нормальной жизнедеятельности, а не для получения спортивного результата.

— А на что плохо влияют занятия спортом? На умственную деятельность?

— Все нет! Всё зависит от конкретного момента вашей жизни. Например, занятия спортом в сочетании с учёбой — прекрасное средство для создания хорошей платформы для будущего любого молодого человека. Главное — вовремя уйти и включиться в новое дело с теми же ритмом и энергией, которых требует спорт!

Я думаю, всем понятен тот факт, что у человека есть определенное количество сил, которые он должен распределить между физическими и умственными нагрузками. В жизни очень важно уметь сбалансировать эти две составляющие, причем для разных людей в разном возрасте и в разной степени загруженности (учёба, работа, семейные заботы) соотношение этих нагрузок будет очень разным.

Спорт дисциплинирует и приучает к жёсткому ритму жизни, и это очень здорово, но для молодого поколения очень важно суметь в будущем перенести этот

1989 год, Универсиада в Софии (Болгария). Слева направо: тренер Золотов, Василий Горбачёв, Мирон Филиппов, Сергей Быков и Тауф Хамитов.

◀ фото: из семейного архива Тауфа Хамитова

ритм и чувство дисциплины в умственный процесс. Но также важно понять, что чрезмерные занятия спортом могут привести к «застою» в умственной деятельности и, как результат, к духовной деградации.

— Расскажи, как ты начал сотрудничать с «ВРИКО»?

— Я опять вернусь к середине нашего разговора. Когда я встретился с тем человеком, о котором я тебе уже рассказывал, мы с ним много говорили о спорте, и я ему всё пытался объяснить, как важно то, что я делаю. А он меня вдруг спрашивает:

— А для кого важно то, что ты занимаешься спортом?

Я начал перебирать в уме и никого не нашёл, для кого важны были бы мои занятия спортом, кроме меня самого. Я задумался и вдруг понял, что все эти годы обслуживал свой внутренний эгоизм, который постоянно хотел подиумов, побед, хотел постоянного внимания к собственной персоне.

А он мне говорит: как только ты откажешься от этого, у тебя открутятся уши. Постарайся услышать те предложения от жизни, которые она тебе всё время делает. До этого ты их не слышал, хотя этих предложений было немало. Но из-за того, что ты занимался только этим видом деятельности, ты ничего другого не видел и не слышал. Постарайся открыться этому внешнему миру.

Я ему говорю: хорошо, я постараюсь.

Не поверишь, проходит неделя, мне звонит один из моих бывших партнёров и просит меня:

— Тауф, ну ты живёшь ведь там, помоги мне купить «Врико». Давай мы через тебя будем этим заниматься.

Вся штука в том, что если бы этот эпизод случился до этой встречи, я бы просто-напросто не услышал этого предложения. Я бы начал говорить: да ну, это всё ерунда. Опять там сейчас с кем-то встречаться, списываться, созваниваться, куда-то ехать... Я вот сейчас пробегу, выиграю, заработаю тысячу марок, вот тебе и реальные деньги. Я лучше сумку сложу вещей, привезу их в Рос-

Обложка газеты австралийского марафона «Kangaroo Hoppet», входящего в серию «Worldloppet». Тауф Хамитов занял в этой гонке в 1994 году второе место, а Антонина Ордина (на нижнем снимке) выиграла гонку среди женщин.

▼ фото: из семейного архива Тауфа Хамитова



сию, раздам по продавцам на распродаже и больше заработаю, чем на всех этих состыковках с «Vriko».

А тут после той беседы я сам себе сказал: Тауф, ну действительно, попробуй окунуться в это дело, ну приди ты в себя!

Я позвонил на «Vriko», так как мне было несложно найти все эти телефоны, и они предложили встретиться.

— **А они уже знали твою фамилию?**

— Ну, в общем да. Меня до сих пор в Италии помнят по тем гонкам, которые я выигрывал пятнадцать лет назад. И все лыжники старшего поколения в Италии знают, кто такой Тауф Хамитов.

Я приехал, представился, они посмеялись, когда я им сказал, какой объём я готов купить. Но суть дела не в этом, суть дела в том, что это была отмашка. Это был старт чего-то такого, чего я совершенно не знал, не понимал. Сегодня мне открыт целый мир знаний, возможностей, друзей, клиентов, взаимоотношений, которые не оценить никакими деньгами.

В первый год своего маленького бизнеса я, может быть, заработал 5 тысяч долларов, во второй год — 10 тысяч, но третий год стал для меня настоящим кошмаром — я вообще прогорел и превратился в настоящего банкрота. Это был 1998 год, год дефолта в

Увидев это нагромождение лыж в сервисном центре в магазине Тауфа, я не смог его не сфотографировать. Наверное, такой странный набор лыж можно было обнаружить только здесь, в Кампре. Две пары «Trab», две пары «Muller», две пары «Kastle», одна — «Morotto», и лишь в самом уголке снимка можно с трудом обнаружить по одной паре «Fischer» и «Atomic».

► фото: Иван Исаев

России... Но бог миловал — тогда помимо «Vriko» у меня уже накопились связи и с другими фирмами, поэтому, если на продукции «Vriko» я потерпел крах, то благодаря остальным «завязкам» остался на плаву, выжил и не перестал заниматься предпринимательской деятельностью.

— **Как появился бренд «KV2»? Откуда взялось это название?**

— Я назвал свой бренд «KV2», потому что первая буква — это начало моей фамилии (Khamitov), а вторая — начало фамилии моей жены и отца моей жены (Vanzetti). Ну, а «2», потому что две семьи, две фамилии — Хамитов и Ванцетти.

Но недавно я поменял этот логотип на «KV+». Мне предъявили претензии представители американской компании K2, и я посчитал, что чем заниматься многолетними судебными тяжбами с этой компанией, проще поменять логотип. И, кстати, не только мне, но и всем наш новый логотип —



«KV+» — нравится даже больше.

— **Какими были твои первые шаги?**

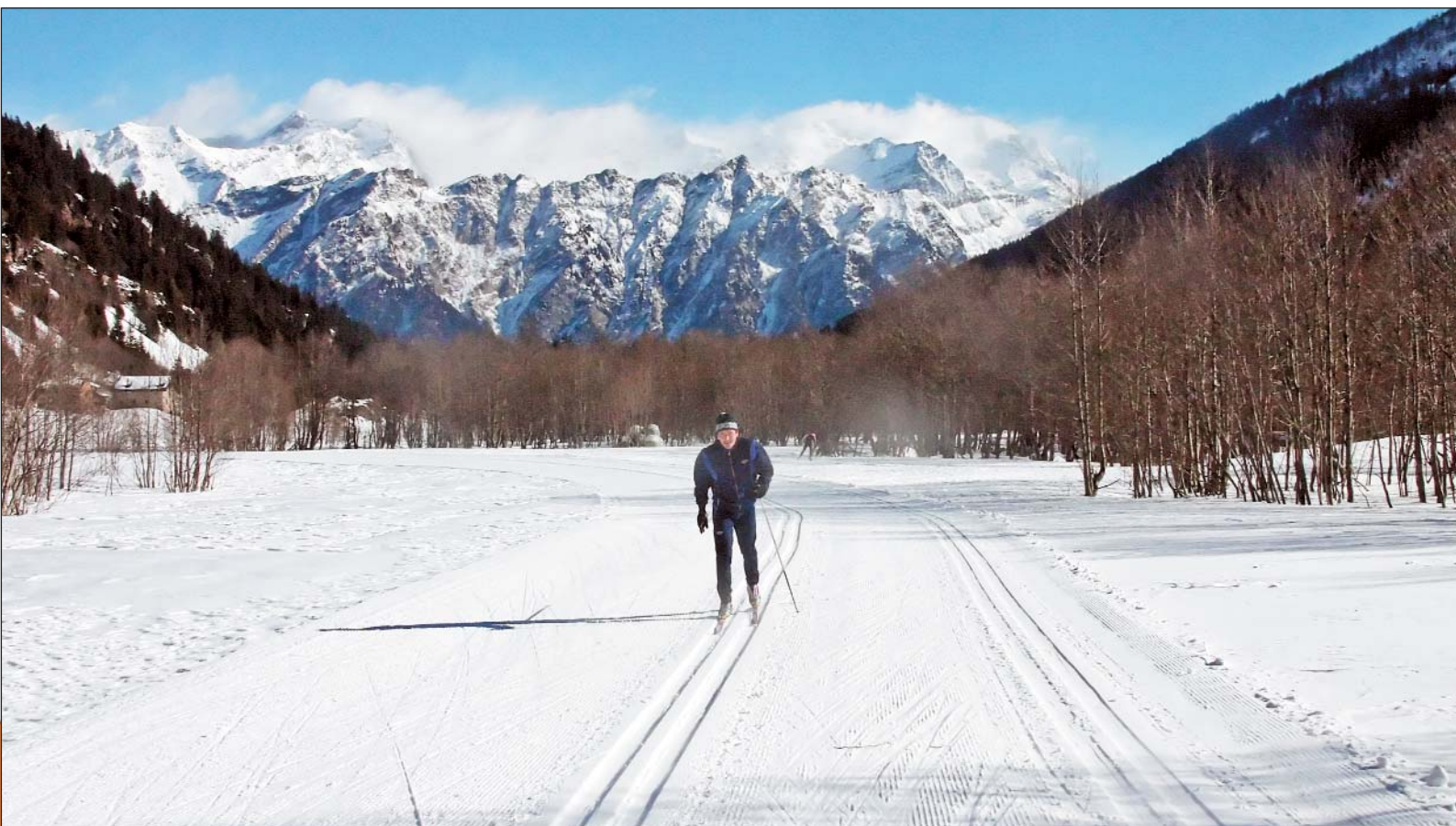
— Когда я понял, что заниматься только «Vriko» для меня — недостаточно, я ушёл из школы и открыл собственный магазин по продаже лыжных товаров здесь, в Швейцарии, в Кампре. Понятно, что магазин, нацеленный на продажу лыжной продукции, должен был работать только зимой. Я свою эту идею реализовал, и как ни странно, именно в том году, когда я открыл магазин, снег у нас в Кампре выпал только в середине января. Эта трудная зима случилась как раз в то время, когда в России разразился кризис! Не поверишь, это был жуткий год, но даже в этом периоде теперь я нахожу свои плюсы... Несмотря на то, что я потерял тогда немалые

деньги, я набрался большого опыта и не потерял куда большие деньги позже, уже в наше время. В противном случае, не будь этих уроков жизни, я мог обанкротиться в более поздние годы и мог потерять гораздо больше.

И всё же собственного магазина мне было мало. Я хотел расширить сферу своего бизнеса и стал искать новые точки приложения своих сил. Искал до тех пор, пока ко мне не пришла идея сделать собственные палки. Я сделал палки под собственным брендом, и в первые четыре года сумел продать довольно прилич-

Кампра... На трассе — мастер спорта международного класса, победитель и призёр многочисленных европейских марафонов, владелец компании «KV+» Тауф Хамитов...

▼ фото: Иван Исаев





ную партию в 3 странах: Швейцарии, Италии и Чехии, то есть старт был достаточно успешным. На начальном этапе мне помогло то, что я бывший спортсмен, потому что приходилось общаться с людьми, которых я уже хорошо знал по спортивной карьере в Европе. С этого, по большому счёту, и взяла старт фирма, с этого взяло старт производство. Потом появились шапочки, потом — линия одежды, потом — линия перчаток... Сейчас ничего нового создавать я уже не планирую, потому что я устал жить без суббот и воскресений (смеётся). Всё-таки в субботу и воскресенье хочется отдохнуть, полежать, поиграть с дочкой, почитать и заняться чем-то другим.

А в первые годы я работал без выходных и без отпусков, и было очень тяжело. Я сам себе платил минимально возможную по швейцарским законам зарплату в течение трёх лет. И только тогда, когда я понял, что даже если целый год у меня не будет работы, я всё равно смогу платить зарплату рабочему, я взял в фирму первого человека.

Я знаю, что в России часто работают по-другому: взял кредит, купил продукцию, продал, отдал кредит, подсчитал прибыль. Но я пока работаю по другому принципу — стараюсь не брать кредиты и рассчитывать только на свои средства. Такой подход заставляет меня быть более ответственным по отношению к делу. Впрочем, я понимаю, что рано или поздно мне придётся брать кредиты в банке, от этого в современном бизнесе не уйти.

— Но ты мне хотел рассказать про твои особые отношения с «Briko»...

— Да, это правда, с «Briko» у меня особые отношения... В этой компании я научился работать на компьютере (улыбается), научился просчитывать простейшие торговые комбинации, научился составлять заказы. Дело в том, что, несмотря на банальность всех

этих задач, ничего этого делать я не умел, и именно на «Briko» я обрёл этот первый бесценный опыт. Я научился у менеджеров и руководителей «Briko» стилистике общения с клиентами, научился тому, как должны выстраиваться эти отношения. Я перенял у них уроки по продвижению бренда, по особенностям построения менеджмента, начал общаться на «их» языке.

— Они не ревнуют сейчас тебя к тому, что у «KV+» появилась собственная линейка одежды?

— Нет, я эти вещи чётко подразделяю: одно дело, когда компании являются непосредственными конкурентами, и совсем другое дело — «косвенными». Наша деятельность с «BRIKO» пересекается только в одной плоскости — в производстве лыжной одежды. В остальном мы две разные фирмы. Их продукция ориентирована на другой контингент покупателей, и дело не только в ценовой нише, но и во вкусе, менталитете. Их одежда смоделирована несколько под иные запросы. Просто мой клиент может купить кроме «Briko» ещё и «Swix», а может — «KV+», и получит всё от одного поставщика.

— Ты сами моделируешь одежду для своих коллекций?

— Все эскизы — это плоды нашей совместной работы с итальянскими дизайнерами, но скоро я создам отдел по моделистике при нашей фирме и на это место возьму двух человек.

— Ты шьёшь свою продукцию там же, где и «Briko»?

— Нет, это совершенно разные линии одежды и технологии, и шьются они в разных местах.

— А где производится твоя продукция?

— Если говорить о палках, то они производятся, а точнее собираются, в Швейцарии. Здесь важен не сам по себе процесс сборки, а выбор материалов, из которых производится сборка. Очень важно выбрать хороший материал, сделать хорошие пресс-формы, отлить их там, где это дешевле и собрать там, где ты живёшь. Для меня принципиальное значение имеет возможность контроля над процессом сборки. А поскольку я здесь живу, то именно здесь мне легче всего и осуществлять контроль над каче-

Один из лидеров мирового лыжного спорта, обладатель малого Кубка мира 2000 года, победитель и призёр нескольких этапов Кубка мира украинка Валентина Шевченко, как видите, выступает в одежде «KV+». В этой одежде сейчас выступают сборные команды по лыжным гонкам и биатлону Украины и Казахстана.

◀ фото: Fischer

С отцом Валентины — Марино Ванцетти. Этот человек своими руками создал в Кампре этот прекрасный оазис лыжного спорта.

► фото: Иван Исаев

ством продукции. И я очень доволен тем, что из-за меня не в одной, а сразу в нескольких странах люди получают работу, зарплату, а значит, и возможность достойно жить.

Знаешь, для меня Россия — больное место, это моя родина. Я очень хочу заказывать в России больше и больше. Я хочу, чтобы мои российские поставщики постоянно улучшали качество продукции, потому что комплектующие для дешёвого сегмента моей линейки палок я покупаю в России. В настоящий момент я доволен этим качеством, но всегда хочется большего.

— А где ты шьёшь темляки, льёшь лапки, ручки?

— Лапки и ручки делают по моим пресс-формам в Италии, темляки шьют в России и Китае.

— А где ты делаешь трубки для верхних моделей?

— Только в Италии.

— Чем-то эта труба отличается от того, что делают «Swix», «Exel»?

— Во-первых, у нас разные диаметры, и из-за этого получается разная балансировка. Мы много работаем над балансировкой, так как это очень важно при выносе палки. В прошлом я пытался создать суперлёгкую палку за счёт уменьшения количества используемого материала, но затем заметил, как из-за этого теряется прочность. В дальнейшем мне пришлось вернуться к весу таких грандов, как «Swix» и «Exel».

— Каков рынок палок «KV+»?

— В настоящий момент наши палки продаются во всех европейских странах, Японии, Канаде, США и даже в Южной Африке! Объём продаж достаточен для моей небольшой компании, и если зима позволяет, мы его всегда увеличиваем.

Объёмы продаж напрямую зависят от новинок, и у нас они есть. Это новая ручка с отстёгивающимся капканом или сам капкан, который отличается своим удобством.

— Какие у тебя амбиции относительно топовых палок?



Ты планируешь конкурировать со «Swix», «Exel»? Что у тебя с «ходильными» палками?

— «Ходильные»? Интересное словечко, русское (улыбается). Но здесь их все называют «Вокер» — от английского «Walker» — ходьба пешком, прогулка. Ситуация с этими палками — пример очень удачной попытки перенести фитнес на улицы. Для тех людей, которые привыкли заниматься фитнесом в залах, производитель создал возможность заниматься той же деятельностью, но в условиях природы: велосипедной дорожки вдоль шоссе, тропы в лесу, в парке... Этот вид нагрузки очень комплексен: ты развиваешь не только ноги, но и руки, мышцы спины, пресс. Этот вид активности даёт очень хорошую комплексную нагрузку.

— Каков рынок этих палок?

— Там, где я продаю эти палки, их продаётся очень много.

— Ты их продаёшь больше лыжных палок?

— Не поверишь: 75 процентов — «Walker», и 25 процентов — лыжные палки. И причём, за счёт, никого спонсировать не надо (смеётся). Европа переживает сейчас с этими палками, с этим видом активности самый настоящий бум. Люди объединяются в группы, нанимают инструкторов, платят им за своё обучение. Спортивные журналы проводят тесты этих палок, телевидение показывает, какие палки хорошие, какие — не очень, чем они отличаются друг от друга, как работают в тех или иных условиях... Патенты вокруг самих палок, ру-



чек — отдельная песня... За использование патентов надо платить немаленькие деньги. В общем, за появлением этих палок на рынке стоит большая работа.

— Чья работа?

— Производителей лыжных палок, маркетологов, лыжных ди-

Снимки на стене в кафе в Кампре. Вверху — вымпел от советских спортсменов. На фотографии в левой её части мы без труда узнаём советского богатыря Владимира Смирнова. Внизу — победитель и призёр этапа Кубка мира 1990 года, прошедшего в Кампре, норвежцы Вегард Ульванг и Бьорн Дали, а также швед Торгни Могрен.

► фото: Иван Исаев



В сборочном цехе.

← фото: Иван Исаев

— В марафонах больше не участвуешь, для тебя это пройденный этап, отрезанный кусок жизни?

— Теперь я не участвую в марафонах, но... Теперь в марафонах участвуют мои палки (смеётся).

— Расскажи про Кампру. Кто создал этот лыжный центр?

— Вся моя жизнь завязана на Кампру. Когда я приехал в Швейцарию участвовать в альпийском кубке, я услышал об этом месте много интересного... За три или четыре года до моего приезда сюда здесь прошёл этап Кубка мира и здесь, например, Бьорн Дали выиграл свой первый этап Кубка мира, а Елена Вяльбе — второй. В Европе это далеко не последнее место, и многие специалисты говорят, что в Кампре наилучшим образом спрофилированные трассы даже не в Европе, а в мире. По набору различной крутизны и протяжённости подъёмов, спусков, равнинных участков это — идеальная трасса.

Этот центр создал мой тесть, папа Валентины. Однажды, когда они там катались диким образом, то есть по натоптаным самими лыжниками лыжням, ему пришла в голову идея попросить разрешения построить в этом месте помещение для того, чтобы люди могли переодеваться и кататься на лыжах. Как ни странно, помещение построить разрешили...

— Почему «как ни странно»?

— Потому что Кампра является заповедной зоной в Швейцарии и защищается ЮНЕСКО.

Построили, и народ поехал... И постепенно вся эта структура разрослась до такой степени, что сейчас может принять до 1.000 лыжников в день. Есть все условия для того, чтобы активно провести выходные и чувствовать себя здесь как дома. Катание здесь платное — 6 евро в день. В центре имеется 3 ретрака, машина для чистки льда, машина для чистки снега — это далеко не полный перечень закупленной техники, общая стоимость которой превышает 8 миллионов франков. И всё это создал один человек — мой тесть...

Ладно, Иван, я смотрю, ты уже вовсю зевашь, давай спать.

Тауф в своём магазине в Кампре. Отсюда начинался его бизнес...

← фото: Иван Исаев



необходимо, если ты хочешь удержать своё место на этом рынке. Казалось бы, что такое палка? Пустяк! Но, оказывается, она состоит из многих деталей, за каждую из которых надо биться, бороться, патентовать.

— Крупнейшие производители видят в тебе конкурента?

— Когда ты выходишь на новый рынок, тебя по любому замечают, ты начинаешь всем мешать. В любой момент тебя могут ждать проблемы с любой из сторон, к тебе постоянно будут придираться. Как сейчас вот по отношению к нашему логотипу... Впрочем, я тебе уже об этом рассказывал.

— Расскажи про свою семью...

— Я был женат в России, у меня там растёт сын. Сейчас он уже достаточно взрослый человек. А здесь, в Швейцарии, я живу с 1993 года. В 1996 мы с Валентиной поженились, у нас родилась дочка Элеонора. Скоро ей исполнится 10 лет. А Валя работает учителем.

— Ты окончательно забросил тренировки?

— Нет. Я же говорил, что лыжи — это средство, поддерживающее моё тело в тонусе. Другое дело, что теперь мне в голову не придёт кататься на лыжах два часа. 40 — 50 минут — этого вполне достаточно для поддержания себя в хорошей форме.



Незамысловатая вывеска: «KV2»-спорт Тауфа Хамитова». Сюда за десятки, а иногда и за сотни километров ехали люди, чтобы проконсультироваться с известным в Италии гонщиком...

▲ фото: Иван Исаев

зайнеров. У меня в настоящий момент патентуется новая ручка, а через месяц-полтора будет запатентован новый наконечник. И это неизбежно, это абсолютно

Что правда, то правда, уже глубокая ночь, позади — двухчасовая тренировка в Кампре и целый день на ногах, и спать хочется — как из пушки...

* * *

Наутро я уезжаю от Тауфа. Прощаюсь, сажусь в машину, и снова отправляюсь в Мюнхен. По пути опять поднимаюсь на Lusonagno. На перевале останавливаюсь, оглядываюсь вокруг. Ветер снова переметает дорогу, играет снегом, крутит его в воздухе, швыряет горстями в разные стороны... Кругом, куда ни глянь, горы, снег, лёд, солнце. Когда ещё мне доведётся сюда вернуться? И доведётся ли?

Я «падаю» по серпантину теперь уже вниз, в долину. Очень скоро я спускаюсь настолько, что следов снега не найти, повсюду зеленая трава, лужайки. Потом выезжаю на автобан и укладываю стрелку спидометра на 140–160 км в час. Отсюда, с автобана, с этих зелёных полей, не видевших, похоже, этой зимой снега вообще, перевал Lusonagno кажется чем-то неправдоподобным. И ведь уехал я отсюда всего каких-нибудь два часа назад, а как будто было всё — в прошлой жизни.

Мюнхен всё ближе и ближе, а я еду и всё время думаю и думаю про Тауфа — омского паренька, который 15 лет назад приехал в Европу без копейки денег, а сейчас владеет компанией, на равных (ну, или почти на равных) конкурирующей с «Vriko» и «Тoko», «Ехel» и «Swix»... Как он этого добился? Как сумел?..

* * *

Я не перестаю думать над вчерашними словами Тауфа о том, что теперь ему вполне хватает 40-минутной прогулки на лыжах. Странно, думаю я про себя: а мне — не хватает.

...У каждого из нас своя история жизни в спорте, своя история ухода из него и последующей адаптации к «мирной» жизни. Я бегал далеко не так, как Тауф, но тоже расставался со спортом болезненно и встал потом в журналистику, в которой сверстники к тому моменту ушли далеко вперёд, очень непросто. Помню, как носил свои заметки в «Комсомолку» 26-летней детиной, а 18-20-летние стажёры отдела информации и

Тауф на своём рабочем месте в кабинете директора компании.

фото: Иван Исаев

спорта (студенты первых курсов дневного отделения, которое я закончил три года назад), их беззастенчиво кромсали и выбрасывали в корзину. И я понимал, что это надо пережить, перетерпеть...

Помню, как, завязав со спортом, уже через два года почти круглосуточной работы за письменным столом в «Советской России» не мог без одышки подняться на пятый этаж нашей хрущёбы-пятиэтажки, в которой жила тогда моя семья. Помню, как очень скоро осознал — если не хочу умереть молодым и перспективным журналистом, надо любой ценой возвращаться в лыжные гонки. Пусть на ином, физкультурника, уровне, но непременно возвращаться...

Тауф не участвует в марафонах, он ими наелся досыта, до края. А я — участвую. И мой друг Сережа Петров, в 64 года по-прежнему преподающий на химфаке Московского государственного университета и проезжающий в Битце за тренировку по 40–50 км, тоже участвует.

В марафонах участвует наш общий с Сергеем хороший товарищ Никита Тамм, генеральный директор компании «Биохиммак», участвующей в реализации национальных проектов России. Никита возглавляет компанию, как минимум в разы превосходящую компанию Тауфа. При этом каждый вторник и четверг Никита с раннего утра — на Поклонной горе, и пока он свои два часа не наматывает на лыжероллерах по её дорожкам, он отсюда не уезжает.

В марафонах участвует наш общий с Тауфом товарищ петербуржец Кирилл Горев, владеющий в Санкт-Петербурге сетью спортивных магазинов «Спортивная линия» — про него в своих кругах мы говорим, что он чокнутый. Ну посудите сами: каждый день Кирилл едет с раннего утра в Токсово, проводит там большую тренировку, потом возвращается домой принять душ и пообедать, и уже с 11–12 часов дня и до глубокой ночи он — на работе. И так — каждый день!

Трудно сказать, кто из нас более прав во всей этой истории — мы, по-прежнему бегающие свои марафоны и влюблён-



ные в этот мир, отдающие ему свои время, энергию, деньги, или Тауф, который резко и недвусмысленно подвёл черту под этой частью своей жизни...

* * *

А, пожалуй, знаете что? Пожалуй, однажды, ни слова не говоря, мы с Кириллом Горевым втихаря заявим Тауфа на «Марчеллонгу». Потом прилетим в Мюнхен, сядем в машину, при-

едем к нему домой, погрузим в авто (даже если будет сопротивляться), и привезём на старт в Моену. И пусть, после того, как мы наденем на него стартовый номер, он только попробует не дойти до финиша!

...Как думаешь, Кирилл, он дойдёт?..

Иван ИСАЕВ,
2006 – 2008 г.г.
Москва – Мюнхен – Кампра –
Мюнхен – Москва

15 МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН
НА ПРИЗ ПОЧЕТНОГО МС,
ЧЕМПИОНА СССР НА 70 КМ
Н.ЛИПАШОВА

**9 марта 2008 г.
10:30**

СТИЛЬ КЛАССИЧЕСКИЙ
мужчины, juniоры, допускаются
мужчины старшего возраста – 50 км
женщины, juniорки, мужчины старшего
возраста, юноши 1990-91 г.р. – 30 км
юноши и девушки 1992-93 г.р. – 20 км

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тверская область, ж.д. ст. Чуприяновка

**ПРИЕМ ЗАЯВОК
НА УЧАСТИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ**
тел./факс: (4822) 38-17-31, 35-56-54

ПОЧЕТНЫЙ СУДЬЯ СОРЕВНОВАНИЙ — Н.ЛИПАШОВ

15 ПЫЖНЫЙ САПОН

15 лет с вами!

более 12 стран
40 000 посетителей

самые громкие
спортивные шоу

все экстремальные
виды спорта



31 октября - 2 ноября 2008 г

Москва Гостиный Двор

ski build
expo

15 ПЫЖНЫЙ
САПОН
Эрцог

Организатор: (495) 945-60-01
www.skiexpo.ru

О ПОДПИСКЕ НА 2008 ГОД

РЕГУЛЯРНЫЕ НОМЕРА «Л.С.»

75 рублей

выход:

январь 2008 г.
март 2008 г.
сентябрь 2008 г.
ноябрь 2008 г.



ПАСПОРТ СОЮЗА МАРАФОНОВ «ЛЫЖНАЯ РОССИЯ»

75 рублей

Для того, чтобы получить паспорт, вам необходимо заполнить анкету марафонца (см. на сайте www.skisport.ru, в Статистическом гиде «Л.С.» за 2006 год или в прошлых номерах журнала, или отправьте запрос на skimagaz@aha.ru, вам вышлют бланк анкеты по электронной почте), сделать две своих фотографии произвольного размера (предпочтительно 4x6 см) и прислать к нам в редакцию анкету, эти две фотографии и копию квитанции об оплате. Одна ваша фотография будет вклеена в анкету и станет храниться в редакции, а другая будет вклеена в ваш паспорт и выслана в ваш адрес.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ №40 (АЛЬБОМ «ТУРИН-2006») И №45 (АЛЬБОМ «САППОРО-2007»)

Как вы заметили, эти выпуски имеют не совсем «правильные» порядковые номера. Мы уже писали о том, что вынуждены были присвоить им такие номера из-за того, что выпустили их сверх объявленной заранее подписки. Эти номера по-прежнему можно выписать:

№40 («Турин-2006») — 300 рублей,
№45 («Саппоро-2007») — 350 рублей.

НОМЕРА ИЗ АРХИВА «Л.С.»

И, наконец, вы можете выписать некоторые из выходивших прежде номеров журнала из числа тех, что имеются у нас в редакции в наличии.

Имеются на складе:

1, 3-4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 17,
18, 20, 21, 22*, 23, 24, 25, 27, 28,
29, 34*, 35, 36, 37, 38*, 39;

Нет в наличии:

6, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 26*, 30*, 31,
32, 33.
знаком «*» помечены Статистические
гиды «Л.С.».

Все эти номера можно выписать, перечислив за каждый 75 рублей в адрес редакции

Оплатить любой выбранный вами выпуск или паспорт марафонца (или всё вместе) вы можете, взяв за образец опубликованный на этой странице бланк.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СНГ И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Подписку на журнал «Лыжный спорт» проводит ЗАО «МК-Периодика».

For subscription outside Russia and CIS please contact JSC «MK-Periodica».

129110 Россия, г. Москва,
ул. Гиляровского, д. 39
Тел. (495) 281-91-37, 284-50-08
Факс (495) 281-37-98
e-mail: info@periodicals.ru;
www.periodicals.ru

Russia, 129110 Moscow, 39,
Gilyarovsky Street. JSC «MK-Periodica»
Tel. (495) 281-91-37. 284-50-08
Fax (495) 281-37-98
e-mail: info@periodicals.ru;
www.periodicals.ru

Вторичное извещение

выписано _____ (дата)

Плата за доставку _____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате _____

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма

Расписка получателя

Сумма Триста рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил " ____ " _____ 200 г.

(подпись)

Оплатил _____ (подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения
или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

При получении денег заполните извещение и предъявите паспорт или документ, удостоверяющий личность

Заполняется получателем
Предъявлен _____ (наименование документа)
Серия _____ № _____
выданный " ____ " _____ 200 г.
кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан* _____ (где, когда и по какому адресу)

и Получатель _____ (подпись)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются при получении переводов, адресованных "до востребования"

Оплатил _____ (дата)

(календ. шт. места получения)

(подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для письменного сообщения

«Лыжный спорт» №41 — 75 руб.

«Лыжный спорт» №42 — 75 руб.

«Лыжный спорт» №43 — 75 руб.

«Лыжный спорт» №44 — 75 руб.

АНГАРСК
Мистряков П.П.
т. (3951) 84-64-18

АРХАНГЕЛЬСК
Маг. "Спортконтинент"
т. (8182) 64-33-53

БАРНАУЛ
ПБОУЛ Глумов Б.Г.
т. (3852) 23-63-19

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
В.М. Крутихин
т. (83335) 2-17-88

ВОЛОГДА
Маг. "Североспорт"
т. (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
Волков В.А.
т. (0732) 76-74-51

ДЁМИНО
Ярославская обл.
СК "Сатурн"
т. (4855) 29-69-57

ДОМОДЕДОВО
ЭЦ "Эва"
т. (495) 506-98-58

ЗАОЗЁРСК
Мурманская обл.
ДЮСШ
т. (81556) 3-14-60

ИЖЕВСК
Маг. "Турист"
(3412) 78-08-67
Маг. "Тихоновой"
(3412) 55-96-16
ООО "Эдельвейс"
(3412) 46-17-22

ИРКУТСК
Михник К.В.
т. (3952) 35-17-52

КАЗАНЬ
М.Ш. Шакиров
т. (843) 571-49-97

КАНАШ, ЧУВАШИЯ
ДЮСШ № 1
т. (83533) 2-50-95

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. "Пионер"
т. (4217) 59-11-30

КОРЯЖМА
Архангельская обл.
ДЮСШ:
т. (81850) 3-18-15

КРАСНОЯРСК
ООО "Спортивный мир"
т. (3435) 25-18-41

КУРГАН
ЧП "Степанова"
т. (3522) 42-53-15

ЛЕСОСИБИРСК
Красноярский край
ДЮСШ № 1
т. (39145) 2-24-96

МОНЧЕГОРСК
Маг. "Спорт-Эксперт"
т. (81536) 7-54-30

МУРМАНСК
ДЮСШ № 3
т. (8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
ПБОУЛ 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"
т. (3435) 25-18-41

НИЖНЕКАМСК
Лещев А.
т. 8-917-393-28-52

НОВОСИБИРСК
Инст. ядерной физики
т. (383) 339-43-26
Лыжная база
т. 8-914-781-80-33

НОВОУРАЛЬСК
Бучкина Г.П.
т. (34370) 4-68-83

ОЗЕРСК ЧЕЛЯБ. ОБЛ.
КОО "Роза ветров"
т. (35171) 25-519

ОМСК
клуб лыжников "Олимп"
т. (3812) 23-95-19
ЧП Игнатьева М.М."
т. (3812) 31-35-77

ОРЁЛ
ИП Панченко
т. 8-920-265-35-49

ПЕРЬМЬ
Маг. "Ювента-Спорт"
т. (3422) 257-09-45
218-32-48

ПЕТРОВЗАВОДСК
Кабанин Н.В.
т. 8-921-457-16-59

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
"Льб Лесная"
т. (4152) 22-27-69
Лыжная база
т. 8-914-781-80-33

РИГА
Гедорцев Алексей
(910 371) 733-97-74

РЯЗАНЬ
Водорозов С.В.
т. (0912) 41-82-41

РЬБИНСК
Ярославская обл.
Детская спортивная школа
т. 131-04-08 (моб.)

САМАРА
УСЦ "Чайка"
т. (846) 926-68-32
Маг. "Кант"
т. (846) 338-17-55
kant@samaramail.ru

САРАТОВ
Д.Никонов
т. (8452) 26-74-37

САЯНОГОРСК
Леонов В.П.
т. (39042) 2-18-20

СУРГУТ
Александров А.А.
т. (3462) 34-30-44

СЫКТЫВКАР
ЧП "Тимушев О.С."
т. (8212) 43-98-44
"Спортсервис"
т. (8212) 31-20-70
ШВСМ
т. (8212) 43-76-31

ТВЕРЬ
ДЮСШ
т. (8422) 38-17-31

ТОЛЬЯТТИ
клуб лыжников "Лада"
т. (8482) 35-07-98

ТОМСК
СК "Альфа-биатлон"
т. (3822) 51-36-58
Малетин С.Г.
т. (3822) 77-62-12

ТУЛА
Эксп-центр
т. (4872) 26-09-76

ТОМЕНЬ
Эксп-центр
т. (3452) 49-41-41
"Манарага"
т. (3452) 42-46-65, 42-46-66
Упр-в по спорту
и молодежной политике
т. (3822) 41-25-96, 41-66-41

УФА
"Роза ветров"
т. (3472) 24-45-80

УХТА
Носач В.Г.
т. (82147) 72-04-08

ХАБАРОВСК
маг. "Робинзон"
т. (4212) 42-08-30

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ШВСМ-2
т. (34671) 3-77-27

ЧЕЛЯБИНСК
"Профиспорт"
т. (919) 358-05-55

ЧИТА
Новоселов А.А.
т. (914) 498-21-21

ШАНГАЛЫ
Архангельская обл.
Счастливы Н.А.
т. (81855) 5-19-08

ЯРОСЛАВЛЬ
Маг. "Кеттлер"
т. (4852) 30-24-90

Министерство связи РФ

Ф. 112

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
---	--------------------------	-----------	--------------------------------------

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 300 руб. 00 коп.

Триста рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда ИНН 7727502172, Донское отд. №7813/01578 Сбербанка России
г. Москвы, 119180, 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 300 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 300 руб. 00 коп.
Куда ИНН 7727502172, Донское отд.
(почтовый индекс №7813/01578 Сбербанка России
и подробный адрес)
г. Москвы, 119180, 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»	(499) 196-31-27
СК «Кант» (м. «Нагорная»)	317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. «Полежаевская»)	943-11-54/55
ТД «Лыжный мир»	778-73-11
ТД «Спортивная книга»	250-19-95
Филиаль:	
- «Спортивная книга» в здании Олимпийского комитета РФ (Лужнецкая наб., д. 8)	
- в здании РГУФК (Сиреневый бульв., д.8)	
- в здании МГАФК (п. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33)	
«Мир спорта» А. Резцовой	570-36-87
Магазин «Лада»	165-90-81
ВМСТИ	904-73-00
Спорт. магазин «Динамо»	237-32-58
Олимпийский комитет (киоск)	559-08-69
АРСМИ «Московский спорт»	208-80-84
ООО «ТВТ Дивизион»	608-80-84
Эксп-центр	178-72-74
СОК «Трудовые резервы»	455-02-04
Скворцов И.Н.	934-82-45
Лыжный клуб «Караван»	126-52-43
Лыжный клуб «Одинец»	591-78-18
Спортивный клуб Армии	591-78-18
Магазин «Велоскаут»	265-62-65
Комплексная ДЮСШ МСХА	400-55-64
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)

Магазины «Спортивная линия»	713-36-47, 492-50-69,
	336-96-60
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
ИП Евтюхов А.В.	383-64-68

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату



FRESH COPY RIGHTS SALOMON S.p.A. ALL RIGHTS RESERVED. SALOMON S.p.A. SALOMONNORDIC.COM SALOMONNORDIC.COM

SNS® PILOT® EQUIPE CLASSIC

“СТРАТЕГИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ОТТАЛКИВАНИЯ”

МАТС ЛАРССОН
СЕРЕБРЯННЫЙ МЕДАЛИСТ ЧМ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В САППОРО 2007



FISCHER - ЛИДЕРСТВО В ИННОВАЦИЯХ ПРЕВОСХОДСТВО НА ДИСТАНЦИИ

Победа обусловлена тяжелыми тренировками. Оптимальная техника движений, оригинальные технологии, серьезная тренировочная программа – сильнейшие спортсмены используют все свои резервы, чтобы первыми прийти на финиш. Мы тоже помогаем им, обеспечивая их высококачественным инвентарем.

168 медалей КУБКА МИРА завоевано на лыжах Fischer в сезоне 2006/07



RCS Carbonlite Skating



ENJOY
INNOVATION



