

ЛЫЖНЫЙ №63 2014 спорт

www.skisport.ru
www.s-events.ru

В.БУЧИНУ —
95!



КРАСНАЯ СТЕНА



ТВ-РЕЙТИНГИ



ПЕРВАЯ

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

Журнал распространяется в городах: Арсеньев Балакирево Белово Братск Верхошижемье Владимир Вологда Воронеж Гусь-Хрустальный Екатеринбург Заозерск Ижевск Иркутск Калаш Кемерово Киржач Киров Когалым Козинск Комсомольск-на-Амуре Коржма Красногорское Курган Кызыл Лесосибирск Можга Мурманск Набережные Челны Нерехта Нижний Новгород Нижний Тагил Новомичуринск Новосибирск Озерск Омск Пенза Пермь Петропавловск-Камчатский Рыбинск Самара Санкт-Петербург Саратов Саров Светлый Сургут Сыктывкар Сысерть Тамбов Тольятти Томск Тула Тюмень Уфа Хабаровск Челябинск Чита Шангалы Южно-Сахалинск Ярославль



PistenBully



Единый номер по РФ: 8-800-5000-153





“ ПУСТЬ
“ НОВЫЙ ГОД
“ БУДЕТ
“ СЧЕЖНЫМ!
“



HOLMENKOL®

LICENSE TO WIN



GO FOR SPEED

Кайса Мякярайнен — обладатель Кубка Мира 2013/2014

Эксклюзивный Дистрибьютор Holmenkol в России:
ООО «ИЗИ СЕЙФ РУС»

119571, Москва, Ленинский проспект 119А,
Бизнес-центр «Ленинский 119»

Телефон: +7 (499) 951 4840

Электронная почта: holmenkol.rus@gmail.com

Интернет-магазин: www.holmenkolrus.com

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)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Елена Фёдорова
Андрей Краснов
Елена Копылова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Андрей Арих (cross-country@mail.ru)
Андрей Пшеничников
Сергей Бирюков (biserplus@mail.ru)
Татьяна Секридова (secridova@inbox.ru)

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА

Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)
Зоя Путинцева (skisport2000@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА

Юлия Коваленко
Мария Исаева (maryisaeva@mail.ru)
Ксения Стрелковская

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Елена Исаева
Тел./факс: (495) 958-38-58
e-mail: isaevaskisport@mail.ru

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ

117465 Москва, а/я №31, Исаевой Е.А.
Тел./факс редакции: (495) 999-10-28
e-mail: skimagaz@mail.ru

WWW.SKISPORT.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»

Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

РАЗДЕЛЬ:

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

БИАТЛОН

Елена Копылова (copyk@mail.ru)

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ

Сергей Коновалов (single_l@inbox.ru)

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)

МАРИЯ КРАПИНА

Вероника Барулина (barulina.v@yandex.ru)

ТРИАТЛОН

Денис Агафонов

БЕГ

вакансия

ВЕЛОСИПЕД

вакансия

WWW.S-EVENTS.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Федорова (editor@s-events.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

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь
www.pareto-print.ru
Заказ №05615/14

СКОБА

Как видите, номер журнала, который вы держите в руках, не совсем обычный — он имеет не швейно-клеевой переплёт, как это было во все предыдущие годы, а переплёт на скобе. Выпустили такой номер мы по просьбе нашего партнера — компании Ратрак-сервис, которая решила поздравить читателей «Лыжного спорта» с Новым годом и разместила на центральном развороте журнала свой новогодний календарь.

Если честно, этот тип переплёта (на скобе) мне самому нравится больше, потому что такой журнал удобнее читать — попробуйте положить журнал с швейно-клеевым переплётом на стол — скорее всего он у вас сам собою закроется. А на скобе — пожалуйста, лежит.

Кроме того, при переплёте на скобе в журнале можно размещать крупные, эффектные фотографии более чем на страницу — они не будут резаться нераскрывающимся (нераспахивающимся) швейно-клеевым переплётом. Другое дело, что толстые номера (более 112 страниц) типография, увы, уже не берётся пробить скобой и, например, осенний номер, выходящий к Лыжному салону, нам точно придётся снова делать на швейно-клеевом переплёте.

А вам какой переплёт больше нравится? Какой журнал вам удобнее читать? Обсудим на skisport.ru?

Иван ИСАЕВ,

главный редактор журнала «Лыжный спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

№ 63
2014 г.

4

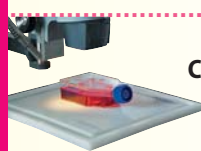
Георгий СМЕРНОВ:
НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2014 ГОДА

8

Андрей КОНДРАШОВ:
ОНА ТАКАЯ — ПЕРВАЯ!

Юлия Тихонова — обладательница высшего и весьма небанального достижения среди российских лыжниц в олимпийском сезоне 2013/2014 гг.

12



Андрей АРИХ:
СЕКРЕТ УСПЕХА — В ПРАВИЛЬНОМ ЭНЕРГООБМЕНЕ

14

КРАСНАЯ СТЕНА

Почему лыжники и лыжницы в красных комбинезонах стали всё плотнее и плотнее закрывать подступы к пьедесталам почёта?

24



ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ, ЧАСТЬ 7

Обозреватель «Л.С.» Илья Овчинников решил не останавливаться на достигнутом и продолжил свою беспрецедентную серию обзоров.

42



Андрей КОНДРАШОВ:
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛЕВИЗИОННЫМИ РЕЙТИНГАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНКОВ?

48

Наталья ЛАБЗОВА:

КИНЕЗИОТЕРАПИРОВАНИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

51

НОВИНКИ ОТ КОМПАНИИ ТРИАЛ-СПОРТ

52



Сергей БИРЮКОВ:
ТЕСТИРУЕМ МОНИТОРЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ GPS

63

ГЕЛАДРИНК — НАДЁЖНЫЙ ЩИТ ДЛЯ ВАШИХ СУСТАВОВ

64



Виктор БУЧИН:
ИЗ 95 ЛЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ ПОЧТИ 90 Я ПРОВЁЛ В «ДИНАМО»

74

Михаил ВЕЛИКАНОВ:
«ТРУБА» ОБЕРХОФА — НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

SKADO TECHNO	2-я СТР. ОБЛОЖКИ, 1
HOLMENKOL	2
GARMIN	11
СТИМОЛ	12-13
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ	17
МУЛЬТИСПОРТ	19
PELOTON	21
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	23, 50
ГОНКА МВТУ	29
МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	33
МУТОВСКИЙ МАРАФОН	39
РАТРАК-СЕРВИС	40-41
ТРИАЛ-СПОРТ	43, 45, 49, 63

MADSHUS	47
ГЕЛАДРИНК	51
FISCHER	53, 55, 57, 4-я СТР. ОБЛОЖКИ
KV+	59
POLAR	61
ТУЛОМА	65
ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ	67
MEDI	69
ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА	71
РОСАВТОБАНК	73
МАРАФОН-ЭЛЕКТРО	75
ЛЫЖНЫЙ САЛОН	3-я СТР. ОБЛОЖКИ



Георгий СМИРНОВ:

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

2015

85 ЛЕТ **КОЛЧИНА**
Алевтина Павловна
11 ноября

Воспитанница известной в стране ленинградской школы, руководимой Алексеем Николаевичем Баженовым. В поле зрения тренеров попала в 1953 году, занимая на первенстве страны 8–9 места под фамилией Бакилина. Затем начался «этап семейного обучения» под руководством известного лыжника Павла Колчина (с 1955 г.). Первая золотая медаль чемпионки Союза (из 13 завоеванных) для неё особенно памятна. Гонка проходила в Свердловске. Она была лучшей на короткой дистанции (5 км — 20.12), а Павел выиграл 30 км (1:46.12). И всё это случилось в один день 13 марта 1956 года. В составе сборной команды страны Алевтина участвовала в четырёх Олимпиадах и стольких же чемпионатах мира. «Везло» ей больше почему-то на ЧМ: ЧМ-58 (2 золота), ЧМ-62 (три золота), ЧМ-66 (2 золота и серебро). А вот Олимпиады её как-то не жаловали. Серебро в эстафете ОИ-56 и две бронзы на ОИ-68 — одна за эстафету, другая за личную гонку на 5 км. Всё же она стала олимпийской чемпионкой, правда, в составе эстафеты на ОИ-64 и бронзовым призёром там же на 5-километровой дистанции.

На внутрисююзных стартах завоевала 37 наград (13+20+4). Причем последние медали лыжница завоевала в 1970 г., когда ей было почти 40 лет. Заслуженный мастер спорта СССР (1958 г.). Награждена орденом «Знак Почёта». Образование высшее. Окончила ГЦОЛИФК (1956 г.). В 1986 году с мужем переехала в Эстонию.

75 ЛЕТ **ЧАРКОВСКИЙ**
Юрий Анатольевич
24 мая

Спортсмен имел явное тяготение к выступлениям на длинных и сверхдлинных дистанциях. Первое удачное выступление было в 1963 году на личном первенстве страны в Мурманске, где в 50-километровой гонке он занял 4-е место, выступая за московское «Динамо». Через год гонщик пробует свои силы в сверхмарафоне на «Планерной» и занимает 5-е место. Первую медаль бронзового отлива ему вручают в 1967 г. за 3-й результат в гонке на 50 км на личном чемпионате страны, проходившем в Ленинграде. Такую же медаль завоевывает и в 1970 г. в Кандалакше, участвуя в гонке первенства СССР на 70 км. А через два года на этой же трассе в упорной борьбе за 1-е место с Иваном Гараниным немного уступает ему и награждается серебряной медалью: 1. Гаранин — 4:19.02, 2. Чарковский — 4:19.30, 3. Попов — 4:20.39. С 1980 по 1984 гг. он — тренер сборной команды страны среди юниоров. На чемпионатах мира среди юниоров его воспитанники за этот период завоевали в индивидуальных гонках четыре звания чемпионов мира и трижды отличились в эстафетах (1980, 1983, 1984). Заслуженный тренер РСФСР (1984 г.). Образование высшее. Отмечен правительственными наградами. Продолжает работу как менеджер сборных команд российских лыжников.

75 ЛЕТ **ВАХРУШЕВ**
Альберт Леонидович
6 июня

До 1977 года работал в системе «Буревестника». Начиная с 1978 года — сотруд-

ник отдела зимних видов спорта ОК СССР. Более 16 лет секретарь Федерации лыжных гонок РФ. С 1985 по 1992 гг. государственный тренер по лыжному двоеборью. В период с 2005 по 2014 гг. работает в Государственном управлении олимпийского резерва.

70 ЛЕТ **ГРУШИН**
Александр Алексеевич
3 июля

Профессиональный тренер по лыжным гонкам, заслуживший всемирную известность благодаря победам в первую очередь женской сборной команды страны на четырех Олимпиадах (1988, 1992, 1994, 1998 гг.) и шести ЧМ, проходивших в этот же период. Награжден двумя орденами «Дружба Народов» и орденом «За личное мужество». В 1992 и 1995 гг. был признан лучшим тренером года страны. Заслуженный тренер СССР (1988 г.) и РФ (1992 г.). С 1998 г. возглавлял сборную команду мужчин. И небезуспешно. Один из его воспитанников — Михаил Иванов — на ОИ-2002 г. в США стал олимпийским чемпионом в марафоне. В настоящее время работает в ОКР руководителем Управления по научно-методическому обеспечению национальных команд. Кандидат педагогических наук, профессор (2013 г.).

70 ЛЕТ **ГАРАНИН**
Иван Иванович
3 декабря

Участник ОИ-72 и ОИ-76 гг. и чемпионата мира 1974 года. Заграничное начало было неважным: бежал 50 км на ОИ-72 и занял 17 (!) место. На следующей Олимпиаде-76 дела явно «подправились»: дважды был четвертым (на 15 и 50 км), а на «русской» три-

дцатке завоевал бронзу. Аналогичную медаль вырвал в необычайно напряженной эстафетной борьбе у шведских спортсменов. На ЧМ-74 в Фалуне у нашей команды серебряная награда, причем результат «забойщика», которым был Гаранин, в итоге оказался самым лучшим временем дня. Он единственный из советских лыжников выиграл всемирно известную гонку Васалоппет (Швеция), длина которой равнялась 85,8 км (1977 г., 4:30.34). А затем в 1980 г. победил в Италии, выиграв 70-километровую Марчалонгу. Заслуженный мастер спорта СССР (1976 г.), отмечен правительственными наградами.

65 ЛЕТ **АМОСОВА**
Зинаида Степановна
12 января

Зинаида — участница ЧМ-74 и 78 гг., а также ОИ-76 г. Самым удачным выступлением следует считать её результаты на ЧМ-78 (Лахти, Финляндия). Гонщица становится двукратной чемпионкой мира. Вначале она побеждает на 10-километровой дистанции — 37.01.72, а затем обыгрывает всех на дистанции вдвое длиннее — 20 км — 1:13.00.85, а вот в эстафете забирает бронзу. На ОИ-76 в Инсбруке она добивается желаемой цели — становится олимпийской чемпионкой в составе эстафетной команды. Заслуженный мастер спорта СССР (1976 год). Отмечена государственными наградами.

60 ЛЕТ **ЗАВЬЯЛОВ**
Александр
Александрович
2 февраля

Выступал на ОИ-80 в США (Лейк-Плсиде) и в 50-километровом марафоне завоевал бронзу — 2:30.51.52. Далее наступил

черед ЧМ-82 в Норвегии (Осло). Здесь у него завоеваны две медали: серебро на 15 км и золото в эстафете 4х10 км. На XIV Олимпиаде в Сараево вновь зарабатывает две награды. Обе одного цвета — «серебряные» — на дистанции 30 км и в составе эстафетного квартета.

Кроме того, следует отметить его две победы в Кубке мира 80–81 гг. и 82–83 гг. Заслуженный мастер спорта СССР (1982 год). Заслуженный тренер России. Отмечен государственными наградами.

60 ЛЕТ
ЗИМЯТОВ
Николай Семёнович
28 июня

В 1978 году Николай получает первое «крещение» на ЧМ-78 в Лахти (Финляндия). Первая гонка на 30 км и — первая серебряная медаль. Его старшие товарищи поздравили с почином, а тренер Алексей Холостов сказал: «Начинаем готовиться к ОИ-80, которые пройдут в США». И вот этот день наступил. 14 февраля в Лейк-Плсиде 57 участников приняли старт. У Николая 56-й стартовый номер. Погода идеальная —4° С. Пройдены первые 10 км. Зимятов потихонечку выходит вперед, так и не уступив до конца лидерство никому — 1:27.02.80. Когда спортсмен окончательно узнал, что стал олимпийским чемпионом, на вопрос журналистов, о чем он сейчас думает, ответил: «Теперь не стыдно возвращаться домой».

20 февраля команда СССР в составе В.Рочева (старшего), Н.Бажукова, С.Беляева и нашего юбиляра побеждает конкурентов в эстафете. Две золотые награды наши.

23 февраля. Старт на 50 км. И вновь наш юбиляр лучший — 2:27.24.60. Три олимпийских золота у парня, которому нет ещё и 25 лет.

Незаметно подкралось участие Николая в олимпийском Сараево (Югославия) на XIV Играх в 1984 году. 10 февраля 72 лучших лыжника мира приняли старт в 30-километровой гонке. Жребий благоволил Николаю. У него последний номер — 72. И это, конечно, если спортсмен хо-

рошо готов, весомый аргумент в борьбе за победу. Николай шансом воспользовался, и вновь его время было лучшим — 1:28.56.3. Вот так родился первый и пока единственный в нашей стране четырёхкратный олимпийский чемпион по лыжным гонкам. В эстафете мы — вторые за шведами (Швеция — 1:55.06.5 и СССР — 1:55.16.5).

Зимятов — заслуженный мастер спорта СССР (1980), заслуженный тренер СССР. Награжден орденом «Трудового Красного Знамени» (1980), «Дружбы Народов» (1984 г.), медалями за спортивные достижения. Живет в Москве.

55 ЛЕТ
БАТЮК (КОЗЕЛ)
Александр Михайлович
14 января

На чемпионате страны в 1981 году в Сыктывкаре занял четвертое место в 30-километровой гонке, а в эстафете 4х10 км, выступая за «Динамо», получил бронзу. Его берут в национальную команду на ЧМ-82 в Осло, где на дистанциях 15 и 50 км он занимает четвертое и пятое места. Золотую медаль взрослого чемпионата мира завоевал в составе эстафетной команды СССР 4х10 км. Выступая на ОИ-84 и ЧМ-87 гг. успешно «дрался» с конкурентами в роли «забойщика», за что на этих двух форумах вместе с командами был дважды удостоен серебряных медалей. На внутрисююзных чемпионатах страны периода 1982–1989 гг. завоевал 16 медалей (2+8+6). Заслуженный мастер спорта СССР (1982 г.). Орденосец. Образование высшее.

55 ЛЕТ
БУРЛАКОВ
Юрий Ильич
21 января

Медальный путь Юрия начался с удачного выступления на первенстве страны среди юниоров в Первоуральске (март 1979 года), где он «валит» своих сверстников как в личных гонках на дистанциях 15 и 20 км, так и выступая в команде «Буревестник». Затем следуют неудачные 1980 и 1981 годы. Слово «опомнившись», неплохо отра-

батывает в середине февраля ЧМ-82 в Осло. Вот его результаты на всех трех дистанциях: 15 км — 4-е место — 39.14.4; 30 км — 7-е — 1:23.00.9; 50 км — 2-е — 2:32.34.3. И, как апофеоз, показывает в эстафете 4х10 км лучшее время (шел третий этап), завоевывая для себя впервые «золото» в ранге таких состязаний. Заслуженный мастер спорта СССР (1982 г.). Орденосец. Живет в Австрии.

50 ЛЕТ
ЛАЗУТИНА
Лариса Евгеньевна
1 марта

1984 год, февраль — 8-е место на юниорском чемпионате мира в Норвегии в гонке на 10 км (тогда она была еще Птицной). В сезоне 1985–86 гг. Ларису пригласили в основной состав команды страны, где тренером был Александр Грушин. В лыжных гонках появилась новинка — свободный стиль. Ларисе он понравился, и она увлеченно с тренером работала над его «премудростями». Результаты появились быстро. На ЧМ-87 в Германии она бежит третий этап в эстафете 4х5 км и впервые вместе с командой получает чемпионскую медаль! В личной же гонке на 20 км она завоевала «бронзу» теперь уже под фамилией Лазутина.

Затем тандем Грушин–Лазутина стал подтягивать и классику, что привело к «серебру» на ЧМ-89 на 30 км в Лахти (Финляндия), а также вылилось в общую победу в многоэтапном Кубке Мира 1989–1990 гг.

Родилась дочка Алиса. Лариса стала военнослужащей и, переехав в подмосковное Одинцово, стала готовиться к ОИ-92 во французском городе Альбервилле. Личными итогами этой Олимпиады она была не удовлетворена, заняв 5-е, 7-е и 8-е места. Но, попав в эстафетную команду и пробежав третий этап, передала эстафету Егоровой, которая пришла первой. Это командное «золото» немного скрасило предыдущие неудачи. На ЧМ-93 г. в Швеции у неё уже три медали: золото в эстафете 4х5 км и в гонке на 5 км, а также серебро на 10 км. На ОИ-94 в Лиллехаммере

золото досталось только в эстафете 4х5 км. Правда, «вкус» этой медали, как считает сама Лариса, «был с кислинкой», т.к. она свой этап прошла неудачно. Конечно, это надо было как-то отыгрывать! И она отыгралась на ЧМ-95 в канадском городе Тандер-Бее, выиграв четыре медали высшего достоинства на дистанциях 5, 10, 15 км и в эстафете 4х5 км. Лариса становится ЛИДЕРОМ команды. На очередном ЧМ-97 в норвежском Тронхейме у неё только одна высшая награда — за эстафету 4х5 км. А вот на XVIII Олимпиаде её было не узнать: пять медалей в пяти гонках. Три золотые (4х5 км, 5 км, 10 км), одна серебряная (15 км) и одна бронзовая (30 км).

Наш юбиляр на этом не успокоился, и не без успеха стартовал еще на двух ЧМ. На ЧМ-99 в австрийском городке Рамзау она завоевала две медали высшей пробы: одну командную в эстафете 4х5 км и другую личную в гонке на 30 км. А затем уже в новом веке на состязаниях ЧМ-2001 г. в финском Лахти еще три, причем каждая из них имела свой блеск: золото за победу в эстафете 4х5 км, серебро в гонке преследования 5 км кл.ст.+5 км св. стилем и бронзу на дистанции 30 км. Итого Лариса в ЧМ и ОИ завоевала 21 награду. Причем 14 в личных состязаниях (7+4+3) и 9 — в командных. Последние — все высшего качества. Заслуженный мастер спорта с 1987 года. Отмечена рядом правительственных наград. Образование высшее. С мужем воспитывает дочь и сына.

50 ЛЕТ
НАГЕЙКИНА
Светлана Вячеславовна
2 февраля

Судьба сложилась так, что ей повезло лишь раз в самом начале карьеры: на ОИ-88 года на 5 км у неё восьмой результат, а на 10 — четвертый. Её как «забойщицу» ставят в эстафетную команду на первый этап, и она вместе с Н.Гаврылюк, Т.Тихоной и А.Резцовой завоёвывает золотую олимпийскую награду. Заслуженный мастер спорта СССР, образование высшее.

ЮВЕНТА СПОРТ



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Беговые лыжи для спорта – самый главный наш товар. Мы представляем лыжи марок Atomic, Fischer, Salomon – не только модели из каталогов, но и овеянные легендами «спорт-цех» – лыжи, выпускаемые малыми тиражами для спортсменов, по заказу, на специфические условия, например – влажную лыжню. Верхние модели лыж можно подобрать индивидуально под рост и вес спортсмена, на разные погодные условия.



START®

Компания "ЮВЕНТА СПОРТ" является официальным и эксклюзивным представителем торговой марки START в России.

Мы предлагаем функциональное бельё, носки, перчатки, флисы, разминочную одежду, комбинезоны, ветрозащиту, пуховки от ведущих мировых производителей: Löffler, KV+, Fischer, Swix Briko, Odlo, Salomon, Bjørn Dæhlie, Craft.



ЭКИПИРОВОЧНЫЙ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ И ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

-10% в день рождения!
Специальные цены для спортсменов!
ДИСКОНТНАЯ КАРТА

Всегда широкий выбор парафинов, мазей и порошков, как и полный набор инструментов и сервисного оборудования.



ARIETE - выбор чемпионов! Никита Крюков рекомендует.

Тренажер ARIETE - новый лыжный тренажер с магнитным тормозом. Произведен известной итальянской компанией SVECOM. Тренажер сконструирован с учётом богатого опыта Российских лыжников, специально для требовательных спортсменов, которым необходима максимально точная имитация движений лыжного хода.

В качестве элемента, задающего нагрузку, в тренажере используются пары индукционных магнитов, что позволяет наиболее полно имитировать работу всех мышц в реальных условиях. Кривая роста нагрузки подобрана таким образом, чтобы максимально приблизить увеличение сопротивления к спортивным условиям.

Быстрая и простая регулировка нагрузки производится с помощью смены положения магнитов.

Точный электронный индикатор усилия.

Профессиональным лыжникам, а так же многим любителям лыжного спорта хорошо известен уникальный тренажер «Спорт-Стар Мастер», предназначенный для специальной силовой подготовки спортсменов в межсезонье.



В Сервис-центре "ЮВЕНТА СПОРТ" установлена машина MANTEC WORLD CUP для нанесения структуры на лыжи от итальянской фирмы SVECOM. Уникальные структуры под все погодные условия, которые раньше были доступны только спортсменам - профессионалам, теперь доступны и Вам!

адреса магазинов:

“ЮВЕНТА СПОРТ” Москва

ЛЫЖИ, АТЛЕТИКА

Москва, ул. Максимова д. 10

Телефон: (499) 196-0497, 196-3127, 196-0498

ВЕЛОСПОРТ

Москва, ул. Маршала Новикова д. 7

Телефон: (499) 728-6165

“ЮВЕНТА СПОРТ” Пермь

Пермь, ул. Орджоникидзе д. 14

Телефон: (342) 257-0945, 257-0951

“ЮВЕНТА СПОРТ” Екатеринбург

Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 175.

Телефон: (343) 385-0111

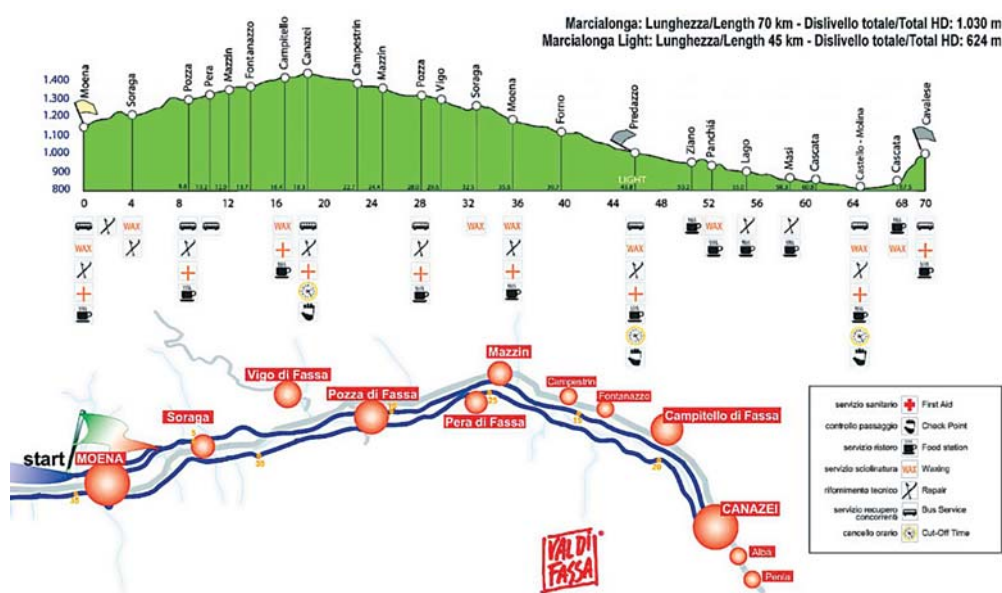
www.uventasport.ru



«Marcialonga»

ОНА ТАКАЯ — ПЕРВАЯ!

ЮЛИЯ ТИХОНОВА — ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ВЫСШЕГО И ВЕСЬМА НЕБАНАЛЬНОГО ДОСТИЖЕНИЯ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ЛЫЖНИЦ В ОЛИМПИЙСКОМ СЕЗОНЕ 2013/2014 ГГ.



На фоне олимпийского сочинского успеха российских лыжников провал женской половины сборной России остался в тени. Да и другими достижениями в этот титульный сезон наши лыжницы вряд ли могут похвастать. Не станем те-

Схема трассы. Как видите, вся гонка делится на четыре крупных участка: первые 19 км — пологий подъем, потом длинный пологий спуск в 45 км, далее пологий подъем в 4 км и — главная изюминка гонки — 2-километровый подъем к финишу в Кавалезе.

«фото: «Marcialonga»

ребить большую тему, хотя где ещё, как не на страницах профильного журнала обсуждать острую проблему? Пусть специалисты быстрее находят выход из затянувшегося кризиса.

Однако прошедшая зима всё же дала повод для гордости за российских лыжниц. Олимпийский шлейф оставил без должного внимания средств массовой информации и экспертного сообщества громкую, по-настоящему мирового масштаба победу российской лыжницы в 2014 году. Таким достижением стал триумф Юлии Тихоновой в сверхмарафонской гонке Marcialonga в Италии.

Столь пафосная оценка победы в 70-километровом итальянском марафоне имеет на то основание. Что бы ни говорили о несопоставимом статусе олимпийских, кубковых гонок с марафонскими (вроде отсутствия сильнейших лыжников — Marcialonga проходила за неделю до начала Игр — или вроде бы слабого интереса лыжной элиты к длинным гонкам и т.п.), меня никто не переубедит в престижности и особенной значимости такой победы в современном лыжном спорте. К сожалению, навязываемые нам национальные приоритеты зачастую не совпадают с мировыми тенденциями в спорте. Сегодня в спортивном мире в особой цене соревнования, в которых наряду с элитой стартуют и любители. Самые известные беговые марафоны, чемпионаты и Кубки мира по триатлону, крупнейшие велогонки проходят при совместном участии профи и любителей. Этот тренд подтверждается и ростом популярности лыжных марафонских состязаний. Тому свидетельством — возрастание количества участников международ-

ных марафонов (см. открытую статистику серии Worldloppet), ажиотажный спрос на участие в гранд-марафонах (стартовые слоты на шведский Vasaloppet, итальянский Marcialonga, норвежский Birkebeiner Rennet и американский American Birkebeiner раскупаются в Интернете мгновенно за несколько месяцев до соревнований), растущее количество элитных лыжников в престижных марафонах, всё более пристальное внимание рекламодателей. Телевидение серьёзно заинтересовалось улучшением показа марафонских гонок. Международная лыжная федерация, заметив такую тенденцию, уже внедряет в марафонские соревнования под эгидой FIS действующую систему оценки результатов лыжных гонок по так называемым FIS-очкам. С помощью этой унифицированной системы можно объективно сравнивать результаты разных соревнований независимо от длины дистанции, погодных условий, количества участников, их класса.

В неофициальном рейтинге лыжных сверхмарафонов первая строчка принадлежит, без условно, шведскому 90-километровому переходу Vasaloppet, а вот вторым по «крутизне» нужно признать Marcialonga. Любопытно, что самые привлекательные, «раскрученные» длинные гонки

проводятся классическим стилем. И это наблюдение относится не только к двум названным соревнованиям. Классические норвежский Birkebeiner Rennet, эстонский Tartu Maraton также находятся на верхних позициях рейтинга длинных гонок. Правда, классический стиль в исполнении сильнейших марафонцев преобразовался в большинстве случаев в «безмазевый» бесшажный ход — даблпоулинг (double poling). Как бы мы ни относились к этому, такова тенденция развития классического стиля. И если раньше только лидеры-мужчины способны были преодолеть бесшажным ходом всю марафонскую дистанцию, то теперь всё чаще и лыжницы отваживаются покорять длинные гонки, используя исключительно ручную движущую силу.

За 40-летнюю историю проведения Marcialonga наши соотечественники не раз становились победителями. Особенно успешно выступали женщины. В списке победительниц: дважды Татьяна Бондарева (Кириллова) (1992, 1993 гг.), Елена Калугина (1994), Евгения Бичугова (1995), Светлана Нагейкина (2000), Ирина Складнева (2001). Однако победа Юлии Тихоновой должна быть с пометкой «историческая». Потому что она стала первой чемпионкой Marcialonga, одолев-

ПОБЕДИТЕЛИ ЖЕНСКОЙ «MARCIALONGA» ЗА ВСЕ ГОДЫ

1978	Доминик Робер	Франция
1979	Мария Канинс	Италия
1980	Мария Канинс	Италия
1981	Мария Канинс	Италия
1982	Мария Канинс	Италия
1983	Мария Канинс	Италия
1984	Мария Канинс	Италия
1985	Мария Канинс	Италия
1986	Мария Канинс	Италия
1987	Мария Канинс	Италия
1988	Мария Канинс	Италия
1989	Гонка отменена	
1990	Гонка отменена	
1991	Гуйдина Дель Сассо	Италия
1992	Татьяна Бондарева (Кириллова)	Россия
1993	Татьяна Бондарева (Кириллова)	Россия
1994	Елена Калугина	Россия
1995	Евгения Бичугова	Россия
1996	Гуйдина Дель Сассо	Италия
1997	Гуйдина Дель Сассо	Италия
1998	Гуйдина Дель Сассо	Италия
1999	Гуйдина Дель Сассо	Италия
2000	Светлана Нагейкина	Россия
2001	Ирина Складнева	Россия
2002	Анна Сантер	Италия
2003	Лара Пейро	Италия
2004	Габриэла Паруцци	Италия
2005	Кристина Палузелли	Италия
2006	Кристина Палузелли	Италия
2007	Хильде Педерсен	Норвегия
2008	Йенни Ханссон	Швеция
2009	Хильде Педерсен	Норвегия
2010	Йенни Ханссон	Швеция
2011	Серайна Бонер	Швейцария
2012	Сюзанна Нюстрём	Швеция
2013	Серайна Бонер	Швейцария
2014	Юлия Тихонова	Россия

Обладательница желтого номера лидера марафонской серии SwixSkiClassics, чемпионка этого турнира последних 2-х лет Серайна Бонер (Швейцария) финишировала второй спустя чуть более 1 минуты после Юлии Тихоновой.

фото: «Marcialonga»





Татьяна Бондарева (Кириллова) бежала Марчалонгу 2 раза: в 1992 и 1993 году, и оба раза выиграла. На этом снимке Татьяна на трассе Марчалонги 1992 года. Представьте себе — в том году у пришедшей к финишу второй Марии Канинс Т.Бондарева выиграла 6 минут!

Кстати, обратите внимание на таблицу победительниц Марчалонги на предыдущем развороте — Мария Канинс побеждала в Марчалонге десять раз подряд! Выдающееся достижение! Не исключено, что могла бы выиграть и больше, не отмени организаторы гонку в 1989 и в 1990 годах из-за бесснежья.

▲ фото: из архива Т.Бондаревой

6 км начинаются снова едва заметным подъемом, а финальный двухкилометровый серпантин поднимается на 170 м по вертикали. Именно перед этой крутой частью заключительного подъема лыжницы обычно подмазывали держащей мазью колодку лыж, чтобы быстрее добраться до финиша. В этот раз Юлия Тихонова рискнула не терять время на смазку лыж и стала первой победительницей классической Marcialonga, прошедшей всю дистанцию без держащей мази.

Мне довелось стать очевидцем данного события в приятной компании однокашницы по институту физической культуры Евгении Бичуговой. В свое время она была чемпионкой СССР по лыжным гонкам, призером чемпионата Европы среди юниорок (в 70-х годах прошлого века ещё не проводились юниорские первенства мира), а потом перебралась в Италию, где сейчас и живет. Наверное, трудно найти лучшего эксперта для Marcialonga, чем Евгения. Её хорошо знают как победительницу и многократного призера главной итальянской лыжной гонки.

На одном из последних пунктов питания примерно за 10 км до финиша, где мы с Евгенией встретили и «подкормили» Тихонову, наша лыжница была впереди с преимуществом около двух минут над ближайшей преследовательницей — швейцарской гонщицей Серайной Бонер, безусловным лидером сверхмарафонских лыжных гонок последних лет. Бичугова сильно удивилась, когда узнала, что Тихонова не собирается «подмазываться» перед финишным серпантинном и



шей все 70 км классической гонки без мази. Для ведущих лыжников-мужчин этот подвиг стал уже почти нормой в последние годы, **но лыжницам бесшажная Marcialonga покорилась впервые!**

Чтобы лучше представлять неординарность успеха Тихоновой, нужно знать особенности трассы итальянского сверхмарафона. Сначала на протяжении 19 км трасса поднимается постепенно вверх с перепадом высоты 300 метров на высшую точку 1.450 м над уровнем моря. Затем следуют 45 км пологого непрерывного спуска с потерей высоты в 650 метров. Завершающие

Россиянка Ирина Складнева — на трассе победной для неё Марчалонги 2001 года. В тот год Ирина боролась за возможность выступить за сборную России на чемпионате мира в Лакти и вроде бы даже добилась этой возможности — её планировали поставить на тридцатку в последний день чемпионата. В рамках подготовки к той гонке ФЛГР отправила И.Складневу на Марчалонгу, оплатив ей и её мужу и тренеру Сергею Складневу все расходы по участию в этой гонке. В итоге Ирина выиграла на Марчалонге у второй участницы

более шести минут, заняв среди мужчин 90 место. А тридцатку в Лакти потом... отменили из-за мороза. Так вот и остались у Ирины Складневой от той зимы: неспетая «песня» на чемпионате мира в Лакти и... победная для неё Марчалонга.

▲ фото: «Marcialonga»

посоветовала всё-таки использовать держащую мазь, благо отрыв от конкуренток был довольно значительный. Решительность и настойчивость Тихоновой в реализации смелого предстартового плана преодолеть всю дистанцию «на руках» вознаградили её сенсационной и, конечно, памятной победой. Мой компаньон Евгения Бичугова восхищенно разводила руками и долго беседовала с Юлией после гонки. Удивились авантюрой, но победной тактике и поверженные соперницы, когда узнали после награждения секрет успеха российской лыжницы.

Немалая заслуга в этом успехе принадлежит сервис-группе в составе Анатолия Михайловича Чепалова и Анатолия Рочева. Хорошо подготовить лыжи для гонки с погодными изменениями в температурном диапазоне до 15 градусов — большое искусство.

Между прочим, обладательница второго места С.Бонер была заметна спустя пару недель на олимпийском 30-километровом

Евгения Бичугова (Макарова) —
победительница Marcialonga
1995 года, чемпионка СССР
1982 года, призер чемпионата
Европы 1976 года
среди юниорок.

фото: из архива Е.Бичуговой

марафоне в Сочи. Она пробилась в десятку лучших, оказавшись впереди всех российских лыжниц. Тихоновой не довелось участвовать в Олимпийских играх, хотя её желание попасть в Сочи не скрывала гоночная шапочка с олимпийской символикой Сочи-2014. Вероятно, сильнейшая мотивация олимпийского отбора в случае победы на Marcialonga стала залогом неожиданного успеха Юлии Тихоновой в Италии. Конечно, ей никто таких обещаний не давал, но надежда теплилась. Зато теперь останется навсегда в лыжной истории её удивительная победа, ставшая лучшим достижением российских лыжниц в олимпийском сезоне.

Андрей КОНДРАШОВ



Тренируйся с лучшими мультиспортивными часами!

www.garmin.ru

Forerunner® 920



- GPS/ГЛОНАСС
- Цветной экран
- 40 ч. работы в режиме UltraTrac
- Оценка V02 max
- Рекомендации по восстановлению
- Прогноз результата на соревнованиях
- Предполагаемое время финиша
- Личные рекорды
- Беговая динамика
- Функция бег/ходьба
- Настраиваемые предупреждения
- Трекер активности
- Фазы сна
- Измерение темпа и расстояния при занятиях в закрытом помещении
- Счетчик количества гребков
- Идентификация типа гребка
- SMS, e-mail и другие уведомления
- Совместимость с Garmin Connect™



Товар сертифицирован. Реклама.

GARMIN

12+

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN
В МОСКВЕ
м. Киевская, ТРЦ «Европейский»
м. Ленинский проспект, ТРЦ «Гагаринский»

м. Речной вокзал, ТЦ «Капитолий»
м. Кузьминки, ТРЦ «МЕГА Белая Дача»

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
м. Пионерская, ТРК «СИТИ МОЛЛ»
м. Московская, ТРК «Лето»

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ
ТРЦ «Мега», Екатеринбург

В КРАСНОЯРСКЕ
ТРЦ «Юнь»



СЕКРЕТ УСПЕХА

— В ПРАВИЛЬНОМ ЭНЕРГООБМЕНЕ

Каждый, кто хотя бы раз интенсивно занимался спортом, прекрасно знает, что такое переутомление, слабость или мышечная боль. Резкая, колющая, режущая, она приходит на следующий день после тренировки и остается надолго, нарушая привычный ритм жизни. Новички, как правило, перед мышечной болью отступают, а более искушенные спортсмены воспринимают ее в качестве «награды» за эффективно проделанную работу.

Но может ли мышечная боль быть нормой? Стоит ли привыкать к дискомфорту и снижать нагрузку? Быть может, существуют современные, эффективные методы восстановления и коррекции физиологического состояния спортсменов для достижения максимального эффекта от тренировок?

ФРАНЦУЗСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ОСНОВЕ ОТКРЫТИЯ НЕМЕЦКИХ УЧЕНЫХ

В разгар Белой Олимпиады-1936, проходившей в баварском Гармиш-Партенкирхене, немецкому биохимику Хансу Кребсу было не до лыжных рекордов — он был полностью погружен в изучение цикла трикарбоновых кислот — одного из ключевых этапов энергообмена в организме человека. Исследованный им физиологический процесс впоследствии получил название в честь своего первооткрывателя — «цикл Кребса» — а в награду за свое научное достижение ученый был удостоен престижной Нобелевской премии. Правда, произошло это почти 17 лет спустя...

Примечательно, что в 1953 году — в тот самый момент, когда Кребс дождался всемирного признания — в соседней Франции была основана семейная компания Bioscodex. Так уж получилось, что открытие Кребса легло в основу разработанного впоследствии французами препарата Stimol, призванного устранять признаки астении у обычных пациентов и помогать спортсменам, испытывающим большие физические и психоэмоциональные нагрузки, в скорейшем восстановлении.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ СБОИ В ЭНЕРГООБМЕНЕ?

Под правильным энергообменом, или метаболизмом, в контексте занятий спортом следует понимать эффективное усвоение и транспорт питательных веществ, а также своевременное выведение токсинов и шлаков из организма. Чтобы процесс выработки энергии шел правильно, нужны три условия — достаточное количество кислорода, воды и углеводов, а именно — глюкозы, расщепление которой и дает энергию. Но на это требуется достаточное количество времени...

В норме наиболее энергетически выгодным является аэробный метабо-

лизм глюкозы, в результате которого образуется 38 молекул АТФ, но что происходит, когда интенсивность тренировки возрастает, и ткани начинают испытывать недостаток кислорода? При интенсивной тренировке равновесие между потреблением и производством энергии нарушается, расщепление глюкозы идет по неэффективному пути — происходит «недоокисление», и в мышцах начинает скапливаться молочная кислота — это приводит к метаболическому ацидозу. Избыток молочной кислоты тормозит образование АТФ в цикле Кребса, снижает образование энергии, что ведет к замкнутому кругу: чем меньше кислорода — тем больше молочной кислоты; чем больше молочной кислоты — тем меньше ткани усваивают кислород.

Реагируя на гипоксию и недостаток энергии, организм начинает расщеплять собственные белки и жиры. Казалось бы, что в этом плохого, но в результате данной химической реакции значительно увеличивается количество токсических продуктов распада — солей аммония — отсюда слабость, ощущение усталости, снижение скорости реакции и угнетение иммунитета.

Продукты метаболизма белков, циркулируя в крови, создают постоянный источник интоксикации в организме, что в первую очередь сказывается на работе ЦНС, клинически проявляясь астеническим синдромом.

Таким образом, в период больших физических нагрузок одним из основных физиологических процессов становится утилизация аммиака и лактата. Обеспечение этого процесса, особенно в условиях чрезвычайно высоких физических нагрузок и гипоксии, достаточно проблематично (как в связи с гиперпродукцией аммиака в кишечнике, так и в результате снижения скорости и объема преобразования аммиака печенью), именно поэтому гипераммониемия часто отмечается у спортсменов в период длительных тренировок и ответственных соревнований.



ЛЫЖНИКИ — В «ЗОНЕ РИСКА»

Лыжные гонки в полной мере можно отнести к наиболее «метаболическим», или энергозатратным, видам спорта в связи с тем, что результативность в значительной степени обусловлена эффективностью функционирования механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

Если учесть, что в процессе подготовки лыжников работают практически все группы мышц, и значительную часть занимает специальная силовая и скоростно-силовая нагрузка, становится понятно, почему тренировки сопровождаются накоплением в организме молочной кислоты (лактата) в высокой — вплоть до максимальной — концентрации. Отсюда — боли, ломота, ощущение «ватных» ног после тренировки и разбитое состояние на следующий день. Разве вы не предпочли бы обойти стороной это патологическое состояние и продолжить тренировки в запланированном объеме, если бы вам представилась такая возможность?..

КАК ДЕЙСТВУЕТ STIMOL?

Очевидно, что обычным отдыхом и приемом «витаминов» проблему оперативно не решить. Синдром перетренированности часто встречается у спортсменов, которые тренируются с нагрузкой, превышающей восстановительные способности организма. Без адекватной фармакологической коррекции режимы длительных и тяжелых тренировок могут приводить к негативным последствиям и фактически снижать физическую результативность.

Именно поэтому спортсмены в более чем 100 странах мира регулярно используют препарат Stimol, который стимулирует выработку клеточной энергии и выводит из организма токсичные продукты метаболизма.

По фармакологическому действию Stimol можно отнести к группе антиоксидантов и адаптогенов, обладающих антигипоксическим и стресс-протективным свойствами, но аналогов препарата на российском рынке нет. Stimol повышает резистентность организма к воздействию экстремальных факторов и кислородозависимым патологическим состояниям.

Препарат не является тоником или стимулятором, поэтому его можно принимать в вечернее время; он не нарушает сон и не стимулирует аппетит. Осо-

бенно важно для спортсменов, что Stimol одобрен Всемирным Антидопинговым Агентством (WADA), Олимпийским комитетом России и включен в формуляр ФМБА для обеспечения спортивных команд.

Stimol содержит два компонента, являющихся ключевыми звеньями основного метаболического цикла человека: цитруллин нейтрализует аммиак в печени и тем самым способствует ее детоксикации, а малат выводит излишки молочной кислоты, поддерживая правильный обмен веществ и повышая иммунитет.

Таким образом, Stimol нормализует выработку энергии в клетках и выводит из организма продукты обмена — он не маскирует усталость, а снимает ее, и предотвращает боль в мышцах на клеточном уровне!

МОЖНО ДАЖЕ ДЕТЯМ

Обе аминокислоты, входящие в состав препарата Stimol и обеспечивающие значительный синергетический эффект, имеют натуральное происхождение. Малат — органическое вещество, представляющее собой соли яблочной кислоты — был впервые выделен из яблочного сока Карлом Вильгельмом

Шееле в 1785 г. Цитруллин же был впервые выделен в 1930 г. и является альфа-аминокислотой, основным элементом в цикле мочевины, который обеспечивает выведение продуктов распада белков — аммиака.

Благодаря тому, что лекарственное средство разработано на основе природных соединений, оно имеет намного более высокий профиль безопасности, по сравнению с препаратами, полученными путем химического синтеза; практически полное отсутствие побочных реакций; отсутствие негативного взаимодействия с другими препаратами; отсутствие развития «феномена ускользания рецепторов» при длительном применении и, как следствие, формирования лекарственной толерантности, что не приводит к необходимости периодической коррекции доз лекарственной терапии.

Описанные выше благоприятные факторы позволили эффективно применять Stimol среди детей старше 5 лет.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Stimol представляет собой раствор в пакетиках — саше, достаточно кислый на вкус (мы рекомендуем принимать его вместе с соком), не содержит сахара. Препарат прост и удобен в применении — спортсмену достаточно принимать 1 саше 3 раза в день курсом 10–12 дней, которые можно повторять с интервалом в 1–3 месяца.

Попробуйте — и вы сразу почувствуете результат!

Андрей Арих

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ —
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

ОТ РЕДАКЦИИ «Л.С.»

По согласованию с представительством Biocodex в России редакция журнала «Лыжный спорт» передала препарат Stimol на тестирование нескольким активным спортсменам-любителям, чтобы убедиться в том, что положительный эффект от приема лекарственного средства ощущается сразу после начала курса. В следующем номере (№64) «Л.С.» мы ознакомим вас с впечатлениями участников «экспериментальной группы» и поговорим подробнее со специалистами о механизме действия Stimol, а в частности — о принципах воздействия препарата на организм лыжника-гонщика при специфических циклических нагрузках.



Компания Biocodex — производитель препарата Stimol — была основана в 1953 году и работает на фармакологическом рынке уже более 60 лет.

Сегодня Biocodex представляет собой международную компанию, занимающуюся разработкой, исследованием, производством и коммерциализацией продукции медицинского назначения. Компания представлена в более чем 100 странах мира.

Штаб-квартира компании Biocodex находится во Франции, а ее филиалы открыты в Бельгии, Марокко, России, Белоруссии, Турции, Соединенных Штатах Америки, Канаде и, с недавнего времени, в Украине. Препараты компании Biocodex представлены на 5 континентах через собственные представительства, партнеров и дистрибьюторов.

Компания Biocodex имеет в своем распоряжении собственный исследовательский центр, в котором работает команда ученых и исследователей с большим опытом в различных областях медицины. Сотрудники центра работают в партнерстве с ведущими университетами и исследовательскими организациями по всему миру, а также вовлечены в крупные и перспективные научные исследования в различных областях медицины.



**ПОЧЕМУ ЛЫЖНИКИ И ЛЫЖНИЦЫ В КРАСНЫХ
КОМБИНЕЗОНАХ СТАЛИ ВСЁ ПЛОТНЕЕ И ПЛОТНЕЕ
ЗАКРЫВАТЬ ПОДСТУПЫ К ПЬЕДЕСТАЛАМ ПОЧЁТА?**

КРАСНАЯ

На женской олимпийской тридцатке в Сочи весь пьедестал почёта оказался за норвежками: Марит Бьорген (золото), Терезе Йохауг (серебро) и Кристин Стейра (бронза).

◀ фото: Reuters

На чемпионате мира в немецком Оберстдорфе в 2005 году трое норвежцев не оставили никаких шансов своим преследователям. На фото: первыми финишируют Фруде Эстил (золото), Андерс Окланд (серебро) и Одд-Бьорн Хьелмесет (бронза).

фото: Reuters ▶



Этап Кубка мира в канадском Кэнморе в 2009 году породил 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.

◀ фото: Reuters

Просматриваешь протоколы международных состязаний по лыжным гонкам и понимаешь, что новый всплеск доминирования норвежских лыжников на мировой арене начался сравнительно недавно — где-то после туринской Олимпиады. А если оглянуться на еще более ранний период — например, заглянуть в 90-е годы прошлого века, то можно увидеть, что представители этой северной страны, бывало, испытывали неудачи и на отдельных зимних Играх. Однако, начиная с 2008 года, норвежские лыжники и лыжницы снова стали доминировать на международных стартах, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры. И нет-нет, да случается так, что весь пьедестал занимают именно норвежские спортсмены.

СТЕНА



Невольно задаешься вопросом: каким образом этой менее чем пяти-миллионной стране удалось так эффективно исправить ситуацию? Понятно, что без четкой отлаженной вертикали: массового детского спорта, массового юношеского спорта, массового юниорского спорта подготовить длинную скамейку резерва для сборной страны невозможно. Но ведь речь идет не просто о высоко-развитой капиталистической стране — речь идет о богатом королевстве, где, казалось бы, всё стоит очень дорого, и занятия лыжным спортом — тоже дорогое удовольствие...

Все эти вопросы и заставили меня попытаться разобраться в том, как выстроена система лыжного спорта в Норвегии изнутри. И познакомить вас, уважаемые читатели, с тем, как там куется чемпионские кадры. Должна сказать, что неожиданные открытия подстерегали меня на каждом шагу.

Когда-то в далекие советские времена в нашей стране спорт



На несколько кварталов выстроилась в Драммене очередь из родителей, которые привели своих детишек к месту старта.

▲ фото: Татьяна Секридова

был делом государственным. И всех нас с детского возраста настойчиво приучали к активным занятиям физкультурой и спортом: на уроках физкультуры, в многочисленных бесплатных спортивных секциях. Агитация здорового образа жизни маршировала на главной площади страны в парадах физкультурников... Каким же было мое удивление, когда я узнала, что с 90-х годов прошлого столетия Королевство Норвегия, эта развитая капиталистическая страна, провозгласила для своих подданных лозунг «Спорт для всех», озаботившись чередой неудач на зимних Олимпийских играх. Озаботилась до такой степени, что была принята

программа государственного финансирования спорта по всей стране: от маленьких деревушек до больших городов. А объем финансирования этой программы стал достигать 80 миллионов евро в год. Причем складывалась эта сумма на треть — от проведения разного рода лотерей, на треть — от спонсорских вливаний, и ещё на треть — от крупных пожертвований государственной нефтяной компании. И вся эта сумма распределялась затем между спортивными центрами и клубами.

Статистика разговаривает цифрами. И как она утверждает, уже к 2010 году более половины населения Норвегии регулярно

занималось каким-то из видов спорта, а 15 процентов — участвовало в соревнованиях... Однако самое главное не это, а то, что я увидела своими глазами, побывав на одном из этапов Кубка мира в Драммене, где проводился городской спринт, а также в Холменколлене, где в эти дни проходили марафонские масс-старты среди женщин и мужчин.

Впрочем, обо всем по порядку.

В Драммен меня пригласили приехать за пару дней до старта сильнейших спринтеров мира, поскольку на этой же дистанции в центре города там проводились спринтерские забеги среди юношей и девушек среднего и старшего возраста, а также юниоров. Удивило, прежде всего, то, насколько серьезно были организованы эти состязания. Та же спринтерская трасса, что у взрослых, тот же уровень организа-



Один из забегов юных норвежских лыжниц на той же трассе в центре города, где уже на следующий день пройдут забеги сильнейших лыжников планеты в рамках розыгрыша Кубка мира.

▲ фото: Татьяна Секридова

ции, а еще — большое число болельщиков-горожан, которые, как на генеральную репетицию перед Кубком мира, стягивались к главной площади города, чтобы поболеть за молодых лыжников своего региона, вышедших на спринтерские забеги.

И именно там, в Драммене, с помощью постоянной читательницы веб-сайта нашего журнала из Норвегии Наталии Нистад мне удалось побеседовать с известным норвежским тренером и спортсменом Гейром Ульсоном, который работает в спортивном колледже в Драммене. Он-то и поведал о том, как в Норвегии организована работа по подготовке спортивного резерва для национальной сборной страны по лыжным гонкам.

Как рассказал нам Ульсон, за несколько дней до этих стартов в пригороде Драммена прошли квалификационные соревнования, в которых участвовали юные спортсмены из трех южных регионов Норвегии (по площади эти регионы занимают примерно пятую часть страны). Эти соревнования были проведены для того, чтобы в каждой возрастной группе отобрать шестерку лучших — ведь детям было предоставлено право стартовать на спринтерской дистанции Кубка мира накануне состязания сильнейших и быстрейших лыжников мира. В этом турнире участвовало примерно по 300 юных спортсменов в каждой возрастной группе...

Представляете себе массовость этих состязаний, при том, что в этих трех регионах едва ли проживает в общей сложности один миллион человек? Мне тут же вспомнились первенства 15-миллионной Москвы, где на дистанцию в каждой возрастной группе едва ли собирается полторы сотни участников...

Увидев мое удивление, Гейр пояснил, что это был их первый опыт в проведении подобных отборочных стартов. И он уверен, что год от года число участников будет возрастать. А в ответ на мой вопрос: «В каком возрасте норвежских детей ставят на лыжи?» — Ульсон просто расхохотался. И тут же сказал:

— Они у нас рождаются с лыжами на ногах...

И рассказал забавную историю о том, что самому молодому норвежцу, который встал на лыжи, было чуть ли не 9 месяцев отроду! Его заботливые родители не только сшили ребенку специальный спортивный комбинезончик, но и изготовили соответствующего размера лыжи и палки. И их малыш довольно уверенно проехал по лыжне несколько метров перед тем как упасть. А его рекорд стал предметом гордости не только его родителей, но и многих норвежцев...

Впрочем, шутки шутками, но все прекрасно понимают, что встать на лыжи — еще не значит



А это заезд на спринтерский круг уже следующего поколения норвежских лыжных звезд. Пока их задача олимпийская: главное не победа, а участие! Но глядя на эту задорную девушку, понимаешь, что страсть и желание побеждать у нее в крови.

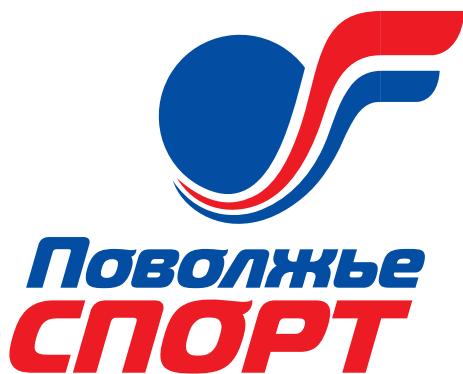
▲ фото: Татьяна Секридова



В этой длиннющей очереди к старту все тоже, судя по их лицам, настроены не по-детски! Главное — дойти до финиша и получить свой заветный приз.

▲ фото: Татьяна Секридова

ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ



www.povsport.ru

УСЛУГИ SKI-СЕРВИС:

- Шлифовка скользящей поверхности беговых, горных лыж и сноубордов на штайншлифт-машине WINTERSTEIGER Sigma RS.
- Заточка кантов горных лыж и сноубордов на станке WINTERSTEIGER Sigma B.
- Ремонт повреждений скользящей поверхности пистолетом WINTERSTEIGER Polyman.
- Обработка скользящей поверхности парафином.
- Установка креплений на беговые, горные лыжи и сноуборды.

г. Нижний Новгород, ул. Терешковой, д. 2; тел.: (831) 465-03-01, 422-50-34

г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д. 10/1; тел.: (831) 278-12-12, 278-12-00

г. Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 54; тел.: (831) 456-65-48, 255-35-92

г. Нижний Новгород, мкр. Мещерское озеро, ул. Бетанкура (открытие в 2014 году)

г. Кстово, ул. Лукерьянская, д. 1; тел.: (83145) 3-63-92, 3-63-93

г. Заволжье, пр. Дзержинского, д. 3, ТЦ «Домострой»; тел.: (83161) 7-00-04

Единая справочная служба: (831) 278-12-12, 278-12-00, 228-0-238

ROSSIGNOL

SWIX

MADSHUS

FISCHER

ATOMIC

salomon

TISA

Оптовый отдел: Нижегородская обл, Кстовский район, д. Афоново, ул. Магистральная, уч. 28; тел.: (831) 228-02-09



Многодетный папаша и его лыжное семейство. Сынишка уже закончил дистанцию, дочка вот-вот подойдет, а колясочный герой, судя по всему, уже отдыхает после «гонки».

«фото: Татьяна Секридова»

начать на них тренироваться и показывать результаты. Однако, как утверждает этот норвежский тренер, главным в той поставленной ещё в 90-е годы государственной задаче было то, что она взбудоражила народ, что был создан ещё и специальный фонд поддержки спорта с начальным капиталом в 15 миллионов норвежских крон (порядка 2 миллионов евро). Этот фонд примерно половину своих средств направлял на поддержку существующих и строительство новых спортивных центров. Вторая половина отдавалась местным федерациям для раз-

вития спорта на местном уровне. Именно благодаря этому дети в норвежской глубинке получили возможность бесплатно заниматься спортом на хорошо оборудованных стадионах и трассах. А спортивные клубы в малонаселенных городах и поселках на эти государственные средства были обязаны вовлекать в занятия спортом всех (!) детей своего района.

— И каким образом они их вовлекают, если в современной жизни вся власть над умами молодого поколения принадлежит Интернету?

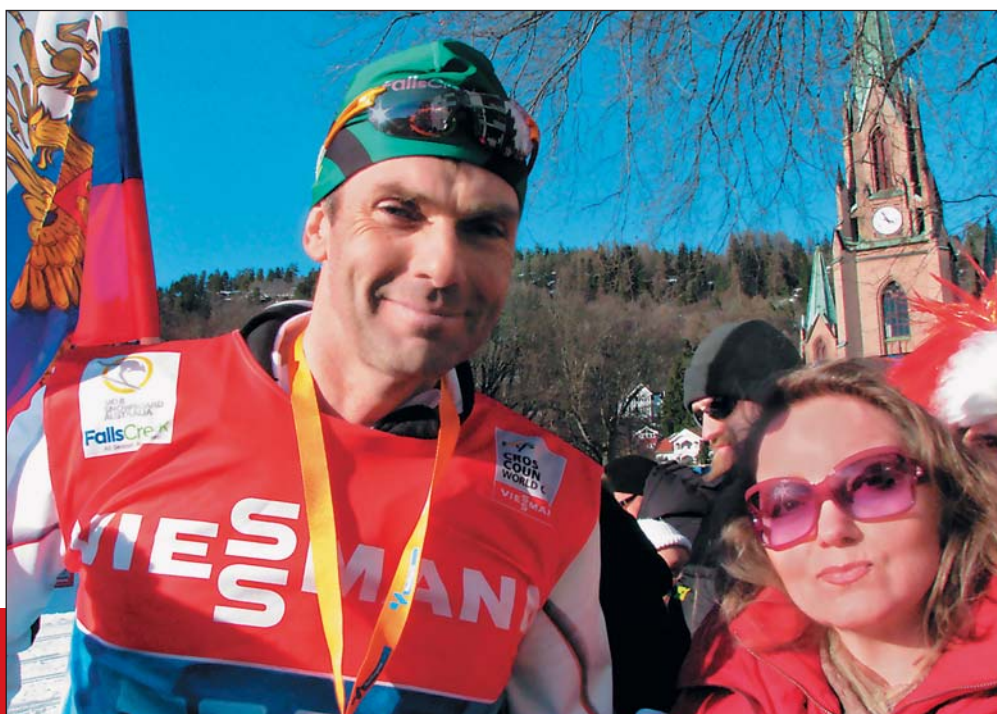
— Способы у всех разные, но спрос со всех один — строгий контроль государства. Тренеры, находящиеся на государственной службе, ходят по школам, рассказывают о своем виде спорта, проводят ознакомительные уроки с младшеклассниками, устраивают для детей выезды на соревнования, где они могут увидеть, как соревнуются другие. Им рассказывают о преимуществах того или иного вида спорта, о достижениях спортсменов, о том, каким они пользуются уважением, чего достигают потом в жизни... Все понимают, что главное — за-

интересовать, увлечь... Приемы нехитрые, но они работают. Причем, в детском возрасте тренеры не стремятся растаскивать детей по спортивным секциям и убеждать в преимуществе того или иного вида спорта. Детям дают возможность заниматься сразу несколькими: кататься на беговых лыжах и на горных, играть в хоккей и керлинг, кататься на велосипеде и бегать на стадионе или по горам, заниматься ориентированием на местности и гимнастикой в спортивном зале. Ведь сегодня в любой, даже самой отдаленной норвежской глубинке есть свой стадион, спортивный зал, и даже — искусственный лед...

А еще уже с семилетнего возраста детишек начинают вывозить на сборы в летние оздоровительные лагеря. Сборы не очень длительные, чаще всего на неделю. Иногда — вместе с родителями. Спортивные сборы, также недельные, начинаются лет с 14, не раньше. Но чаще всего молодые спортсмены вместе с тренером и родителями выезжают потренироваться на выходные дни, ведь родителям тоже нужно вести активный образ жизни, не отставать от своих юных чад.

— И что включает в себя летняя подготовка?

— Много самых разнообразных спортивных игр, которые делают детей всесторонне развитыми. Любят будущие лыжники и в футбол поиграть. Кстати, тот же Петтер Нортуг — большой поклонник футбола. До сих пор играет в него довольно



Гейр Ульсон и Наталья Нистад на спринте в Драммене.

«фото: Татьяна Секридова»

много. Мы активно используем велосипед, кроссы, походы с палками по пересеченной местности... А в более старшем возрасте — еще и лыжероллеры. В качестве отдыха и переключения с одного вида тренировок на другой иногда летом выезжаем высоко в горы, чтобы покататься на лыжах — как на горных, так и на беговых на глетчере.

— Кто обеспечивает детей спортивным инвентарем, одеждой? За чей счет выезжают в лагеря, на спортивные сборы?

— Все зависит от уровня, на котором находятся юные спортсмены. На первых порах простым инвентарем могут обеспечивать школы, спортивные клубы. Особенно если это касается малообеспеченных граждан. Инвентарь более дорогой и качественный могут приобретать более обеспеченные родители. По такому же принципу оплачиваются и сборы в лагерях. И это происходит до тех пор, пока молодые спортсмены не придут в национальную юниорскую команду. Обычно это происходит в 18–19 лет.

— А если талантливые в спортивном плане девушка или юноша растут в семье, где у родителей нет средств, чтобы всем этим обеспечить?

— Таких молодых спортсменов, как правило, направляют в спортивную академию, где заинтересованные лица начинают искать для них спонсоров, чтобы сохранить этих ребят и девушек для спорта. У нас многие молодые спортсмены имеют своих индивидуальных спонсоров.

— А кто осуществляет контроль за тем, сколько детей в реальности занимается спортом?

— Добровольцы из этого фонда, люди увлеченные и строгие. Они приезжают на соревнования и заинтересованным взглядом оценивают всех, кто, к



И грянул день большого спринта в Драммене. Толпы зрителей плотным кольцом окружили спринтерский круг, кроме того — зрителями были оккупированы балконы всех близстоящих зданий. А вчерашние участники детско-юношеских забегов стали волонтерами, помогающими взрослым в проведении этих стартов. Ещё бы, ведь здесь на лыжню в эти дни вышли практически все сильнейшие лыжники Норвегии. И все от мала до велика высыпали на площадь, чтобы увидеть своих кумиров. И разве мог Петтер Нортуг в этот день не порадовать свой народ? Конечно же, он должен был выиграть. И он сделал это. И финишировал Петтер с норвежским флагом, воткнув его в снег за финишной чертой, покориw таким образом еще одну в своей жизни вершину.

▲ фото: Татьяна Секридова

примеру, участвует в лыжных гонках для 12-летних юных спортсменов или в горнолыжных стартах для 14-летних. Спортивные старты на время среди детей младше 11 лет в Норвегии не приветствуются, чтобы раньше времени не травмировать их психику. До этого возраста они катаются, выходя на старт, но без объявления результатов и выявления победителей. Все дети, прошедшие дистанцию, получают какие-то поощрительные призы и подарки на финише.

Я видела, что после того как на спринтерском круге завершились забеги молодых спортсменов, половина трассы была отдана детям. Бесконечная река из малолетних детишек с лыжами и палками заполонила несколько близлежащих кварталов Драммена, чтобы дождаться своей очереди, встать на лыжи и про-

катиться по чемпионской лыжне. Каждому ребенку, который пришел в этот день на лыжную трассу, на старте, как взрослому спортсмену, надевали нагрудный номер и дарили лыжные очки, чтобы детишки почувствовали себя настоящими лыжниками-гонщиками, помечтали о высоких скоростях. Удивительно, какими гордыми они выходили к линии старта и начинали свое

чинное передвижение по лыжне в сторону финиша. И хотя им предстояло преодолеть всего каких-то 500 символических метров, каждому, дошедшему до финиша, вручали настоящую грамоту, вешали на шею настоящую медаль и вручали пакетик с памятным призом! Надо было видеть этих будущих Нортугов и Бьерген, которые взалхб рассказывали своим родителям,

экипировочный центр
MULTI-SPORT

Официальный дилер **PELTONEN**
ROSSIGNOL ATOMIC SALOMON

Цеховые лыжи. Подбор по весу.
Экипировка спортсменов и команд.

ROSSIGNOL **SALOMON** **ATOMIC** **PELTONEN**
KW **OW** **SWIX** **FISCHER** **alpina** **ROL** **ROTTEFELLA**

www.multi-sport.ru (495) 767-16-61
г. Москва, ул. Самаринская, д. 1 (м. Тульская, м. Шаболовская)

официальный представитель
PELTONEN
PASKON FOR XC-SKIDING
в России

MONALISA MALVALEHTO
HONNOLINEN
PELTONEN SUPRA-X



И что уж совсем большая редкость — их кумир не просто прокатился с мальчишками и девчонками на лыжероллерах свободным стилем, но и дал юным лыжникам несколько полезных «королевских» советов.

▲ фото: sommereventyre.no

Для всестороннего развития юных спортсменов все средства хороши. В том числе и гребля. Тем более в такой стране, вдоль и поперёк изрезанной водоёмами и фьордами.

▼ фото: sommereventyre.no



Ради развлечения «лыжный король» показал юным лыжникам еще и свое коронное ускорение...

◀ фото: sommereventyre.no

именно с этого возраста у подростков начинается специализация, углубление, скажем, в наш вид спорта, в лыжные гонки.

* * *

Мне все это напомнило систему спортивных интернатов, которая существовала в нашей стране в советские времена — правда, лишь отчасти, потому что у нас требовали результат здесь и сейчас (и до сих пор требуют в училищах олимпийского резерва). В то время как норвежское государство пестует всех без исключения юных спортсменов, ведь даже в 14–17 лет невозможно точно определить, превратится ли подросток в будущую звезду. В таких специализированных колледжах и академиях по всей стране учится порядка 50 тысяч подростков с малейшими проблесками таланта, и все они будут обязательно замечены и поддержаны. Потому что программа «Спорт для всех» — это равные стартовые возможности, гарантия продолжения спортивной карьеры независимо от размеров кошелька родителей.

— Как правило, до 15 лет с юными спортсменами занимаются общим развитием при общеобразовательных школах, — продолжает рассказывать Гейр Ульсон. — Спортивных уроков в школе не очень много — 2–3 раза в неделю до обеда. А когда заканчивают школу те, у кого есть склонность к лыжам, они либо идут в колледжи со спортивным уклоном, либо — в академию на полное довольствие, либо им организуют тренировки в хорошем клубе, и родителям ничего оплачивать не приходится. Например, у нас в спортивном колледже с 8 до 11 утра молодежь тренируется. Потом у детей обычные уроки в школе, обед, отдых... И с 6 до 8 вечера — вторая тренировка. Но такой график только у тех, кто хочет достичь в спорте каких-то высот. Потому что

— В эти спортивные колледжи отбирают исключительно одаренных детей, уже показавших какие-то результаты на соревнованиях?

— Примерно половина обучающихся — молодые спортсмены, уже имеющие какие-то приличные результаты среди сверстников. Вторая половина — молодежь, которая хочет тренироваться, но в силу разных причин (запоздалое развитие или еще какие-то обстоятельства) выдающихся результатов пока не показывает. Но эти юноши и девушки имеют достаточно высокие баллы по итогам учебы в школе. А это значит, что у них тоже есть неплохие перспективы. Даже если они не добьются в будущем высоких результатов в спорте, они могут стать хорошими специалистами: тренерами, менеджерами в этой сфере деятельности. И государство дает им шанс реализовать себя. У нас в стране около 12 тысяч спор-

трениров

трениров

Для тренеров этого спортивно-оздоровительного лагеря не важно, станешь ли ты великим спортсменом. Зато они точно знают, что в жизни может многое пригодиться. В том числе и умение пользоваться альпинистским снаряжением.

◀ фото: sommereventyre.no

Этим ребятишкам повезло: как раз в этот период у их кумира, живой легенды норвежских лыжных гонок выдалось несколько свободных дней, и он посетил международный спортивно-оздоровительный лагерь, который организует спортивная школа, носящая его имя. И даже поучаствовал в фотосессии «на память».

фото: sommereventyre.no

тивных клубов для профессионалов, и еще примерно столько же спортивных центров, где может заниматься любой желающий. И каждому такому клубу, центру нужны специалисты, способные организовать там работу.

— И эта профессия престижна?

— Конечно. И высокопрофессиональных тренерских кадров очень не хватает! Ежегодно у нас в стране проходят семинары для тренеров — туда приезжают специалисты со всей страны, чтобы поделиться опытом, чтобы рассказать, что в нашем деле хорошо, а что не очень, какие появились новшества, а что устарело. Все понимают, что невозможно оставаться хорошим специалистом, если перестанешь учиться и воспринимать новое. Ни один, даже самый лучший тренер, не может знать абсолютно все, поэтому общение с коллегами и представителями науки — обязательная часть нашей работы.

Могу сказать, что на уровне олимпийского резерва эта норвежская система работает очень четко. Во-первых, в эту категорию попадают только высокомотивированные спортсмены. Но одно дело фанатизм, и совсем другое — четкая научная система подготовки. Вся эта молодежь и тренеры, работающие с ней, находятся в тесном контакте с норвежским Университетом науки и технологии (NTNU) в Тронхейме. Ученые проводят обследования спортсменов с целью выявления их резерва и возможностей, помогают составлять тренировоч-



очные программы подготовки, совершенствовать экипировку. И это тоже не последний фактор, за счет которого итоговый результат может вырасти на десятки процентов... Кроме того, многие звезды норвежского лыжного спорта имеют собственные спортивные школы, которые не просто носят их имена. Например, тот же Петтер Нортуг время от времени проводит там свои мастер-классы, участвует с юными спортсменами в совместных тренировках... А когда юниоры оказываются в сборной команде страны, они начинают тренироваться рядом с именитыми лыжниками, своими глазами видят, сколько труда спортивные звезды ежедневно вкладывают в свои результаты.

— Насколько мне известно, съездить на недельку в летний лагерь, который проводит спортивная школа Петтера Нортуга — дорогое удовольствие...

— Да, стоит это не дешево. Но если родители готовы платить за то, чтобы их чадо недельку провело в этой школе, порядка 5–6 тысяч крон¹, почему бы и нет? Причем, они прекрас-

¹ «Л.С.»: 5–6 тысяч норвежских крон — это примерно 700 – 800 долларов США.

но знают, что Петтер может появиться там всего лишь на пару часов, чтобы пообщаться с ребятами. А все остальное время с ними будет заниматься обычный тренер школы, вполне возможно — такой же, как и в их родном городе. Но зато после этой поездки они бу-

дут взахлеб рассказывать своим друзьям, что тренировались в спортивной школе самого Нортуга, эту поездку они совершенно точно запомнят на всю свою жизнь...

— Спортивный колледж — это же последняя ступень в об-



Открылся новый спортивный магазин в шаговой доступности от м. Спортивная.



— Удобное местоположение.
Выгодные цены.
Приятное обслуживание.
Покупайте в Пелотоне!

Сергей Рожков

Ведущие лыжные бренды:










Выгодные покупки с бонусной картой Peloton. Возвращаем на счет 10% от каждой покупки.

Интернет-магазин pelotonshop.ru с бесплатной доставкой по всей России.



Одно из увлекательнейших упражнений, которое используют в спортивно-оздоровительном и развивающем процессе норвежские тренеры — кросс-походы по болотистой или пересеченной местности. Такие виды тренировок в спокойном, аэробном режиме очень хорошо развивают сердечно-сосудистую систему юных спортсменов.

▲ фото: sommereventyret.no

А еще очень здорово то, что в этом недельном лагере все юные спортсмены с утра до вечера заняты чем-то очень важным для их будущей жизни. Они учатся быть не только сильными, ловкими, координированными, быстрыми и умелыми, но и коммуникабельными, жизнерадостными людьми с активной установкой на здоровый образ жизни.

▼ фото: sommereventyret.no



Понятно, что Нортуг никого не тренировал и пока не тренирует в этом лагере. Но одно только его присутствие для детворы и их родителей «дорогого» стоят, во всех смыслах этого слова.

фото: sommereventyret.no

Петтер Нортуг вполне профессионально участвует в управлении процессом тренировки: например, выступает в роли судьи-стартера, четко регламентируя параллельный старт юных лыжников.

◀ фото: sommereventyret.no

разовании спортсменов юношеского возраста. А как обстоят дела в норвежском студенческом спорте, то есть в юниорах?

— Если у молодого человека спортивные результаты растут, он может продолжать тренироваться там же, как это делали многие норвежские лыжные звезды. Но можно получить и высшее образование, используя по мере необходимости свободный график обучения, который, как правило, предоставляется в спортивных вузах. И таких вузов у нас в стране много. Причем, в некоторых из них можно выбирать гуманитарное или естественно-научное направление. Там есть возможность и учиться, и тренироваться. И на это образование спортсмены не тратят ни кроны. Университеты же другой направленности спортсменам никаких поблажек не дают. Но на данном этапе для спортсменов, стремящихся к высоким спортивным результатам, это не самое главное. Гораздо важнее то, что в этих вузах им предоставляется возможность тренироваться под руководством специалистов высокого уровня в тесном контакте с научными разработками, важно, что там их спортивный талант будут бережно сохранять и развивать.

После драмменского этапа Кубка мира мы переместились в Холменколлен, который еще ближе к норвежской столице. И здесь, так же как и в Драммене, накануне этапа Кубка мира проходились юношеские и юниорские старты. Только на этот раз — эстафеты клубных команд. Что-то я не припомню, чтобы у нас в стране накануне таких крупных международных стартов юным спортсменам предоставлялась возможность пробежаться по той же трассе, где будут завтра выступать мировые звезды... Да и такого количества километров лыжни — аж 2.600, как вокруг Осло, вокруг Москвы наблюдать не придется. И ведь делается все это с помощью всего-то 15 ратраков... А еще там устанавливают на средства меценатов именные осветительные столбы, чтобы лыжная трасса была максимально освещена, и лыжники, среди которых много детей, вечерами после школы и работы не тренировались в потемках... И 600-тысячный Осло, в отличие от многомиллионной Москвы, вполне может называть себя лыжной столицей норвежского королевства, потому что в Лыжном Союзе этого города состоит 72 тысячи человек. Потому что в этом королевстве дети — это первая национальная идея. А лыжи — вторая. А обе вместе — обеспечивают здоровье и успех норвежской нации.



Татьяна СЕКРИДОВА,
мастер спорта СССР по
лыжным гонкам, выпускница
факультета журналистики
МГУ имени Ломоносова





2014



ЗИМА



2015




СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ

Розничная торговля

Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»:

- Владимирский пр., 6/1
Тел: (812) 6-444-111 (доб. 310)
(812) 713-36-47
- Муринский парк, стр. 1
(пересечение Гражданского и Северного пр.)
СК «Новая Арена», 1 эт.
Тел: 8-911-20-666-91
- Выборгское шоссе, 13
ТЦ «Экополис», 2 эт.
Тел: (812) 6-444-111 (доб. 330)
(812) 336-96-60

Оптовые поставки

Офис ООО «АЛЬФА СПОРТ ПЛЮС»

Тихорецкий пр., 9 корп. 5
Тел./факс: (812) 6-444-111
info@skiline.ru
www.skiline.ru



- 1 РАУБИЧИ
- 2 НОВОСИБИРСК
- 3 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 4 СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ
- 5 ЗЛАТОУСТ
- 6 ТОКСОВО
- 7 БЕЛГОРОД
- 8 ЗАПАДНАЯ ДВИНА
- 9 КОСТРОМА
- 10 ШАЛИКОВО
- 11 ТЫСОВЕЦ
- 12 УФА
- 13 КАРПОВО
- 14 ЖЕМЧУЖИНА СИБИРИ
- 15 ТОРОПЕЦ
- 16 УПОРОВО
- 17 УЛЬЯНОВСК
- 18 КОСТОМУКША
- 19 ПОКЛОННАЯ ГОРА
- 20 ГОРНО-АЛТАЙСК
- 21 ОСТРОВ
- 22 ДЁМИНО
- 23 САРАНСК
- 24 КРАСНОЯРСК
- 25 ВОРОНЕЖ
- 26 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 27 КАЛУГА
- 28 БАРНАУЛ
- 29 КРЫЛАТСКОЕ
- 30 ОМСК
- 31 СЫКТЫВКАР
- 32 ЗАВОДОУОВСК
- 33 ПЕТРОЗАВОДСК
- 34 ОНЕГА
- 35 МИНСК
- 36 ОДИНЦОВО
- 37 ПЕСТОВО
- 38 ВЫКА
- 39 ЛАЗАРЕВСКОЕ
- 40 ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК
- 41 ЧАЙКОВСКИЙ
- 42 ИЖЕВСК
- 43 ИЖЕВСК
- 44 САХАЛИН
- 45 САРОВ
- 46 ДМИТРОВ
- 47 МАЛИНОВКА
- 48 КОНДОПОГА
- 49 ИШИМ
- 50 ГОРА АХУН
- 51 ГОЛОВИНО
- 52 ЗЕЛЕНОДОЛЬСК
- 53 ВРЕВО
- 54 ЧИТА
- 55 ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
- 56 АНГАРСК
- 57 УЛАН-УДЭ
- 58 ЧЕБОКСАРЫ
- 59 ЙОШКАР-ОЛА
- 60 МУРОМ
- 61 КРАСНАЯ ПОЛЯНА
- 62 ТОКСОВО
- 63 НОВОАБАЗКОВО
- 64 ПРЖЕВАЛЬСКОЕ
- 65 ЧУПРИЯНОВКА
- 66 НОВОМОСКОВСК
- 67 КИРОВ
- 68 САРАТОВ
- 69 ЦПК ИО ИМЕНИ ГОРЬКОГО
- 70 БОРИСОВСКИЕ ПРУДЫ



Илья ОВЧИННИКОВ:

skitrassa@mail.ru

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ

ЧАСТЬ 7

Уважаемые читатели! В давние советские времена, когда основным средством массовой информации в нашей стране было радио, необходимость продолжения каких-либо популярных циклов передач обосновывалась довольно шаблонным выражением: «По многочисленным просьбам радиослушателей». И вот в нашем случае так же можно сказать: «Идя навстречу пожеланиям читателей, редакцией журнала «Лыжный спорт» и автором было принято решение продолжить выпуск путеводителя о лыжероллерных трассах России».

В конце октября прошлого года автор случайно узнал, что в непосредственной близости от Москвы, в двух часах езды на электричке с Ленинградского вокзала, недалеко от Твери существует малоизвестная и не рекламированная специализированная лыжероллерная трасса, описание которой не вошло в предыдущие выпуски путеводителя. Как же так?! Забрасывала судьба меня (вернее идея сделать путеводитель как можно полноценнее и ярче) в далекие неизведанные края на необъятных просторах России. Вдали от дома пришлось «инспектировать» лыжероллерные трассы в Сибири и на Урале, в Забайкалье и на Черном море. Даже на севере Сахалина «в глухой неведомой тайге» удалось прокатиться на лыжероллерах, а вот практически на своей малой Родине, у себя под боком осталась незамеченной действующая лыжероллерная трасса!

И не только она одна — обнаружилось еще несколько лыжероллерных трасс, заслуживающих внимания читателей и ожидающих публикации в очередном номере путеводителя. Нельзя было завершать работу, не побывав на лыжероллерных трассах, находящихся в таких древнерусских землях, как московская, тверская, смоленская, тульская. Кроме того, интересно было посмотреть своими глазами на суперсовременный олимпийский объект в Сочи на Красной поляне, где отгремели лыжно-биатлонные баталии минувшей Олимпиады. Также отдельного слова заслуживает и лыжная трасса в Саратове, которую простые лыжники и общественность города сумели не только отстоять, остановив начинающуюся застройку стартовой поляны стадиона частными домами, но и в короткий срок при поддержке областных властей построили небольшую лыжероллерную трассу для массового спорта. Вспомни-

наются и знаменитые кировские трамплины, возведенные в трудное послевоенное время, которые, несмотря на их давность и физический износ, до сих пор служат лыжному спорту.

Заканчивается сентябрь 2014 года. Из редакции «Лыжного спорта» приходит письмо о том, что весь подготовленный мною материал (текст, всевозможные справки и фотографии) согласован и пошел в дальнейшую работу. С чувством облегчения и осознанием окончания продолжительных путешествий отключаю в своем сотовом телефоне включенный на протяжении нескольких месяцев роуминг и возвращаюсь на московский тариф. Это означает, что непростой труд внештатного корреспондента завершен и совсем скоро читатели «Лыжного спорта» смогут ознакомиться с описанием еще десяти лыжероллерных трасс на карте нашей страны.

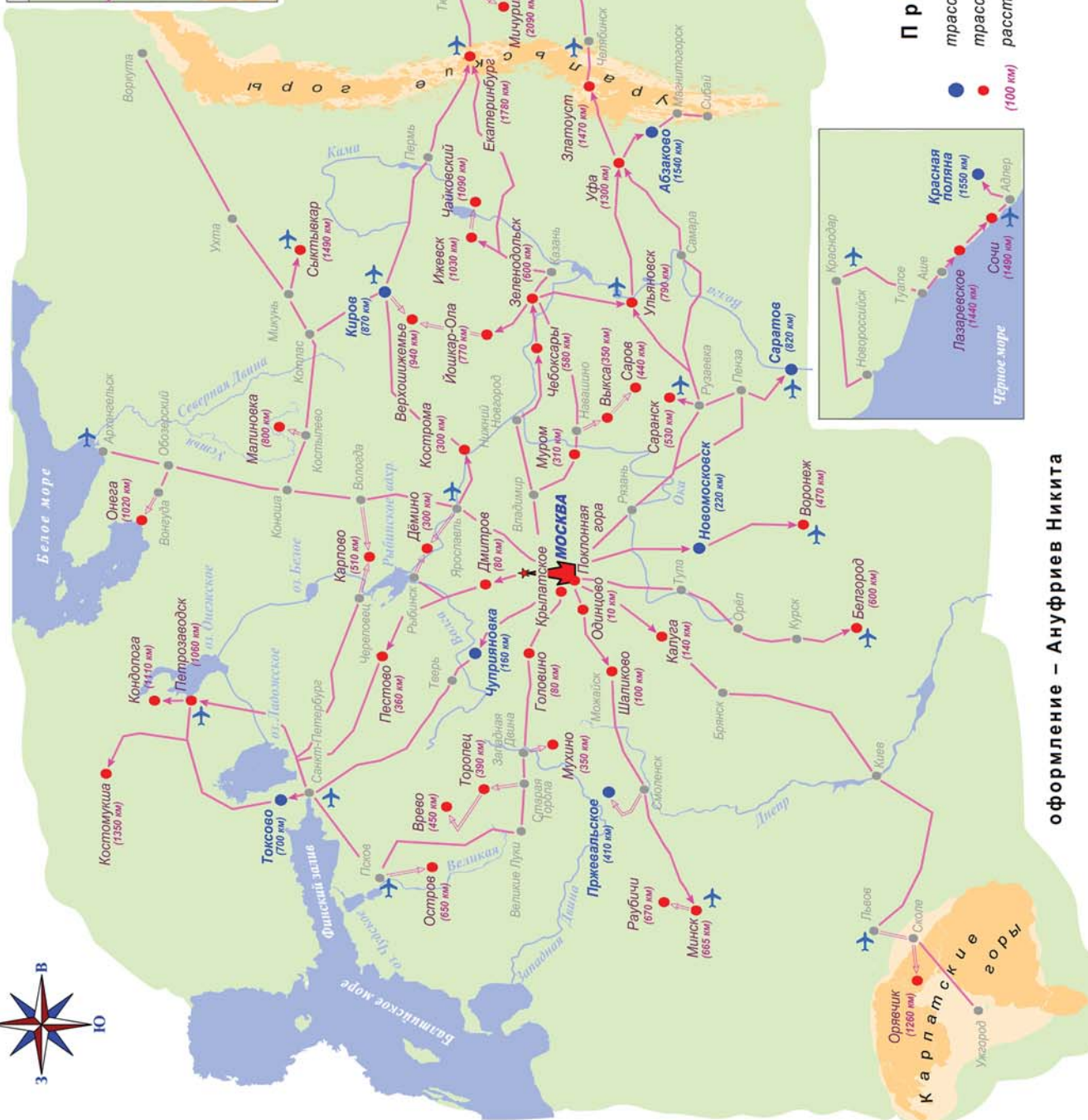
До новых встреч!

ВНИМАНИЕ! Каждому спортсмену необходимо ознакомиться с мерами безопасности поведения на лыжероллерной трассе:

1. Перед первым катанием по незнакомой лыжероллерной трассе необходимо внимательно осмотреть ее, пройдя по всей трассе пешком:
 - изучить схему трассы, определиться с установленным направлением движения на ней. Категорически запрещается двигаться навстречу основному ходу;
 - смоделировать прохождение спусков и поворотов на трассе, оценить неровности и выбоины в асфальте.
2. В обязательном порядке тренироваться в шлеме, перчатках и спортивных очках.
3. Перед каждой тренировкой визуально осматривать и проверять свой лыжегоночный инвентарь.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации, не стесняясь, подавать голосом и другими способами предупредительные сигналы.

Соблюдение вышеперечисленных мер безопасности в случае возникновения непредвиденных чрезвычайных ситуаций поможет избежать серьезных травм и повреждений.

СХЕМА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫХ ТРАСС



оформление – Ануфриев Никита



А. Синкин

I. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СЦСП являются многофункциональными региональными спортивными объектами, предназначенными для профессиональной подготовки спортсменов и проведения соревнований различного уровня по нескольким родственным видам спорта. Для них характерны высокий спортивный уровень сооруже-

ний, соответствие лыжных трасс требованиям FIS, развитая инфраструктура, транспортная доступность, комфортные условия проживания большого количества спортсменов, обеспечение полноценного восстановления после тренировок и соревнований.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ЛБК «ЛАУРА» (Краснодарский край)	5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
УТЦ «КАВГолово» (Ленинградская обл.)	5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ГК «АБЗАКОВО» (Республика Башкортостан)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛЫЖНАЯ БАЗА «ЧАЙКА» (Смоленская обл.)	2,2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

II. ЛЫЖНЫЕ СТАДИОНЫ

Лыжные стадионы (базы) являются специализированными спортивными объектами местного значения, предназначенными для подготовки спортсменов, активного отдыха любителей лыжного спорта и для проведения различных стартов. Для лыжных ста-

дионов характерны подготовленные трассы, круглогодично поддерживаемые в рабочем состоянии, наличие раздевалок, сопутствующих строений, жилья для спортсменов и тренеров и специализированной спортивной инфраструктуры.

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ЛЫЖНАЯ БАЗА «ЧУПРИЯНОВКА» (Тверская обл.)	3,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛБ «УДАЧА» (Тульская обл.)	2,6	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СК «ТРАМПЛИН» (Кировская обл.)	1,6	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛЫЖНЫЙ СТАДИОН (Саратовская обл.)	1,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

III. МЕСТА КАТАНИЯ

Места катания — это любые безопасные участки асфальтовых покрытий достаточной протяженности, подходящие для лыжероллерных тренировок. Обычно это малооживленные ас-

фальтовые дороги, удаленные от крупных населенных пунктов и транспортных магистралей, парковые зоны городов и старые заброшенные лыжные стадионы «без хозяина».

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ЦПКИ ИМ. ГОРЬКОГО (Москва)	15	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
«БОРИСОВСКИЕ ПРУДЫ» (Москва)	5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	5
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Низкая

В 2014 году в южном курортном городе Сочи с большим успехом и на высоком организационном уровне прошли XXII Олимпийские игры, принесшие России первое место в общекомандном медальном зачете. По своему климату Сочи уникальный город — вдоль Черного моря на сотню километров протянулась полоса субтропиков, обрамленная с севера вершинами Кавказского хребта с их нетающими снежными шапками.

Специально к Олимпиаде на заповедном плато Псехако в условиях среднегорья (высота 1.400–1.600 метров над уровнем моря) компанией Газпром был построен одноименный суперсовременный горно-туристический центр «Газпром». Центр включает в себя специализированный лыжно-биатлонный комплекс (ЛБК) «Лаура», несколько фешенебельных отелей (в том числе гостиничный комплекс (ГК) «Поляна 1389») и комплекс канатных дорог, спроектированных с использованием передовых технологий. Хотелось бы надеяться, что после завершения Олимпиады этот великолепный спортивно-туристический объект, возведенный в непростых горных условиях, будет приносить пользу не только профессиональным спортсменам, но и начнет развиваться как доступный для населения горноклиматический курорт России.

КАК ДОБРАТЬСЯ

ЛБК «Лаура», названный по имени протекающей рядом горной речки, находится в дополнительной горной олимпийской деревне на территории гостиничного комплекса (ГК) «Поляна 1389» в 40 км к северу от Адлера. До места назначения добираться не просто. Сначала на самолете до аэропорта Адлер или на многочисленных поездах дальнего следования — до черноморского побережья Краснодар-



Е. Сныслова

ЛБК «ЛАУРА» (г. СОЧИ, КРАСНАЯ ПОЛЯНА)

ского края. Затем на скоростном электропоезде «Ласточка», курсирующем вдоль побережья по направлению Туапсе — Сочи — Адлер — Красная Поляна с пересадками или по прямому маршруту доехать до конечной станции «Красная поляна». По приезде на железнодорожный вокзал по пешеходному мосту перейти на противоположную сторону автодороги и проследовать 1,5 км вдоль набережной горной реки Мзымта до развлекательного центра «Галактика» (до него также из Сочи и Адлера часто следуют автобусы №105 и №135). Далее по канатной дороге, любясь горными красотами, подняться вверх до ГК «Поляна 1389». По предварительной договоренности с администрацией ЛБК возможна встреча на автобусе приезжающих спортивных команд.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

В 4-звездном ГК «Поляна 1389», рассчитанном на 1.100 человек, для комфортного и оптимального по соотношению цена/качество проживания и отдыха предусмотрено все самое лучшее. На территории ГК расположены многоуровневая го-

стиница, апарт-отели и 28 коттеджей, выполненных в едином архитектурном стиле шале. Все номера комплекса оснащены кондиционером и телевизором, с балкона можно полюбоваться величественными горами, а интерьеры оформлены в альпийском стиле. Питаться можно в ресторане гостиницы, где кормят очень вкусно и сытно. Также в ГК имеется и спа-центр с банями, бассейны, фито-бар и медицинский центр.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса ЛБК «Лаура» проложена по самой сложной в мире зимней биатлонной трассе, на которой проходили лыже-биатлонные старты сочинской Олимпиады. Трасса, предназначенная для профессиональных спортсменов, проходит по горной местности с трудными, затяжными подъемами и, соответственно, скоростными спусками. На трассе отсутствуют равнинные участки, за исключением стартово-финишной поляны возле стадиона.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Для тренирующихся на лыжероллерной трассе главную опасность представляют следующие в начальной части дистанции друг за другом два крутых, выполненных в виде сложной восьмерки, спуска. Эти спуски, огороженные матами, из-за зимних падений и вылетов с трассы прозваны соответственно «цветковским» и «японским». Чтобы их преодолевать, нужно обладать минимальной горнолыжной подготовкой и лучше всего к ним специально прикататься — первоначально спускаясь с небольшого уклона, а по мере освоения техники прохождения виражей постепенно увеличивая угол подъема.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле лыжероллерной трассы проложен 3-километровый имитационный круг, густо засыпанный опилками. В здании гостиницы имеется оборудованный тренажерный зал, а также просторный зал для игровых видов спорта.

СПРАВКИ

ЛБК «Лаура»:

354392, г. Сочи, Красная поляна, плато Псехако.

Директор: Мокеров Михаил Николаевич,

тел. +7 928 456-01-98; e-mail: m.mokеров@svoid-int.ru

www.grandhotelpolyana.ru/mountain_tourist_centre

www.polyana1389.ru/



И. Овчинников

УТЦ «КАВГОЛОВО» (г. ТОКСОВО)

Старейший петербургский Университет физической культуры был основан выдающимся ученым П.Ф.Лесгафтом еще в позапрошлом веке — в 1896 году. Университет является крупнейшим центром научной и педагогической жизни России, а в прошлом — и Советского Союза. В 1935 году за проведение физкультурно-массовой работы среди населения он был награжден Орденом Ленина. В годы Великой Отечественной войны за подготовку резервов Красной Армии (трое сотрудников ВУЗа стали Героями Советского Союза) и выполнение боевых заданий награжден Орденом Красного Знамени.

Университет знаменит и своими спортивными традициями — лесгафтовцы завоевали множество олимпийских медалей, а преподаватель университета, фигурист Н.А.Панин-Коломенкин стал первым российским олимпийским чемпионом. В лыжном же спорте наибольших успехов добились такие знаменитые спортсмены, как Герой России лыжница Л.Егорова, биатлонисты А.Алябьев, Д.Васильев и многие другие, которые в разное время тренирова-

лись в Кавголово на лыжных трассах университетского учебно-тренировочного центра (УТЦ), заложенного еще в начале 30-х годов прошлого века. Здесь же проходили этапы Кубка мира по лыжным гонкам и престижные Кавголовские игры, собиравшие мировую элиту лыжных гонок. В середине 2000-х годов центр претерпел коренную реконструкцию и модернизацию. На средства федерального бюджета были построены такие современные спортивные объекты, как трамплины для могула и двоеборцев, биатлонное стрельбище.

В настоящее время федеральный УТЦ «Кавголово» — это многофункциональный объект с развитой спортивной инфраструктурой, предназначенный для проведения соревнований самого высокого уровня и сборов национальных команд страны по зимним видам спорта.

КАК ДОБРАТЬСЯ

УТЦ «Кавголово» расположен в поселке Токсово Ленинградской области на берегу живописного озера Кавголовское. Поселок Токсово — это ближайший пригород Санкт-Петербур-

га в 20 км к северу. На любом поезде дальнего следования следует доехать до Северной столицы — Санкт-Петербурга, и с Финляндского вокзала или от платформы «Девяткино», расположенной возле одноименной станции метро, на электричке проехать несколько остановок до платформы «Кавголово». Затем, выйдя из первого вагона, по ходу движения поезда пройти 250 метров до КПП центра. От Москвы до Санкт-Петербурга ориентировочное время в пути — 4–10 часов. Если добираться на личном автотранспорте, то нужно съехать с кольцевой автодороги в направлении Токсова, далее 17 км прямо до поворота налево на ул.Лесгафта, далее — прямо около 1 км.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Для размещения спортсменов на территории УТЦ «Кавголово» функционирует современная, недавно введенная в эксплуатацию четырехзвездочная гостиница на 300 мест с номерами разной ценовой катего-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	5
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

рии. В гостинице — просторная столовая, медицинский центр, финская сауна, турецкая парная и фито-бар.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Просторная и широкая лыжероллерная трасса центра, проложенная по открытой и холмистой местности, за счет пересеченного рельефа является достаточно сложной и профессиональной. На трассе много всевозможных петель, срезок и, как следствие, различных вариантов прохождения тренировочного маршрута.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На трассе есть несколько скоростных спусков со стремительными выкатами на виражах, которые оказываются не такими страшными, как первоначально представляется, но тренирующиеся спортсмены должны обладать минимальными навыками катания на лыжероллерах и не должны бояться высокой скорости на спусках. Небольшой участок трассы ввиду своей сложности и повышенной опасности официально закрыт для тренировок. К сожалению, на данный момент трасса не размечена, отсутствуют указатели направления движения, предупредительные знаки и схема.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На территории центра расположены специализированные имитационные круги, функционируют легкоатлетический и два тренажерных зала, теннисный корт, площадка для мини-футбола и гимнастическая площадка. Общественный пляж и лодочная стоянка на берегу озера расположены в пяти минутах ходьбы от центра.

Регистрация

Предварительные заявки принимаются через Web-форму: www.bitza-sport.ru/reg с 1 декабря 2014 г. до 15:00 14 марта 2015 г. При предварительной регистрации до 1 февраля 2015 г., участникам предоставляется скидка 200 рублей.

Выдача стартовых номеров и оплата взноса для предварительно зарегистрированных участников производится в помещении клуба «Альфа-Битца» в зоне отдыха «Битца» в день старта с 8:45 до 11:15.

Регистрация новых участников в день старта возможна только при наличии свободных стартовых номеров, стартовый взнос увеличивается на 200 рублей

Стартовый взнос

По предварительной заявке для спортсменов «Общей», «Студенческой», «Студенты МВТУ», «Ветеранской от 45 до 59 лет» групп — 500 руб. Для ветеранов старше 60 лет — 300 руб. Женщины — бесплатно.

Участники

К старту допускаются все желающие:

- мужчины не моложе 18 лет на 31.12.2014 (1996 г.р. и старше);
- женщины не моложе 19 лет на 31.12.2014 (1995 г.р. и старше)

Стартующие разделяются на группы:

- Женщины (группа «Ж» 1995 г.р. и старше);
- Общую (группа «М» 1970–1996 г.р.);
- Студенческую (группа «С»), наличие студенческого билета обязательно;
- Студенты МВТУ (группа «МВТУ-С»), наличие студенческого билета обязательно;
- Ветеранскую 45–59 лет (группа «В» 1955–1969 г.р.);
- Ветераны старше 60 лет (группа «Т» 1954 г.р. и старше).

Награждение

Награждение для всех групп производится через 60 минут после финиша победителя.

После 1-го и 2-го круга разыгрываются денежные призы среди первых трех участников, которые на финише марафона должны занять места не ниже 10-го.

Победители и призеры марафона (1–3 место в абсолютном зачете), а также участники, занявшие 1–3 место в соответствующих группах, награждаются ценными призами.

В цветочной церемонии награждения участвуют спортсмены, занявшие с первого по восьмое место во всех группах.

Участники, для которых данный марафон МВТУ является 5-м, 10-м, 15-м, 20-м и т.д. награждаются специальными призами.

Финиш

На финише все уложившиеся в 5-часовой лимит времени при любой погоде, награждаются знаком гонки и угощаются напитками и горячим питанием в финишном городке.



44-й лыжный МАРАФОН МВТУ



Постоянный попечитель гонки МВТУ Алексей Юрьевич Панфилов — Президент ФПК «Гарант-Инвест» и ее почетный председатель Георгий Алексеевич Смирнов — кандидат педагогических наук, доцент МГТУ им Н. Баумана.

**15 марта 2015 г.
старт в 11:30**

**г. Москва, на территории
мультиспортивного
парка «Битца»**

**50 км,
классический стиль**

Оргкомитет

**Председатель Попечительского Совета
Марафона МВТУ**

Панфилов Алексей Юрьевич,
президент ФПК «Гарант-Инвест».

**Почетный председатель
Попечительского Совета Марафона МВТУ**

Смирнов Георгий Алексеевич,
кандидат педагогических наук,
доцент МГТУ им. Баумана.

Директор Марафона

Семенютин Олег Николаевич.

Председатель Организационного комитета

Немилов Петр Дмитриевич.

Генеральный спонсор:

ФПК «Гарант-Инвест»

Спонсоры:

ТЦ «Ритейл Парк»

ТК «Галерея Аэропорт»

Торговая сеть «Мой магазин»
лыжники-выпускники МВТУ

Информационный спонсор:

Журнал «Лыжный спорт»

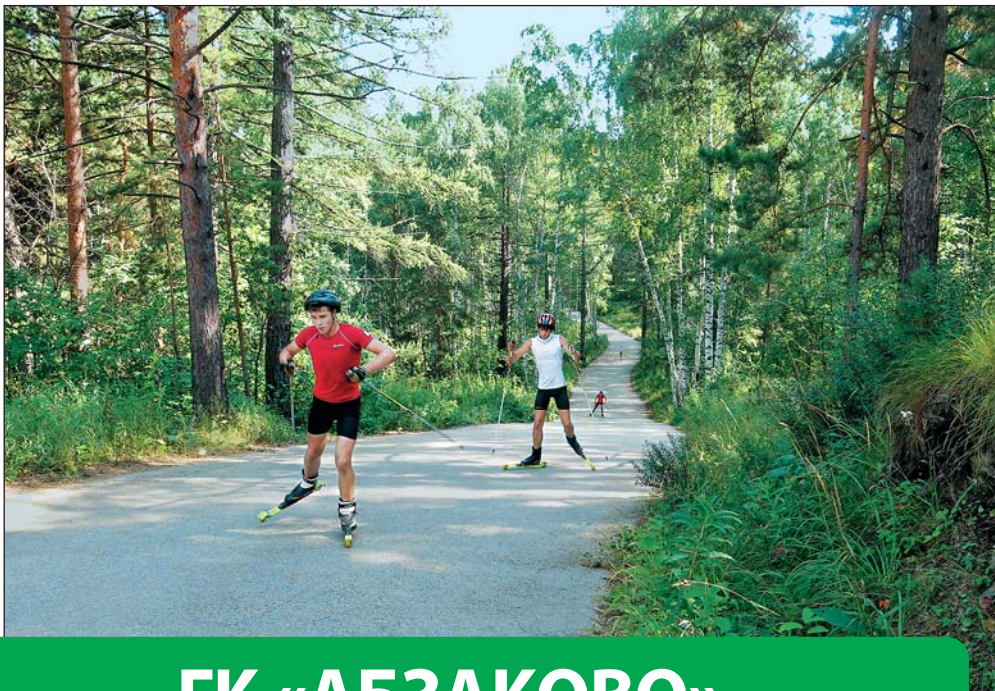
Проезд

Зона отдыха «Битца» находится на 36-м км МКАД (внешняя сторона).

От ст. м. «Ясенево»: авт. 101, 202, 165, 710 до ост. «Зона отдыха «Битца».

От ст. м. «Новоясеневская» и ст. м. «Бульвар Дмитрия Донского» авт. 262 до ост. «Зона отдыха Битца».

От платформы «Битца» Курской ж.д. или от ст. м. «Теплый стан» авт. 37 до ост. «Зона отдыха Битца».



И. Овчинников

ГК «АБЗАКОВО» (РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН)

Еще с советских времен местечко Абзаково, окруженное живописными горами Южного Урала, считалось одним из самых посещаемых горнолыжных центров страны. В 60-е годы прошлого века ведущим сталелитейным предприятием страны — Магнитогорским металлургическим комбинатом — здесь был построен дом отдыха и проложена первая горнолыжная трасса. В настоящее время Абзаково — популярный горнолыжный туристический курортный городок с многочисленными гостиницами, канатными дорогами, соединяющими горные склоны и места отдыха. В Абзаково регулярно проходят чемпионаты страны, международные старты FIS по горнолыжному спорту и сноуборду, и именно здесь проводят учебно-тренировочные сборы команды страны по этим видам спорта. Вместе с тем, в Абзаково развит и лыжный спорт. На территории круглогодичного горнолыжного курорта (ГК) «Абзаково» функционирует компактный биатлонный стадион с лыжными трассами. Под руководством заслуженного тренера СССР И.Ф.Кальянова здесь воспитывалось не одно по-

коление лыжников и биатлонистов, а наибольших успехов добилась ЗМС СССР по биатлону, призер Олимпийских игр в Альбервилле Е.Белова. Абзаково по праву считается лыжным центром, где для приезжающих созданы все необходимые условия для тренировок и полноценного отдыха.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы с Казанского вокзала ежедневно в составе скоростного пассажирского поезда Москва — Челябинск отходят фирменные вагоны до Магнитогорска. В Уфе вечером эти вагоны прицепляются к поезду до Сиба; этот поезд утром следующего дня прибывает на станцию Новоабзаково. Из Москвы до Новоабзаково ориентировочное время в пути — 1 сутки 6 часов. Далее от ж/д вокзала в направлении перпендикулярно железнодорожному полотну пройти 2 км до ГК «Абзаково». По предварительной договоренности с администрацией курорта возможна встреча приезжающих на автобусах как от станции Новоабзаково, так и от Уфы. Если добираться на личном автотранспорте, то от Уфы нужно просле-

довать на юг по трассе до Оренбурга, а около города Булгаково повернуть направо, на восток, и по межрегиональной дороге на Магнитогорск (60 км до ГК) через Белорецк (20 км до ГК) доехать до станции Новоабзаково. От Магнитогорска до Новоабзаково регулярно курсируют маршрутки. Со стороны востока от Екатеринбурга и Челябинска до курорта можно доехать через Магнитогорск.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

ГК Абзаково предоставляет несколько вариантов размещения для более 2.000 человек одновременно. На территории находится несколько коттеджей повышенной комфортности и благоустроенные корпуса. Для лыжников наиболее бюджетный и удобный вариант размещения — проживание в пятиэтажном кирпичном корпусе №4 со всеми удобствами в двухместных номерах (душ, санузел, ТВ и холодильник). От этого корпуса лыжероллерная трасса находится в 100 метрах. Для трехразового комплексного питания на территории ГК есть вместительная столовая. В ГК функционирует

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	2,5
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Хороший
Загрузка	Высокая

медико-оздоровительный центр, СПА-комплекс, аквапарк с бассейном и бани с саунами. В самом центре ГК расположен настоящий зоопарк с разнообразными и многочисленными животными.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Уникальность лыжероллерной трассы заключается в том, что при ее строительстве в 2000 году в асфальт замешивалась уральская доломитовая крошка, дающая прочность и долговечность полотну. И вот уже 14 сезонов подряд трасса без капитального ремонта благополучно функционирует, не теряя своих эксплуатационных свойств. Трасса, проложенная в живописном смешанном лесу, состоит из двух петель — основной, уходящей за биатлонное стрельбище, и небольшой по длине дополнительной, сходящейся с основной при выкате на стадион. Разметка и указатели движения на трассе отсутствуют.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На основной трассе имеется несколько высокоскоростных спусков, но они заканчиваются достаточно спокойными выкатами на горку. Еще один спуск при подходе к стадиону имеет разворот на 90 градусов, и его нужно проходить по внешнему радиусу. Несмотря на то, что трасса огорожена и по периметру размечена предупредительными табличками, сюда все же проникают безмятежно гуляющие граждане.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Вдоль трассы проложены имитационные круги. Также можно совершать интересные кросс-походы на окрестные уральские вершины.

СПРАВКИ

БК «Чайка»:
453565, Республика Башкортостан,
Белорецкий р-н, с.Новоабзаково.
тел.: (3519) 259-301;
тел./факс: (3519) 259-300.
e-mail: abzakovo@mmk.ru
www.abzakovo.com

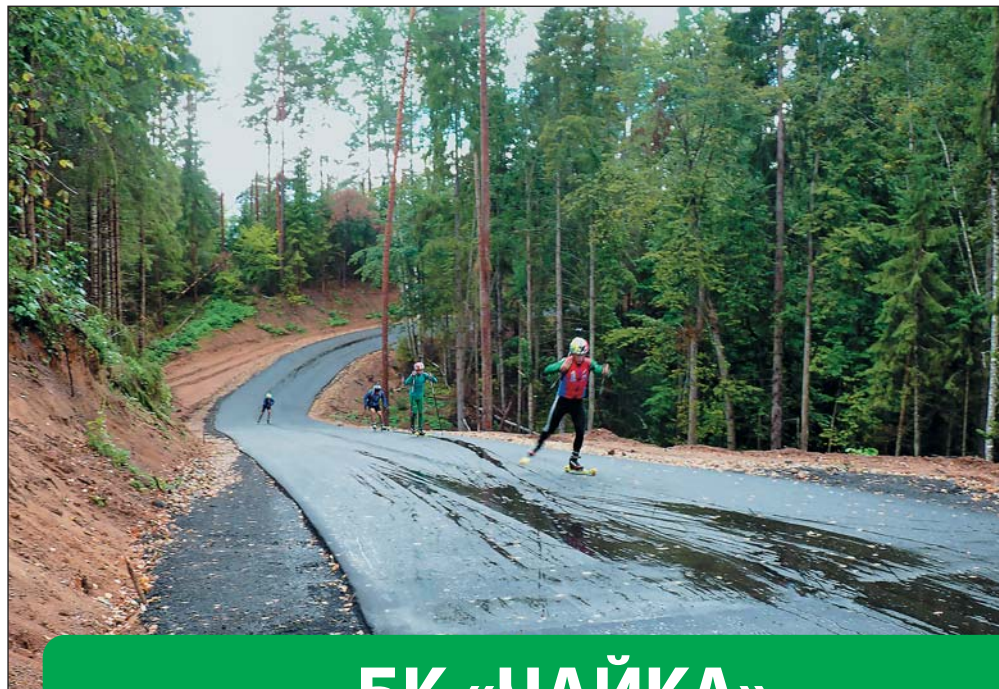
ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,2
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Низкая

На героической древнерусской смоленской земле, не раз принимавшей на себя первые удары завоевателей с запада, на родине первого в мире космонавта Ю.Гагарина, в тиши заповедных лесов и озер в 2013 году был введен в эксплуатацию современный биатлонный комплекс «Чайка», являющийся одним из немногих в Центральном федеральном округе. Создание этого комплекса велось в форме частно-государственного партнерства. Лыжероллерная трасса строилась за счет средств одного из самых главных спортивных ВУЗов страны — Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма, а строительство биатлонного стрельбища и всей прилегающей инфраструктуры финансировалось предпринимателем Ю.Д.Векшиным, во многом благодаря которому в последние годы на Смоленщине практически заново активно развивается детско-юношеский биатлон. Уже сегодня на БК проводятся крупные лыжные и биатлонные соревнования различного ранга, на базе комплекса функционирует школа-интернат по биатлону, где учится и одновременно тренируется более сотни талантливых ребятишек из Смоленска и области. При наличии созданных полноценных условий подготовки у юных смоленских биатлонистов появилась возможность круглогодично заниматься лыжным спортом и уже в ближайшем будущем попытаться повторить успехи своей прославленной землячки — ЗМС России, олимпийской чемпионки Лиллехаммера-1994 по биатлону Надежды Талановой.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Из Москвы в сторону западной границы ежедневно отправляется несколько пассажирских поездов дальнего следования с обязательной остановкой в Смо-



из архива БК «Чайка»

БК «ЧАЙКА» (п. ПРЖЕВАЛЬСКОЕ)

ленске. От Москвы до Смоленска ориентировочное время в пути — 8 часов. БК «Чайка» находится в 130 км от Смоленска. Перейдя от ж/д вокзала по навесному мостику на автовокзал, нужно сесть на рейсовый автобус, следующий несколько раз в день до поселка Пржевальское. Не доезжая до Пржевальского 3 км, выйти на остановке «деревня Никитинки» и, повернув налево, пешком преодолеть 800 метров до БК.

На автотранспорте двигаться от Москвы по Минскому шоссе (федеральная трасса М-1). Не заезжая в Смоленск, возле населенного пункта Олыша на 397 км необходимо повернуть направо и двигаться дальше по направлению к Невелю. Доехав до поворота, на 57-м км свернуть вправо к Пржевальскому, не доезжая до которого 4 км на 32-м км свернуть налево согласно указателю.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

БК «Чайка» расположен на берегу уходящего вдаль живописного озера Рытое в заповедной зоне национального природного парка «Смоленское Поозерье». Комплекс предоставляет варианты благоустроенного проживания

одновременно 180 человек (с душевой, санузелом и ТВ в каждом номере) в деревянных домиках различной конфигурации. Имеется трехэтажный корпус с интерьером улучшенной отделки, есть отдельно стоящие одноэтажные командные коттеджи, а для детей предусмотрен бюджетный вариант проживания — двухэтажный корпус с четырьмя местными номерами, оборудованными балкончиками с видом на озеро. На базе постоянно функционирует столовая с трехразовым комплексным питанием и просторная финская баня.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса комплекса, построенная по всем правилам, была торжественно открыта в октябре 2013 года при участии прославленного биатлониста А.Тихонова. Отлично спроектированная, широкая и просторная, с хорошим асфальтом, трасса представляет собой спортивный круг с пересеченным рельефом, проходящий в густом смешанном лесу. Имеется срезка на 1,5 км, упрощающая возможность изменять тренировочную нагрузку.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На лыжероллерной трассе практически отсутствуют равнинные участки (за исключением стартовой петли возле биатлонного стрельбища), на основной части существует несколько скоростных спусков, которые за счет грамотно спроектированных контруклонов и скоростега-сителей не представляют собой сложности. Единственный недостаток — это отсутствие разметки и знаков направления движения.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

В окрестностях БК имеются специальные имитационные и кроссовые лыжные круги. Прямо на территории комплекса можно покататься на весельных лодках, поиграть в волейбол, настольный теннис или позаниматься на специальной тренажерной площадке под навесной крышей.

СПРАВКИ

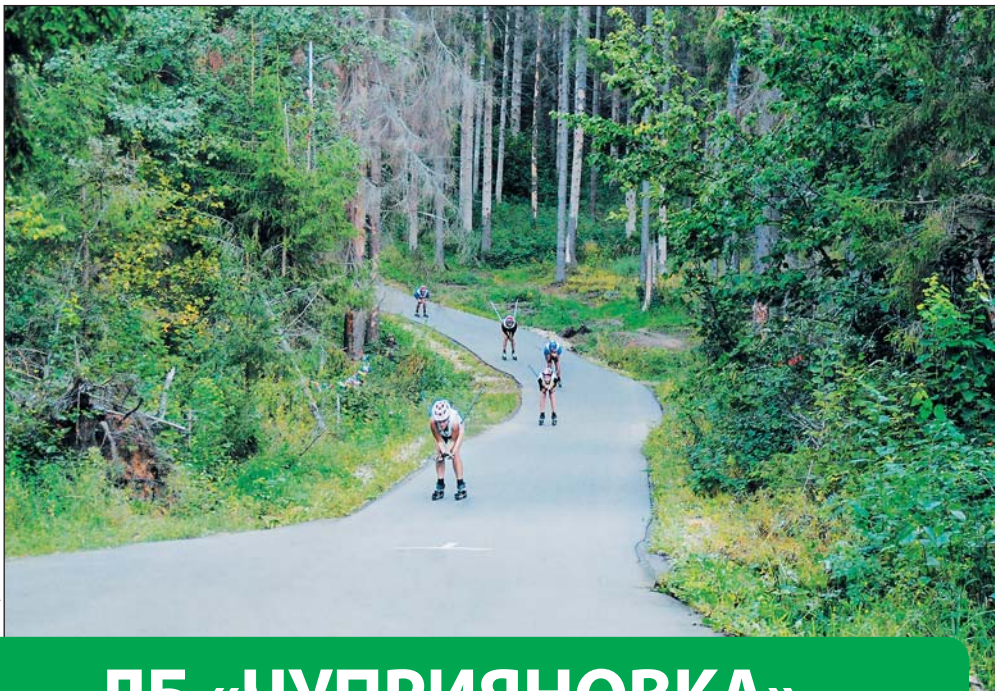
БК «Чайка»:

Смоленская обл., Демидовский р-н, Воробьевское с/п, озеро «Рытое».

Директор:

Шамкова Екатерина Николаевна, тел.: (48147) 2-64-24, 2-68-94, +7 905 162-49-94.

e-mail: smolbiation@fbso.su
www.fbso.su



А.Саровойтова

ЛБ «ЧУПРИЯНОВКА» (ст. ЧУПРИЯНОВКА)

Недалеко от древнерусского города Тверь находится посёлок Чуприяновка с одноименной железнодорожной станцией. Во время Великой Отечественной войны здесь проходили ожесточенные кровопролитные бои. Рядом с ж/д платформой в братской могиле захоронены бойцы Красной Армии, погибшие в декабре 1941 года при освобождении города Калинина (бывшее название Твери). После войны посёлок Чуприяновка разросся, его население увеличилось. В 60-х годах прошлого века под руководством заслуженного тренера РСФСР М.Н.Сидорова здесь была построена лыжная база, которая и по сегодняшний день верой и правдой служит лыжному спорту. На местных лыжных трассах выросли такие известные лыжники, как чемпион СССР на 70 км почётный мастер спорта Николай Липашов (в честь него более 20 лет проводится лыжный марафон на 50 км), неоднократная чемпионка страны, чемпионка мира Антонина Ордина, чемпионка Всемирной Универсиады Ирина Крупышева и чемпионка мира среди молодежи Татьяна Кузнецова. В настоящее время на лыжной базе

круглогодично тренируются и участвуют в проводимых здесь соревнованиях (областной кросс, первенство Тверской области по лыжам, лыжероллерам и триатлону) перспективные спортсмены Тверской области и простые любители.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Посёлок Чуприяновка расположен на участке Москва (134 км) — Тверь (13 км) Октябрьской железной дороги.

Из Москвы до станции Чуприяновка проще всего добраться на электричках, отправляющихся с Ленинградского вокзала. Наиболее удобной является утренняя электричка, идущая с малым количеством остановок. От Москвы до Чуприяновки ориентировочное время в пути — 2 часа 15 минут.

По прибытии на станцию, выйдя из последнего вагона, необходимо перейти на противоположную сторону железной дороги и, пройдя пешком вперед двести метров, очутиться на лыжной базе «Чуприяновка».

Если добираться на личном транспорте из Москвы, то по Ленинградскому шоссе (М-10) необходимо доехать до 153 км, да-

лее до окружной дороги Москва — С.Петербург повернуть направо в сторону Москвы и ехать до указателя «Чуприяновка».

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории базы расположен деревянный корпус с удобствами на улице — в летнее время в нём могут проживать 15 человек. Трёхразовое питание привозят из Твери. Также в специальном комфортабельном недавно отремонтированном гостевом домике (с кухней, санузлом и душевыми, финской сауной, гостиной комнатой с современным ТВ и бильярдом) дополнительно могут разместиться еще 10 человек.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса первоначально была построена в 1990 году и представляла собой достаточно сложный круг, требующий от спортсменов необходимого уровня подготовки. В 2012-13 годах на средства Законодательного собрания Тверской области был выполнен ремонт виражей и изменено направление движения на одном участке

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	3,5
Рельеф	Пересеченный
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

трассы. Это позволило не только усложнить трассу, но и увеличить её протяженность. Трасса состоит из нескольких петель в виде чередующихся подъемов и спусков, проходящих по пересеченной местности в сосновом бору и равнинной части с заездами на открытые вырубki. Для начинающих лыжероллеристов существует тренировочный спокойный круг длиной 800 метров. Силами сотрудников ДЮСШ «Тверь» проводятся круглогодично работы по содержанию и уборке лыжероллерной трассы.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса оборудована контруклонами на виражах и в целом не считается слишком опасной. Но из-за наличия скоростных спусков, некоторые из которых на выкате разворачивают движение на 180 градусов, от тренирующихся требуется внимательность и необходимая минимальная лыжероллерная подготовка. На трассе имеются пересекающиеся развилки и всевозможные петли. Направление движения отмечено нанесенными на асфальт стрелками.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Прямо от порога лыжной базы начинаются проходящие по лыжным трассам имитационные круги различной протяженности. Ежегодно эти трассы прокашиваются, и на них обновляется опилочный слой. На территории базы имеется спортивный городок и игровые площадки для футбола, волейбола, баскетбола и настольного тенниса, а в полукилометре от базы находится водоем для купания.

СПРАВКИ

Лыжная база «Чуприяновка»:
Тверская обл., Калининский район,
ст. Чуприяновка, ул. Лесная, д. 1А.
Зам.директора:
Фадеев Вячеслав Арсентьевич,
тел. +7 904 358-37-34,
e-mail: dysh_tver@mail.ru
www.dushtver.ru

42-й МУРМАНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

81-го МЕЖДУНАРОДНОГО «ПРАЗДНИКА СЕВЕРА»



Приветствие председателя Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области С. И. Наумовой к участникам 42-го мурманского Марафона Праздника Севера

Дорогие друзья, спортсмены, любители и ветераны лыжного спорта!

Главное ежегодное спортивное событие в Заполярье — Международный Праздник Севера, ведущий свою историю с 1934 года. В программе Праздника Севера множество соревнований по различным видам спорта. И всё же именно марафон является главным событием и финальным аккордом Полярной Олимпиады.

Самое масштабное, самое зрелищное и самое действительно олимпийское по своему духу. Где важна не победа, а участие, где нет разделения на профессионалов и любителей, новичков и чемпионов. Наш марафон дает возможность молодым спортсменам выступать рядом с чемпионами и призёрами Олимпийских игр, мира и Европы, начинающим — учиться на практике у признанных мастеров, тысячам болельщиков — видеть их в настоящем деле, а ветеранам лыжного спорта — не стареть душой, участвуя в соревнованиях на одной лыжне с молодым поколением.

Мурманский марафон — наша гордость и поистине торжество народного спорта. Этим он прекрасен, и этим привлекает к себе многочисленных спортсменов. Он пользуется популярностью в нашей стране, является одним из самых известных за рубежом российских соревнований и регулярно включается в календарь массовых гонок FIS.

Мы вкладываем душу в его организацию, и я уверена, что участники гонки и болельщики смогут оценить и высокий уровень подготовки трассы, и теплое гостеприимство хозяев. Независимо от результата яркие впечатления и воспоминание об этом дне останутся с вами на всю жизнь.

28 марта 2015 года не упустите возможность разделить марафонскую трассу с выдающимися мастерами!

Желаю успеха всем, кто выйдет на старт марафона и особенно тем, кто будет стартовать впервые!

ОРГАНИЗАТОР

Комитет по физической культуре и спорту
Мурманской области

Директор соревнований

Сигаев Иван

Главный судья

Шилов Николай

Главный секретарь

Косорыгина Лариса

ОФИС СОРЕВНОВАНИЙ

183038, Россия, г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д. 2-а.

Часы работы 10:00–18:00 (+3 GMT)

Приемная: +7 (8152) 45-58-17

Отдел спортивно-массовой работы:

+7 (8152) 42-35-29, 47-62-10, 45-99-09

Организационный сектор:

+7 (8152) 45-58-28

Факс: +7 (8152) 45-90-09

e-mail: sport@gov-murmansk.ru

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

Электронная регистрация осуществляется на официальном сайте марафона www.marathon51.ru и www.russialoppet.ru с 15.12.2014 по 27.03.2015 или пока не будет достигнут лимит количества участников на всех дистанциях в 1.500 человек.

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ

При условии регистрации и оплаты стартового взноса осуществляется:

23–27.03.2015 с 10:00 до 17:00 в офисе соревнований;

28.03.2015 с 08:30 до 10:00 в спортивном комплексе «Долина уюта».

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

Стартовый взнос 15.12.2014–27.02.2015:

50 км — 1.200 руб.

25 км — 600 руб.

При наличии слотов 28.02–27.03.2015:

50 км — 1.800 руб.

25 км — 900 руб.

При наличии слотов 28.03.2015:

50 км — 2.000 руб.

25 км — 1.500 руб.

НАГРАЖДЕНИЕ

50 км:

мужчины, группы 1928–1996 г.р., 1–3 места;

женщины, группы 1928–1995 г.р., 1–3 места;

мужчины и женщины, абсолютный зачет, 1–6 места.

25 км:

мужчины и женщины, группы 1944–1928 г.р., 1–3 места;

юноши и девушки, 1997–1998 г.р., 1–3 места.

УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ

Каждый участник обязан иметь страховой полис.

Застраховаться участники могут у страхового агента

на месте проведения мандатной комиссии. Все участники

Мурманского марафона застрахованы в СЗАО

«Медэкспресс».

УСЛОВИЯ ОТМЕНЫ

В случае отмены соревнований из-за плохих погодных

условий или обстоятельств непреодолимой силы

(форс-мажор), стартовый взнос возвращен не будет.

Оргкомитетом будут предложены для участников

варианты компенсации материальных затрат в виде

скидок при оплате стартовых взносов на следующих

лыжных марафонах.



28 марта 2015

старт — 10:30

(местное время, GMT+3)

50 км марафон 25 км полумарафон свободный стиль

Спортивный комплекс «ДОЛИНА УЮТА»

г. Мурманск,
ул. Долина Уюта, 3
(Первомайский район)



В. Рябчин

ЛБ «УДАЧА» (г. НОВОМОСКОВСК)

Молодой город Новомосковск (ранее Сталиногорск), расположенный у истоков Дона, был основан в начале 30-х годов прошлого века в связи со строительством крупнейшего в СССР химического комбината. В 2013 году при поддержке городской администрации и участия минерально-химической компании «ЕвроХим» (активно помогающей городскому спорту) в рамках государственно-частного партнёрства в Новомосковске была построена специализированная лыжероллерная трасса. Главная заслуга в том, что трасса все же появилась на свет, принадлежит обыкновенным любителям лыжного спорта, объединенным в «Спортивный клуб «Удача», призванный популяризовать лыжный спорт среди населения. Особенно нужно отметить ведущую организаторскую роль новомосковского предпринимателя Анатолия Рябчуна, который сумел сплотить вокруг себя лыжный актив, проделать большую организаторскую работу и воплотить в жизнь давнюю мечту о строительстве столь необходимой лыжероллерной трассы.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Новомосковск находится в 50 км к востоку от Тулы. Из Москвы с Курского вокзала или от станции Царицыно до Тулы несколько раз в сутки следуют электрички (быстрее добраться на утреннем экспрессе). Из Москвы до Тулы ориентировочное время в пути — 4 часа. От Тулы (с автовокзала) до Новомосковска на регулярно курсирующих маршрутках можно доехать за 50 минут. Но удобнее до Новомосковска добираться на рейсовых автобусах или маршрутках, регулярно отправляющихся от станций метро Царицыно, Домодедовская и Красногвардейская. Если не будет пробок, то время в пути займет 2,5 часа. Лыжная база (ЛБ) «Удача» находится в южной части городского парка в непосредственной близости от стадиона «Химик», за зданием ледового дворца «Юбилейный». Далее городскими маршрутками №4, №5, №12, №21, №132, №140 до ост. «Стадион» или «Горбольница». Если из Москвы добираться на личном автотранспорте, то нужно съехать на федеральную трассу М4 «ДОН» с Липецкой улицы или по «старой Каширке»

через Видное. На 180-м км необходимо повернуть направо по указателю «Новомосковский азот», далее налево по мосту, не сворачивая с Рязанского шоссе до поворота направо (ориентир — павильон «Автомасла»), далее прямо по улице Калинина до первого светофора, поворот направо — 200 метров до входных арок парка, за которыми начинается пешая зона и лыжероллерная трасса.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Непосредственно на ЛБ «Удача» специально построенного для спортсменов жилья нет. Для размещения есть несколько вариантов с различной степенью комфорта. Можно остановиться в городской гостинице «Октябрь» с неплохими условиями по соотношению цена/качество (ул. Московская, 33; тел.: (48762) 5-37-24 и 5-35-46; факс: (48762) 5-90-16, hoteloctober.narod.ru). Более дешевым вариантом проживания с общими удобствами на этаже является общежитие (заявки через СК «Удача»). Питаться можно в пиццерии «Цезарь» по адресу ул. Маяковского, д. 20 или в кафе «Париж» на ул. Комсомольская, 29/1.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,6
Рельеф	Слабо пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Высокая

ОПИСАНИЕ

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса была сдана в эксплуатацию совсем недавно, но уже успешно приняла несколько массовых соревнований на скоростных лыжероллерах. Рельеф трассы не слишком сложен, и тренировки на ней больше подходят для детско-юношеского спорта. На трассе, проходящей по тенистому парку несколькими петлями от вершинки пригорка, чисто равнинных участков мало — преобладают спокойные скоростные спуски и плавные тягучки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Трасса по своей конструкции, профилю и рельефу достаточно спокойная и не представляет трудности даже для новичков лыжероллерного спорта. Но из-за наплыва гуляющих, велосипедистов и молодежи на роликовых коньках (которые, зачастую, не обращая внимания на указатели, двигаются в противоход установленном направлении) прохождение самого первого затяжного спуска с левым поворотом может быть опасным. В самом начале трассы на видном месте установлен информационный щит со схемой трассы и правилами поведения на ней. Трасса аккуратно размечена и оборудована предупредительными знаками.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

По зимним лыжным трассам можно побегать кроссы, а в спортивном городке позаниматься ОФП.

СПРАВКИ

Лыжная база «Удача»:

Тульская область, г. Новомосковск, улица Пионерская, дом 4-а.

Представитель клуба:

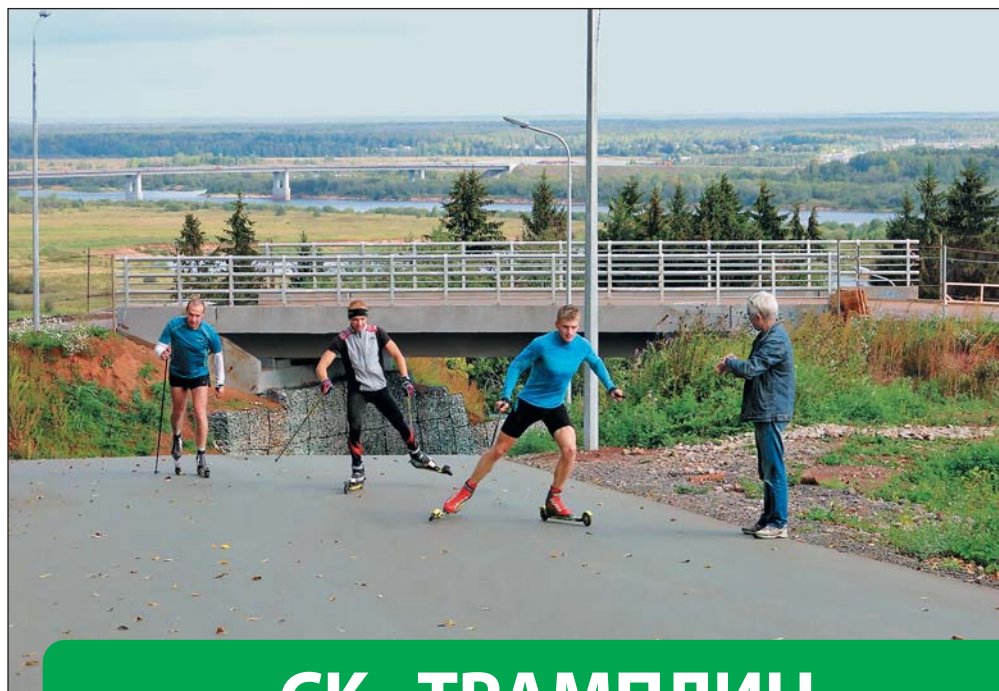
Рябчин Виктор Анатольевич, тел. +7 953 193-37-35, тел./факс: (487) 627-33-79.

e-mail: info@sc-udacha.com
www.sc-udacha.com

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

На крутом берегу реки Вятка расположен крупный промышленный центр — город Киров. Помимо изделий военного назначения, выпускаемых на оборонных заводах, здесь производились знаменитые когда-то на всю страну лыжи «Россия», которые могли конкурировать с лучшими зарубежными образцами. В послевоенные годы и до 90-х годов в городе лыжный спорт активно и последовательно развивался. В 1951 году были построены прыжковые трамплины различной мощности, на которых при большом скоплении зрителей проводились чемпионаты страны по прыжкам и двоеборью, готовились спортсмены уровня сборной команды страны. Для массовых занятий лыжными гонками создавались все необходимые условия: строились базы, прокладывались лыжные и лыжероллерные трассы, открывались секции и спортивные школы. И именно коренной кировчанин В.Меланьин стал первым советским олимпийским чемпионом по биатлону (20 км, Инсбрук, 1964 г.). Прошло время, лыжероллерные трассы пришли в негодность, трамплины, служившие верой и правдой более 50 лет, обветшали и закрылись, значительно снизилось число занимающихся. И только в 2013 году началось поступательное движение: заново построена современная лыжероллерная трасса, подготовлена прошедшая государственную экспертизу проектная документация по созданию нового зимнего спортивного комплекса, включающего прыжковые трамплины, лыжный стадион, лыжную и увеличенную по длине лыжероллерную трассу. Необходимо, чтобы данный проект был окончательно утвержден, обеспечен финансированием и в ближайшее время развернулось бы строительство спортивного объекта.



И.Овчинников

СК «ТРАМПЛИН» (г. КИРОВ)

КАК ДОБРАТЬСЯ

Областной центр — город Киров — крупный транспортный узел Транссибирской магистрали. От Москвы до Кирова помимо множества проходящих пассажирских поездов ежедневно с Ярославского вокзала отбывает вечерний фирменный поезд «Вятка». От Москвы до Кирова ориентировочное время в пути — 12 часов. Лыжероллерная трасса находится в северной части города на территории спортивного комплекса (СК) «Трамплин». От ж/д вокзала (рядом с ним располагается и автовокзал) на троллейбусах №1 и №3 или на автобусе №37 доехать до остановки «Гостиница «Спутник», далее — пешком приблизительно 1 км до СК. От аэропорта «Победилово» до ж/д вокзала следует автобус №116.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Лыжникам можно остановиться в гостинице «Спутник» на 300 мест, находящейся в непосредственной близости от СК по адресу: ул.Свердлова, 31; телефоны: (8332) 71-17-31 и 23-39-77; sputnik.kirov.ru. Гостиница предоставляет номера различного

уровня комфортности — от дешевых до дорогих. В гостинице имеются столовая, спортзал, сауна и массажный кабинет.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса СК «Трамплин» проложена по открытой местности на склоне крутого берега реки Вятка. С вершины этой трассы открывается замечательный панорамный вид на реку с уходящими вдаль к горизонту кировскими лесами. Лыжероллерная трасса состоит из трех закольцованных ярусов. Самым сложным является нижний ярус со скоростным спуском и затяжным подъемом вверх к трамплину. Относительно равнинный участок — это первый ярус, подходящий для начинающих лыжников. По всей своей длине трасса освещена, на ней уложен новый асфальт, ширина дорожного полотна колеблется от 6 до 10 метров. Трасса регулярно чистится, убирается и облагораживается штатным персоналом СК.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Так как трасса своей территорией примыкает к окраине спального района, то в самый неподходящий момент возможна встреча с катающимися против хода детьми на роликовых коньках, мамами с колясками и гуляющими жителями. Особенную опасность представляет закрытый, с резким правым поворотом спуск нижнего яруса, при прохождении которого необходимо заблаговременно подавать предупредительные сигналы, стуча кончиками палок об асфальт. Администрацией базы планируется по всему периметру поставить ограждение с предупредительными знаками и табличками.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На трассе имеется имитационный круг длиной 1,5 км, по равнинным участкам можно бегать восстановительные кроссы, в здании спортшколы находится тренажерный зал.

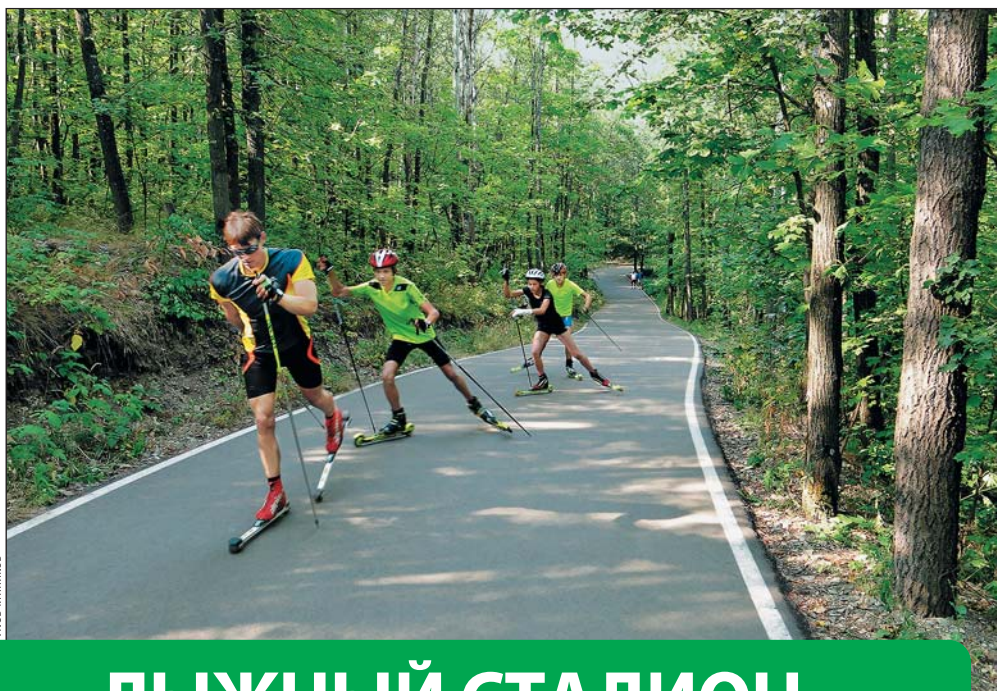
СПРАВКИ

СК «Трамплин»:

610011, г. Киров, ул.Подгорная, д.15, СДЮСШОР №3;
тел.: (8332) 24-52-25, 23-53-11.

Директор: Салтыков Анатолий Вениаминович, тел.: +7 953 670-58-41.

e-mail: sdus6or3@mail.ru
www.sdusshor-3.ru



И. Овчинников

ЛЫЖНЫЙ СТАДИОН (г. САРАТОВ)

Саратов — один из крупнейших промышленных и культурных городов Поволжья. Город славен своей военно-оборонной промышленностью, русскими народными песнями в исполнении Л. Руслановой и, конечно, Волгой-матушкой рекой! А еще жизнь города тесно связана с лыжным спортом.

Для саратовцев излюбленным местом катания на лыжах является национально-природный лесопарк «Кумысная поляна», раскинувшийся в черте города на живописной горе. Здесь в выходные дни можно встретить тысячи горожан, которые с утра до вечера заполняют лыжные и горнолыжные трассы. На «Кумысной поляне» проводятся всевозможные соревнования (всероссийские детско-юношеские по лыжным гонкам, ежегодный Саратовский марафон, заезды на велосипедах), а выросший на этих трассах биатлонист А. Логинов в составе национальной команды выступал на Олимпиаде в Сочи. Саратовцы не только катаются на лыжах, но и сплоченно борются за свои права. Так, в ходе судебных разбирательств и проведения массовых митингов горожанам уда-

лось отстоять и защитить свою лыжную трассу от застройки частными коттеджами. Более того, при непосредственной поддержке губернатора области В. В. Радаева в 2012 году была построена специализированная лыжероллерная трасса, пользующаяся большой популярностью. Для дальнейшего развития массового спорта необходимо, не останавливаясь на достигнутом, продолжить запланированное бюджетом строительство современного лыжного стадиона и провести работы по увеличению длины лыжероллерной трассы.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Областной центр — город Саратов — лежит на пересечении магистральных железнодорожных и многих автомобильных путей. От Москвы, с Павелецкого вокзала, до Саратова ежедневно следует несколько пассажирских поездов дальнего следования. Из Москвы до Саратова ориентировочное время в пути — 15 часов. По прибытии на железнодорожный вокзал нужно на троллейбусе №10 или автобусе №75 доехать до остановки «3-я Дачная, или площадь Ленина», от которой с пересадкой на трамвай

№3 доехать до остановки «4-я Дачная». Далее — подняться в гору 400 метров по 5-й Дачной улице и повернуть налево в лесной массив, где в 20 метрах от родника и находится лыжероллерная трасса. Если ехать на личном автотранспорте, то из Москвы по федеральной автодороге Урал (М5) проехать через Рязань и Пензу, затем повернуть направо и по автодороге Р158 доехать до Саратова.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Лыжникам удобнее всего разместиться в гостинице эконом-категории «Кристалл» (Саратов, ул. 5-я Дачная, 27, (8452) 44-92-99), расположенной в пределах шаговой доступности от лыжероллерной трассы. Гостиница рассчитана на проживание 120 человек. В каждом номере — две комнаты с общим душем и туалетом. Для спортивных команд в гостиничной столовой можно организовать полноценное трехразовое питание. В гостинице есть массажный кабинет, сауна и тренажерный зал. По более дешевым ценам можно поселиться недалеко от трассы в пионерском лагере или в общежитии.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	1,5
Рельеф	Пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса была построена в 2012 году. На всем своем протяжении имеет отличный ровный асфальт шириной 4 метра. Трасса, закрытая от солнечных лучей кленовым лесом, компактно проложена по горному склону вытянутой петлей с перемычкой посередине. Нижняя часть трассы идет под спуск, а на верхней части наблюдается постоянный плавный набор высоты. Трасса освещена, регулярно убирается и очищается силами тренерского состава.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса не окажется сложной даже для начинающих лыжероллеристов. Все скоростные спуски и виражи оборудованы контруклонами, а скорость на них гасится плавными и спокойными выкатами. Трасса от проникновения автотранспорта защищена шлагбаумами, размечена, стрелками на асфальте указано направление движения, и имеется информационный стенд с правилами поведения. Главной опасностью для тренирующихся на лыжероллерной трассе, находящейся в черте города, являются гуляющие и отдыхающие люди.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле лыжероллерной трассы имеется силовой городок, на крутых горных склонах можно провести имитационные тренировки, а по лесному парку совершать увлекательные многочасовые пешие и велопрогулки с заездами на обзорные площадки с видом на Саратов и окрестности.

СПРАВКИ

СДЮСШОР №3:

г. Саратов, ул. Гвардейская, д.13;
тел./факс (8452) 37-29-50.

Директор:

Сурков Анатолий Валентинович,
тел. (8452) 37-29-49.
e-mail: sport3saratov@mail.ru
www.sdusshor3.ucoz.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	15
Рельеф	Равнина
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

Оказывается, что в самом центре столицы нашей Родины — Москве — есть вполне доступное место катания, где можно регулярно и успешно тренироваться в межсезонье на лыжероллерах! Увлекательный и интересный тренировочный маршрут проходит по исторической части города вдоль участка набережной Москвы-реки между Центральным парком культуры и отдыха (ЦПКиО) имени Горького и Воробьевыми горами. ЦПКиО был основан в 20-х годах прошлого века на территории старейшего Нескучного сада и с тех пор стал излюбленным местом отдыха москвичей и гостей столицы. Наряду с многочисленными объектами развлечения и проведения досуга в парке представлены и такие спортивные объекты, как самый крупный в Европе зимний каток, функционирующий со дня основания, а также открытая в 2013 году обустроенная специализированная велодорожка, соединяющая парк с Воробьевыми горами. Эта дорожка пользуется большой популярностью не только у велосипедистов и любителей роликов, но и у лыжников, которые начинают тут тренироваться на лыжероллерах даже ранней весной. Именно здесь оттачивает свое мастерство член спринтерской сборной команды России по скоростным лыжероллерам Андрей Меликов, под руководством тренеров занимаются группы лыжников и катаются простые любители лыжного спорта. Так что добро пожаловать с лыжероллерами в ЦПКиО им. Горького!

КАК ДОБРАТЬСЯ

Данный маршрут катания проходит по закрытой от автомобильного транспорта велодорожке вдоль набережной Москвы-реки, движение можно начинать как от ЦПКиО им. Горького, так и от Воробьевых гор.



В. Меликов

ЦПКиО ИМЕНИ ГОРЬКОГО (г. МОСКВА)

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

ЦПКиО с севера примыкает к Садовому кольцу и находится в пределах пешеходной доступности от станций метро «Парк культуры» (Сокольническая линия) и «Октябрьская» (Калужско-Рижская линия). Начинать тренировку можно на Крымской набережной от Центрального Дома Художников (ЦДХ) в сторону Крымского моста и далее по набережной вдоль реки. Также на трассу можно выйти и от станции метро «Ленинский проспект», пройдя вдоль Нескучного сада 10 минут в северо-западном направлении. Самой же близко расположенной к велодорожке станцией метро являются «Воробьевы горы» (Сокольническая линия) — единственная станция метро, построенная на мосту через реку.

Если добираться на личном транспорте, то парковать машины можно на платных автостоянках возле центрального входа ЦПКиО, ЦДХ или в районе Лужников возле северного выхода станции метро «Воробьевы Горы» (заезд со стороны Лужнецкой набережной). Также машину можно оставить в любом удобном месте, например возле Нескучного сада.

Трасса, если двигаться от ЦПКиО, проходит вначале по Крымской набережной, затем по Пушкинской и Андреевской набережным и завершается Воробьевской набережной. Рельеф данного маршрута — чисто равнинный, а протяженность трассы 7 км в одну сторону и, соответственно, туда-обратно — 14 км. Но сразу после метромоста (станции метро «Воробьевы горы») напротив «Лужников» — главного стадиона страны, от набережной в сторону улицы Косыгина есть ответвление в виде извилистого и достаточно крутого подъема. Это ответвление, отлично подходящее для серьезных силовых тренировок, имеет длину 550 метров, с перепадом высот 40 метров и градиентом крутизны более 10%.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Для лыжероллерных тренировок на велодорожке ЦПКиО во избежание столкновения с многочисленными гуляющими, катающимися на всех видах велосипедов, роликовых коньках, досках и т.п., лучше выбирать утренние часы и, желательно, в

будние дни. В это время на трассе практически отсутствует постороннее движение, мешающее полноценным тренировкам. После подъема, рассмотренного в предыдущем пункте, из-за его крутизны и извилистости необходимо неспешно спускаться ТОЛЬКО зигзагами — курсируя змейкой от одного бордюра к другому, и разворачивая свое движение на 180 градусов.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

После окончания тренировки можно покататься вдоль набережной на велосипеде, побегать восстановительные кросски по равнине, любясь открывающимися восхитительными видами центра Москвы. Неподдалёку от Воробьевской набережной, на расстоянии 700 метров от метромоста, есть площадка с турниками и брусчями, а также скамьей для накачивания пресса. Такие же площадки есть возле бассейна в Лужниках и в Нескучном саду.



И. Овчинников

БОРИСОВСКИЕ ПРУДЫ (г. МОСКВА)

Еще в 70-х годах прошлого века на окраинах Москвы на месте современных бетонных застроек жили обычной жизнью деревни и совхозы, на лоне природы паслись коровы, и в полях колосилась рожь. А еще в снегопад кольцевую дорогу (МКАД) можно было переходить, не снимая лыж. Время изменилось... Урбанизация, стремительно наступая, безжалостно смела деревенскую идиллию, и от пасущихся коровок и следа не осталось. И вот на берегах Борисовских прудов на месте бывшего когда-то яблоневового совхозного сада в окружении многоэтажек построили велосипедно-пешеходную дорожку, пригодную для полноценных лыжероллерных тренировок. Борисовские пруды, известные с XVI века, считаются самыми большими по площади в Европе и входят в систему каскадных Царицынских прудов, расположенных на территории природного исторического парка «Музей-заповедник Царицыно». Как гласит легенда, эти пруды названы в честь царя Бориса Годунова, по приказу которого они были выкопаны и зарыблены. Сейчас, после проведенной здесь в 2011 году рекон-

струкции и благоустройства, Борисовские пруды являются живописным природным уголком городского мегаполиса и пользуются популярностью не только у местных жителей, но и у многих лыжероллеристов, приезжающих сюда со всей Москвы.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Борисовские пруды находятся в Южном административном округе Москвы на территории муниципальных районов «Орехово-Борисово Северное» и «Москворечье-Сабурово». Данное место катания на лыжероллерах состоит из асфальтовых дорожек городского парка, разбитого с южной стороны Борисовских прудов. С запада это место катания ограничивает Шипиловский проезд, а с востока — Каширское шоссе. Если добираться на общественном транспорте, то удобнее всего доехать до станции Орехово (последний вагон из центра), перейти улицу и по направлению автомобильного движения, минуя перекресток, пройти пешком по Шипиловскому проезду 800 метров. Затем возле жилых домов повернуть направо и проследовать несколько десятков метров

до самой дальней петли трассы. Переодеться можно прямо на улице, а вещи попытаться пристроить на КПП у охранников или кататься с рюкзаком за плечами.

На машине можно добраться, повернув с Каширского шоссе (следуя из центра) направо перед развязкой на Сабурово. Далее примерно 1 км до едва заметного съезда налево, расположенного сразу за автомобильной стоянкой с высоким забором (после моста через пруд). По этому съезду доехать до шлагбаума, перед которым, как правило, есть место для одной-двух машин. Если здесь припарковаться не удалось, то можно поискать место во дворах ближайших домов. Специально оборудованных парковок возле места катания нет, так что машину придется оставлять где получится.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Место катания имеет равнинный рельеф с затяжными тягучими, завершающимися плавными и спокойными спусками. Трасса состоит из двух террас — верхней и нижней, соединенных асфальтовыми дорожками. Прокатившись туда-обратно по ал-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ	
Длина, км	5
Рельеф	Равнина
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

леям верхней террасы, можно спуститься на нижнюю в самой западной ее точке и, повернув направо, проехать 600 метров по открытому участку вдоль берега пруда, любуясь живописным ландшафтом парка. Затем снова подняться на верхнюю террасу, преодолев самый крутой подъем длиной 300 метров. Визуально из-за своего рельефа трасса кажется не очень сложной, но это впечатление — обманчиво, так как на протяжении всего маршрута приходится непрерывно работать, и нагрузка незаметно превращается в настоящую тренировочную, особенно если подует встречный ветер. На всем своем протяжении трасса освещена, так что тренироваться можно и поздним вечером после работы.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Так как с юга к Борисовским прудам примыкают спальные районы, то возникает вероятность столкновения с гуляющими по парку гражданами и поэтому тренироваться лучше всего в утренние часы. Часть общедоступных дорожек парка размечена как велодорожки. Крутых спусков на трассе нет, но в конце каждой аллеи имеется разворот на 180 градусов без каких-либо либо контруклонов — соответственно, при прохождении этих поворотов нужно немного сбросить скорость.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

После тренировки по асфальтовым дорожкам парка можно побегать спокойные восстановительные кросски, а в жаркий день искупаться в пруду. В парке оборудовано множество спортивных объектов: силовые городки для ОФП и различные игровые площадки.



Андрей Иванов,
министр спорта
и молодежной
политики
Камчатского края

Дорогие друзья, спортсмены, любители лыжного спорта!

В апреле на Камчатке традиционно проводится Фестиваль зимних видов спорта, который включает в себя проведение соревнований по биатлону, международных соревнований по лыжным гонкам «Авачинский марафон», соревнований по горнолыжному спорту «Памяти Г.Л.Аграновского», международных соревнований по ски-альпинизму, чемпионат Камчатского края по кроссу на снегах и «Мутновский Экстремальный марафон».

Несомненным украшением Фестиваля зимних видов спорта на Камчатке является Мутновский экстремальный марафон, популярность которого растет с каждым годом. Правительство Камчатского края приложит максимум усилий для того, чтобы марафонская гонка запомнилась вам хорошей организацией, разнообразной культурной программой для болельщиков и зрителей марафона, и гостеприимством!

25 АПРЕЛЯ 2015 ГОДА СТАРТ В 9:00

60 км СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

К участию в соревнованиях допускаются 60 спортсменов*, преимущество в регистрации имеют спортсмены, подавшие заявку в оргкомитет до 18 апреля 2015 года. Члены сборной команды России по лыжным гонкам допускаются к соревнованиям без ограничений.

Также спортсмены, изъявившие желание принять участие в соревнованиях, должны выполнить следующие условия:

- пройти регистрацию и уплатить стартовый взнос в размере 1.500 рублей;
- иметь подготовку не ниже 1-го спортивного разряда и медицинский допуск врача;
- подтвердить свою квалификацию наличием зачетной книжки.

Участники марафона должны иметь при себе рюкзак с запасной одеждой весом не менее 3 кг.

* Количество участников марафона ограничено в связи необходимостью доставки спортсменов к месту старта и проживанием в гостинице.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ:

POLYANINA@KAMGOV.RU
MINST@KAMGOV.RU

МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН

При поддержке Правительства Камчатского края с 2010 года возобновилось проведение Мутновского Экстремального лыжного марафона, который проводился с 2000 по 2005 годы.

В 2015 году марафон будет проводиться в 12-й раз. Соревнования состоятся 25 апреля. Место старта — Мутновская геотермальная станция, начало соревнований в 9:00. Место финиша — поселок Термальный.

Идея проведения данных соревнований принадлежит Борису Геннадьевичу Котикову — большому любителю и страстному поклоннику лыжного спорта, решившему проводить эти соревнования с целью популяризации лыжного спорта и пропаганды Камчатки как одного из красивейших регионов России. Проведение в экстремальных условиях соревнований одновременно интересно и в спортивном, и в познавательном плане, так как спортсмены соревнуются в уникальных природных местах: на Мутновско-Гореловском плато, расположенном в кратере древнего вулкана Жировской, вулкана Вилучинский, сопки «Бабий Камень» и «Корона».

Протяженность марафона 60 км, трасса пролегает от Мутновской ГеоЭС до поселка Термальный на высоте с максимальной высшей точкой в 1.100 метров над уровнем моря (район Вилучинского перевала), и с головокругательными спусками.

Особенность этого экстрим-марафона в том, что спортсмены бегут на лыжах по целине, без накатанной лыжни и разметки, преодолевая спуски и подъемы, равнины и перевалы, имея лишь карту трассы с указанием основных ориентиров и перепадами высот. Каждый участник марафона несет за плечами рюкзак весом 3 кг.

В 2014 года в марафоне приняло участие 54 спортсмена из разных регионов России: Москвы и Московской области, Ленинградской области, Брянской области, Комсомольска-на-Амуре, Хабаровского края, Новосибирска, Архангельской области, Сыктывкара, Сахалинской области и Камчатского края.

В числе участников Мутновского марафона — олимпийские чемпионы Юстина Ковальчик и Никита Крюков, призёр Олимпиады Александр Панжинский, чемпионка мира Ольга Завьялова, неоднократный победитель международных марафонов и победитель Мутновского марафона Алексей Иванов, мастера спорта международного класса Ольга и Анатолий Рочевы, Егор Сорин.

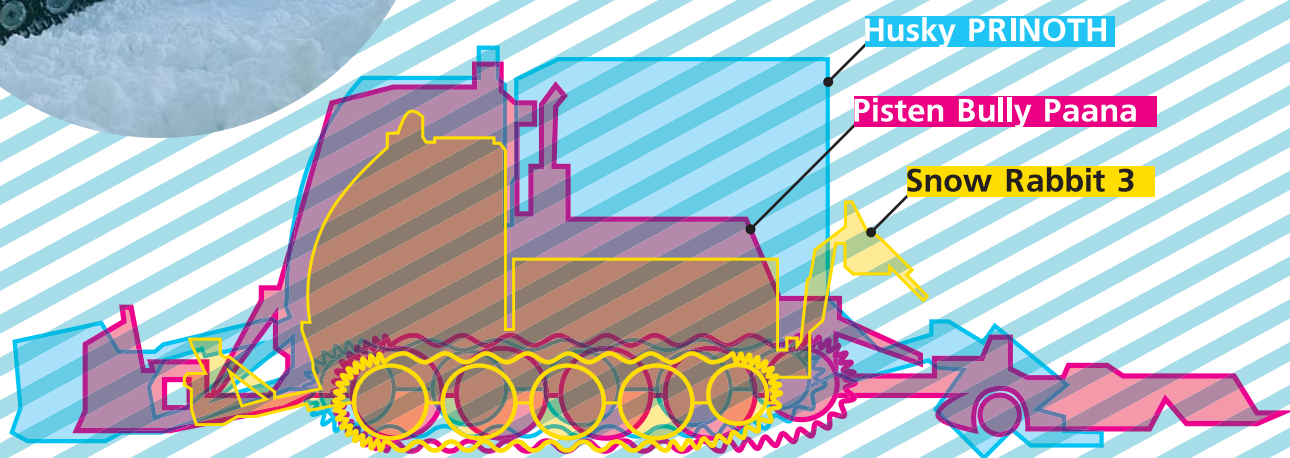
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК

(4152) 42 17 07



Сенсация!

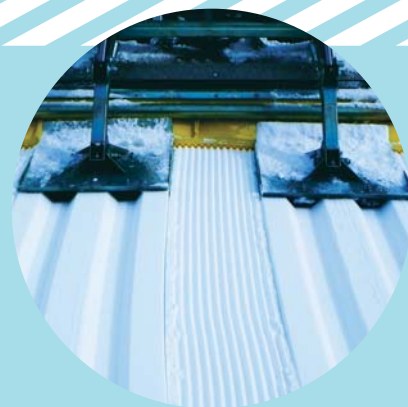
Итальянский кролик-тяжеловес даст фору любому



Длина, мм	3 100
включая передний нож	3 700
включая лыжепрокладчик	4 500
Ширина, мм	1 970
Высота, мм	2 150
Масса, кг	1 600
включая навесное оборудование	1 840
Максимальнодопустимая нагрузка на платформу, кг	700
Количество цилиндров	4
Внутренний диаметр, мм	100—120 мм
Объем, cc	3 770
Выходная мощность при 2 600 об/мин, hp	100
Максимальный крутящий момент при 1 300 об/мин, Н/м	330
Средний расход топлива, л/час	6
Емкость топливного бака, л	60
Количество насосов с осевыми поршнями	2
Объем цилиндров, см/об	45 + 45
Номинальное давление, бар	350
Вид гидромоторов	Гидростатические моторы HP
Объем цилиндров, см	750/565
Номинальное давление, бар	350
Планетарный редуктор колеса	Отношение 1/6

Итальянская машина Snow Rabbit3 для подготовки лыжных и биатлонных трасс является абсолютным лидером в своем классе снегоуплотнительной техники. Высочайшее качество, стабильная работа в течение всего срока эксплуатации, простота управления и обслуживания, идеальное качество обработки снежного покрова, самый низкий расход топлива (6 л/час). Машина оснащена японским двигателем Kubota, который идеально подходит для эксплуатации при экстремально низких температурах и неприхотлив к топливу.

Машины Snow Rabbit 3 выпускаются в новом кузове и имеют усовершенствованный эргономичный дизайн. Маленький, легкий и надежный, Snow Rabbit 3 является идеальной гусеничной машиной для подготовки трасс для беговых лыж как на стадионах, так и на пересеченной местности.



«Ратрак-сервис» — эксклюзивный
дистрибьютер Snow Rabbit 3
в России

ПН	5	12	19	26
ВТ	6	13	20	27
СР	7	14	21	28
ЧТ	8	15	22	29
ПТ	9	16	23	30
СБ	10	17	24	31
ВС	11	18	25	



ПН	2	9	16	23
ВТ	3	10	17	24
СР	4	11	18	25
ЧТ	5	12	19	26
ПТ	6	13	20	27
СБ	7	14	21	28
ВС	8	15	22	

ПН	6	13	20	27
ВТ	7	14	21	28
СР	8	15	22	29
ЧТ	9	16	23	30
ПТ	10	17	24	
СБ	11	18	25	
ВС	12	19	26	

ПН	2	9	16	23	30
ВТ	3	10	17	24	31
СР	4	11	18	25	
ЧТ	5	12	19	26	
ПТ	6	13	20	27	
СБ	7	14	21	28	
ВС	8	15	22	29	

ПН	4	11	18	25
ВТ	5	12	19	26
СР	6	13	20	27
ЧТ	7	14	21	28
ПТ	8	15	22	29
СБ	9	16	23	30
ВС	10	17	24	31

ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	
ЧТ	4	11	18	25	
ПТ	5	12	19	26	
СБ	6	13	20	27	
ВС	7	14	21	28	

ПН	6	13	20	27
ВТ	7	14	21	28
СР	8	15	22	29
ЧТ	9	16	23	30
ПТ	10	17	24	31
СБ	11	18	25	
ВС	12	19	26	

ПН	3	10	17	24	31
ВТ	4	11	18	25	
СР	5	12	19	26	
ЧТ	6	13	20	27	
ПТ	7	14	21	28	
СБ	8	15	22	29	
ВС	9	16	23	30	

ПН	7	14	21	28
ВТ	8	15	22	29
СР	9	16	23	30
ЧТ	10	17	24	
ПТ	11	18	25	
СБ	12	19	26	
ВС	13	20	27	

ПН	5	12	19	26
ВТ	6	13	20	27
СР	7	14	21	28
ЧТ	8	15	22	29
ПТ	9	16	23	30
СБ	10	17	24	31
ВС	11	18	25	

ПН	2	9	16	23	30
ВТ	3	10	17	24	
СР	4	11	18	25	
ЧТ	5	12	19	26	
ПТ	6	13	20	27	
СБ	7	14	21	28	
ВС	8	15	22	29	

ПН	7	14	21	28
ВТ	8	15	22	29
СР	9	16	23	30
ЧТ	10	17	24	31
ПТ	11	18	25	
СБ	12	19	26	
ВС	13	20	27	



Ратрак-сервис

+7 (499) 709-98-16

producers.parts@gmail.com

г. Москва, Дмитровское ш.,

д. 157, стр. 9а

ratrakservice.com



Андрей КОНДРАШОВ:

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛЕВИЗИОННЫМИ РЕЙТИНГАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК?

Динамика телевизионных рейтингов за прошедший четырехлетний олимпийский цикл показывает угрожающую тенденцию для лыжных гонок. В отличие от других лыжных дисциплин, демонстрирующих стабильный прирост всех показателей, трансляции лыжных гонок теряли интерес у мирового зрителя даже в год проведения Олимпийских игр в Сочи.



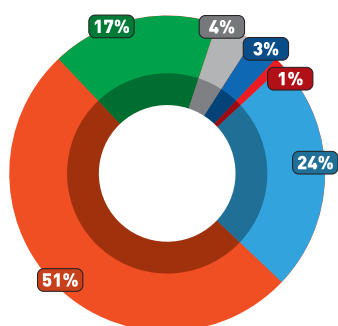


Телевизионные рейтинги являются сегодня главным критерием успеха или провала тех или иных соревнований, проводимых спортивными федерациями. Долгое время лыжные гонки были одним из главных продуктов Международной Лыжной Федерации (FIS), объединяющей шесть олимпийских снежных видов спорта и еще несколько других. Сегодня лыжные гонки лишь со значительной долей натяжки можно причислить к числу ведущих видов спорта FIS. Об этом свидетельствует статистика телепоказов, тщательно отслеживаемая не только функционерами FIS, но и рекламодателями.

Прямые трансляции лыжных видов спорта занимают весьма заметное место в спортивных телепрограммах в период с ноября по март. В другие месяцы интерес к зимним видам спорта несоизмеримо меньше. Это обстоятельство является главной причиной нежелания большинства зимних федераций расширять свою активность в другие месяцы. Старания представителей зимних видов спорта внедриться в летний телесезон пока безуспешны. Даже у самых настойчивых и последовательных во всесезонном наступлении — прыгунов с трамплина — телеаудитория летом и зимой не идет ни в какое сравнение. Так называемые летние чемпионаты мира по снежным дисциплинам пока не интересны широкой спортивной аудитории.

Разумеется, эфирное время распределяется неравномерно между олимпийскими дисциплинами. Популярные получают больше времени.

Рис. 1. Прямые телетрансляции 2013/14



- Горные лыжи
- Прыжки с трамплина
- Лыжные гонки
- Лыжное двоеборье
- Фристайл
- Сноуборд

▲ Объем (час.) прямых телетрансляций. Горные лыжи — абсолютный лидер телепоказа (51%). Вторую половину эфирного времени делят остальные виды. Лыжным гонкам досталось всего 17%, и это — третий показатель. С каждым годом растет объем показа прыжков с трамплина, которые уверенно занимают второе место с 24%.

Право получения эфирного приоритета нужно постоянно доказывать. И для более информативных оценок важно учитывать еще и размер телевизионной аудитории. С учетом количества телеболельщиков картина привлекательности видов спорта несколько меняется (см. таблицу 2).

Рис. 2. Кубки мира FIS 2013/14 на телевидении

Дисциплины	Эфирное время (час.)	Аудитория (тыс. чел.)	Рейтинг (тыс. кв.)
Горные лыжи	3.551	2.721	1.631
Прыжки с трамплина	1.548	2.963	2.730
Лыжные гонки	1.028	1.245	914
Лыжное двоеборье	326	625	256
Фристайл	623	331	136
Сноуборд	374	247	65
Всего	7.543	6.239	5.741

▲ Самыми востребованными дисциплинами среди телезрителей являются прыжки. Они не только собирают самую большую аудиторию (2.963.000 чел.), но и намного опережают горные лыжи по суммарному показателю, который и есть тот самый рейтинг, учитывающий соотношение объема вещания и количества зрителей.

Лыжные гонки занимают стабильную третью позицию по всем этим показателям среди родственных зимних видов спорта, заметно уступая лидерам (прыжкам с трамплина, горным лыжам), но существенно опережая традиционных аутсайдеров (лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд).

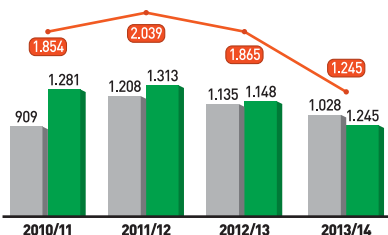
Важной дополнительной информацией для более полной интерпретации телерейтингов является распространение телевизионного сигнала по странам. Горными лыжами постоянно интересуется телеаудитория в 24 странах. Телевизионные права на трансляцию других лыжных видов приобретают меньшее количество стран: сноуборд — 16, фристайл — 15, лыжные гонки — 13, прыжки с трамплина — 12, лыжное двоеборье — 8.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ТЕРЯЮТ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ

В олимпийском сезоне 2013/14 гг. аудитория лыжных гонок была наименьшей за последние четыре года! Сократилось время показа соревнований (серые столбики (см. рис. 3)) и уменьшились ТВ-рейтинги (зеленые столбики). Наиболее ощутимые потери наблюдались в Польше, Швеции и на канале Eurosport (эти страны и телеканал входят в топ-5 площадок, где лыжные гонки наиболее популярны).

Самые высокие телерейтинги в последние годы принадлежат Польше. Настоящий лыжегоночный бум в этой стране породила Юстина Ковальчик. Ее успехи побуждают

Рис.3. Телевизионная статистика лыжных гонок в олимпийском цикле 2010-14 гг.

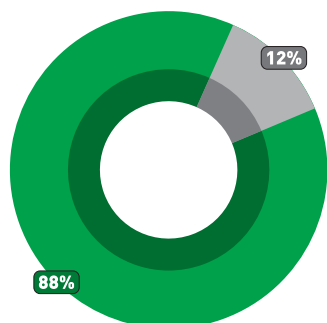


▲ Серые столбики — эфирное время (час.), зеленые — суммарный показатель, рейтинг (усл.ед.), красный график — аудитория (млн.).

почти всю страну следить за телерепортажами Кубков и чемпионатов мира. Справедливости ради нужно отметить ещё больший ажиотаж в этой стране вокруг прыжков с трамплина. Польские лыжники — одни из мировых лидеров этого зимнего вида спорта в последние годы. Достаточно вспомнить многочисленные победы на чемпионатах и Кубках мира Адама Малыша, олимпийские победы в Сочи Камила Стоха. Можете не верить, но цифры неумолимо свидетельствуют: лыжная телеаудитория в Польше гораздо больше, чем в России!

Первую пятерку по ТВ-рейтингам бега на лыжах составляют телевизионные аудитории Польши, Германии, Швеции, Норвегии и телеканала Eurosport. Российские зрители следят за лыжными гонками в основном благодаря главному спортивному каналу в Европе — Eurosport. Когда соревнования появляются на общедоступных российских каналах, что происходит лишь во время чем-

Рис.4. Лыжные гонки. Ведущие телерынки 2013/14



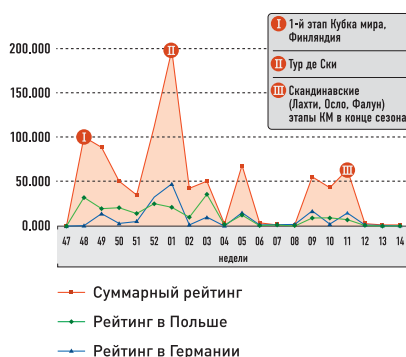
▲ На долю первой пятерки телевизионного рынка лыжных гонок (телеканалы Польши, Германии, Швеции, Норвегии и Eurosport) приходится 88% суммарного показателя телепросмотров в этом виде спорта.

пионатов мира, количество наших телеболельщиков заметно возрастает. Тем не менее в общем объеме лыжного телевизионного рынка Россия наряду с другими странами занимает всего 12%, оставшихся после первой пятерки, на долю которой приходится 88%.

ХИТЫ ЛЫЖНОГО СЕЗОНА

Кубок мира по лыжным гонкам продолжается 17 недель. Телевизионный интерес к турниру на протяжении этого периода неодинаков. Пиковые значения наблюдаются в самом начале сезона в конце ноября — начале декабря, затем — в новогодние и первые январские дни в течение Тур де Ски и, наконец, на финальных этапах Кубка мира в марте.

Рис.5. Недельные ТВ-Рейтинги лыжных гонок 2013/14

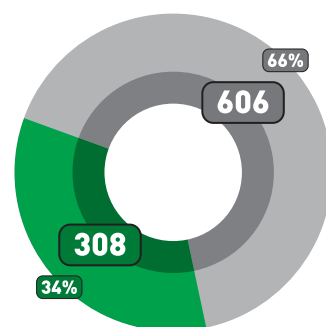


▲ Обратите внимание, что пики приходятся на этапы-многодневки: две мини-многодневки на старте и в конце сезона, а также на главный лыжегоночный хит — Тур де Ски (самый высокий пик на графике).

Во всех странах самые высокие телерейтинги собирает Тур де Ски. Зрительский интерес к многодневке, появившейся в программе Кубка мира в 2007 году, устойчиво растет. Уровень просмотров новогодней многодневной гонки приближается к показателям чемпионатов мира, а в отдельных случаях (в отдельных гонках) превосходит их. В сезонах без титульных соревнований (в отсутствие Олимпийских игр и чемпионатов мира) Тур де Ски демонстрирует рекордные значения тв-рейтингов.

Десять дней, что продолжается Тур де Ски, собирают у телевизоров третью часть всей сезонной «лыжной» аудитории за 17 недель (рис. 6). Тур де Ски обеспечивает глобальный интерес к бегу на лыжах не только в «пустые» годы (когда не проводятся Олимпийские игры и чемпионаты мира), — даже в титульные сезоны эта многодневка остается центральным событием, гарантирующим высочайшие ТВ-рейтинги.

Рис.6. Доля Тур де Ски в суммарном тв-рейтинге лыжных гонок



▲ На долю Тур де Ски (в его программе 14 гонок) приходится 34% суммарных трансляций лыжных гонок. На все остальные этапы Кубка мира (44 гонки) — 66%.

Устойчивый интерес к многодневным состязаниям подвигнул руководителей лыжегоночного комитета FIS представить новый многоэтапный турнир в рамках Кубка мира. В 2016 году планируется провести недельный тур в Канаде, который, скорее всего, станет прообразом будущего нового чемпионата мира в многодневной гонке.

ТЕЛЕВИЗИОННЫЕ СЕКРЕТЫ БИАТЛОНА

Первые строчки спортивных телерейтингов в России не первый год принадлежат биатлону. Это — известный факт. Впрочем, биатлон привлекателен не только для российского болельщика. За рубежом (преимущественно в Европе) этот вид спорта также в приоритетах телезрителей. Феномен популярности биатлона по-прежнему не дает покоя руководителям FIS, и пока они могут противопоставить ему лишь сравнительно высокие рейтинги прыжков с трамплина и горных лыж.

Прыжки с трамплина на ведущем спортивном европейском канале Eurosport опережают в некоторых случаях даже велогонку Tour de France, которая всегда была недосягаемым эталоном телепродукции (см. рис. 7). Таким образом, прыжки с трамплина сейчас — главный телевизионный козырь

Рис.7. Телеканал EUROSPORT.

Оценки видов спорта в сезоне 2013/14

Дисциплины	Эфирное время (час.)	Аудитория (млн чел.)	Рейтинг (тыс. ед.)
Горные лыжи	237:18:46	78,97	245,410
Лыжные гонки	130:41:52	44,50	138,086
Лыжное двоеборье	30:53:24	15,52	37,815
Фристайл	26:31:44	0,62	1,910
Прыжки с трамплина	426:40:21	156,86	668,453
Сноуборд	24:28:40	0,50	1,764
Всего (дисциплины FIS)	876:34:47	296,97	1.093,438
Тур де Франс (велоспорт)	247:02:48	51,32	474,335
Биатлон	130:06:38	76,28	209,454

Прыжки с трамплина	668,453
Тур де Франс (велоспорт)	474,335
Горные лыжи	245,410
Биатлон	209,454
Лыжные гонки	138,086
Лыжное двоеборье	37,815

■ Дисциплины FIS ■ Прочие дисциплины

▲ **Общий объем вещания велогонки Тур де Франс почти в два раза меньше эфирного времени прыжков на лыжах с трамплина на канале Eurosport, за счет чего прыжки опережают знаменитую велогонку по суммарному рейтингу. Если же считать показ соревнований на всех мировых телеканалах, то Тур де Франс — вне конкуренции. Это одно из самых высоко-рейтинговых спортивных событий в мире.**

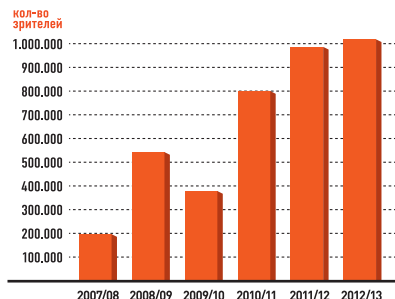
Международной Лыжной Федерации в борьбе за эфирное время.

Биатлон и лыжные гонки представлены на российских телеканалах, увы, совсем неравноценно. Очевидный крен в сторону биатлона предопределяет повышенный интерес к этому спорту. В отличие от российских каналов на Eurosport эти два вида имеют одинаковый объем вещания. Однако аудитория биатлона почти в 2 раза больше. А если брать во внимание другие формы показа биатлонных соревнований, не учтенные в предложенных расчетах, то феномен биатлона просто поражает своими масштабами, поскольку он покорил не только эфирное телепространство, но и оккупировал просторы Интернета.

Специалисты Международного Союза Биатлона (IBU) давно заметили тенденцию смещения телепросмотров в web-пространство.

Количество тех, кто предпочитает смотреть биатлонные трансляции в Интернете (статистика всего лишь одного сайта IBU), растет с каждым годом с весьма заметным прогрессом, в то время как прирост аудитории эфирного телевидения затормозился в последние годы. Сетевая телеаудитория биатлона выросла с 2007 года в семь раз (см. рис. 8).

Рис.8. Прямые потоковые трансляции за 6 сезонов на сайте IBU (www.biathlonworld.com)



▲ **Телевизионная аудитория биатлона, предпочитающая смотреть Интернет-трансляции, выросла с 2007 года почти в 7 раз.**

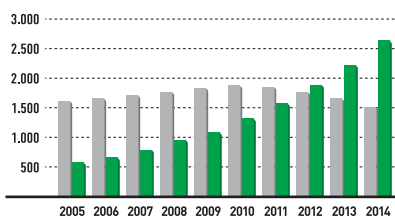
Главные преимущества просмотра соревнований в Интернете — это, во-первых, возможность отложенного просмотра, то есть просмотра в удобное для болельщика время. Такой услугой пользуется 40% web-аудитории. Во-вторых, просмотр... без комментатора. Web-трансляции идут с так называемым интершумом, то есть с тем звуком, который доступен зрителям на стадионе. Оказывается, такой просмотр становится всё более привлекателен для болельщиков, судя по стремительной динамике роста сетевых зрителей.

Этой же тенденции способствует всё большее насыщение пользователей разными девайсами для доступа в Интернет.

По данным IBU за последние 10 лет количество обычных телеприемников у болельщиков биатлона практически не изменилось и даже намечилось некоторое снижение. Зато обеспеченность компьютерами, планшетами, смартфонами, игровыми приставками растет с каждым годом в арифметической прогрессии (рис. 9).

Интенсивное распространение получает технология просмотров трансляций

Рис. 9. Телеприемники против IP-девайсов



■ ТВ-приемники без Интернет-доступа
■ Компьютеры, планшеты, смартфоны, телевизоры и другие девайсы с Интернет-доступом

▲ **«Продвинутых» телезрителей биатлона теперь больше, чем обычных. Количество терминалов с доступом в Интернет у биатлонной телеаудитории больше, чем простых телевизоров.**

ROSSIGNOL

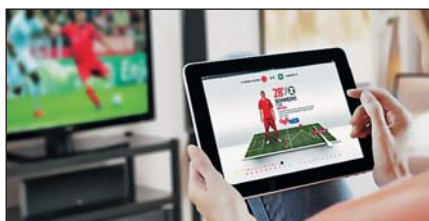


SOCHI 2014 OLYMPIC GAMES MEDALLISTS

MARTIN FOURCADE
SELINA GASPARIN
AINO KAISA SAARINEN
JEAN-GUILAUME BEATRIX
IDA INGEMARSDOTTER
SIMON SCHEMP
TEODOR PETERSON
ROBIN DUVILLARD
LUKAS HOFER
ОЛЬГА ЗАЙЦЕВА
АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ
ИЛЬЯ ЧЕРНОУСОВ
НИКИТА КРЮКОВ



ТРИАЛ-СПОРТ
www.trial-sport.ru



с помощью двух экранов (second screen): телевизора плюс какого-нибудь Интернет-гаджета, предоставляющего возможность получать дополнительную информацию о том же событии, соревновании в режиме online. Официальный сайт IBU (biathlonworld.com) настроен для удовлетворения таких запросов.

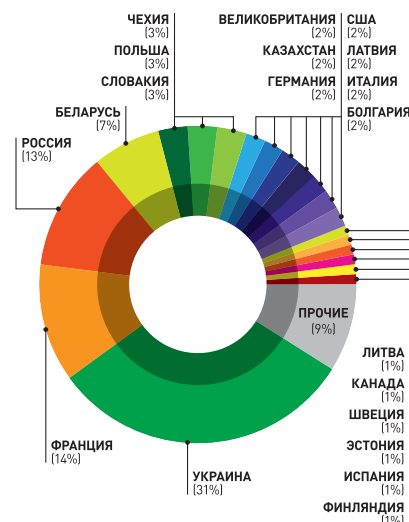
Самая разнообразная и подробная информация о текущей гонке доступна на сайте в большом объеме, и это ещё один довод в пользу просмотра трансляций без комментатора.

Web-трансляции мирового биатлона на eurovisionsports.tv теперь предлагают ещё более продвинутую услугу. Несколько экранов с разных телекамер дают возможность зрителю выбрать понравившийся ракурс, следить за гонкой в нескольких точках одновременно и почувствовать себя настоящим режиссером телепоказа (см. рис. 11). Международный Союз биатлона активно и успешно внедряет преимущества Интернета в расширение своей телеаудитории. Эти новые технологии обещают революционные изменения в спортивном телевидении.

УРОКИ ГЕОГРАФИИ

И ещё один важный фактор, обеспечивший международному биатлону невиданное мировое признание, приоткрывает секреты

Рис. 12. Прямые потоковые трансляции. Географическое распределение.



▲ Русскоязычная аудитория (Россия, Украина, Беларусь, Казахстан, Латвия, Литва, Эстония) составляет чуть более 50% всех телезрителей биатлона в Интернете.

сегодняшней популярности этого вида спорта. Анализ географии просмотров соревнований по биатлону в Интернете показал, что самая большая аудитория в прошедшем сезоне 2013/14 — украинская (31%) — см. рис. 12.

Кроме того, более половины (!) мировой телеаудитории биатлона (напомним, что мы говорим не о теле-, а об Интернет-аудитории) относится к русскоязычному населению, если учитывать Россию, Украину, Беларусь, Казахстан, Латвию, Литву, Эстонию. Такая убедительная статистика заставила руководителей IBU сделать русский язык

официальным международным наравне с английским и немецким. Теперь сайт IBU, буклеты, журналы, другие официальные документы переводятся на русский язык.

Рабочий день руководителей спортивных федераций начинается с просмотра телевизионных рейтингов прошедших турниров, потому что цифры объёма телепросмотров — главный показатель успеха или провала события.

* * *

Телевидение стало иконой, на которую смотрят и молятся руководители, организаторы большого спорта. Телевидение диктует свои требования современному спорту, потому что знает запросы, капризы своих зрителей. В большом разнообразии лыжных дисциплин, предлагаемых Международной Лыжной Федерацией (FIS), телевидение ориентируется очень хорошо, потому что знает, чего стоят разные виды лыжного спорта.

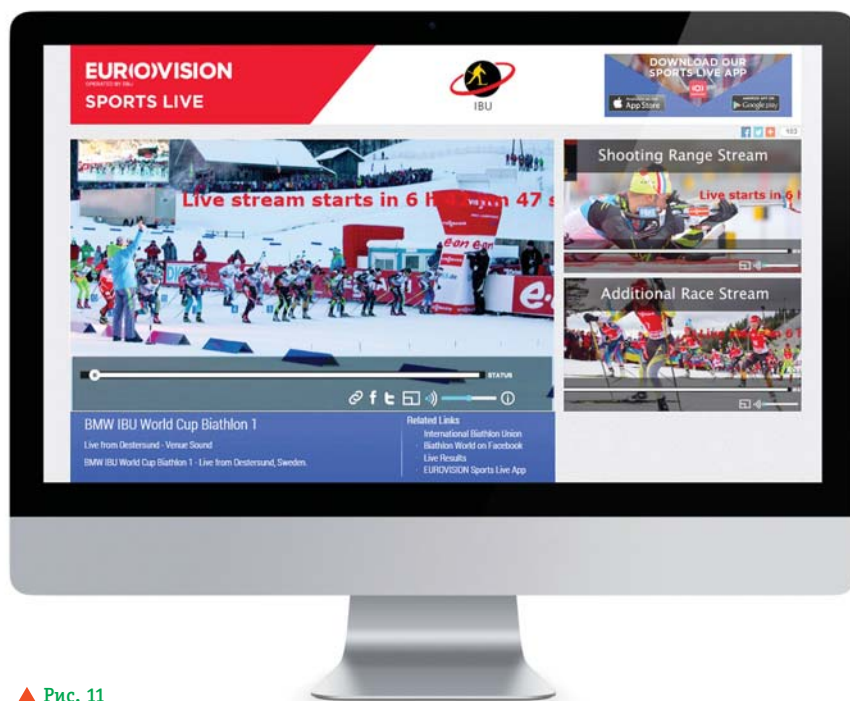
Лыжные гонки теряют свою прежнюю телевизионную привлекательность, в отличие от большинства других лыжных дисциплин под крышей FIS. Только ещё северное (лыжное) двоеборье может пожаловаться на относительно невысокий телезрительский интерес. И надо отдать должное творческой инициативе, настойчивости менеджмента двоеборья в многолетних беспрепятственных попытках сохранить своего болельщика и увлечь телевизионщиков. За последние 20 лет двоеборцы напридумывали столько всякого нового в регламентах соревнований, что хватило бы на несколько видов спорта. Вспомните гонку преследования «по Гундерсену», командный спринт, «ураган-старт» — это лишь немного из архива новаций в двоеборье, имевших по-настоящему революционный характер и подхваченных представителями других дисциплин.

Лыжники-гонщики тоже не сидели сложа руки. ТВ-рейтинги гоночных стартов неизменно росли, когда на повестке дня появлялись:

- спринт,
- дуатлон (скиатлон),
- спринтерская эстафета,
- Тур де Ски,
- мини-туры на этапах Кубка мира,
- раздельный старт по рейтингу в гонке на время,
- смена лыж в марафонских гонках,
- промежуточные премиальные финиши в масс-стартах и др.

Новинка сезона 2014/15 гг. — укороченный формат мужской эстафеты (30 км вместо 40) стоит в этом же ряду попыток улучшить телегеничность лыжных гонок.

Да мало ли ещё будет новшеств! А они будут обязательно к огорчению сторонников консервативного пути развития лыжных гонок и к радости любителей реформ и прогресса.



▲ Рис. 11



СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ БЕГОВЫХ ЛЫЖ С 1906 ГОДА



ЛЫЖИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПО СУПЕР ЦЕНЕ

Беговые лыжи
**MADSHUS
NANOSONIC
CARBON**

* Мадшус Наносоник Карбон

12 000 р.

Ботинки
HYPER RPU*

* Гипер РПУ

7 995 р.

**СДЕЛАНО В НОРВЕГИИ.
КАЧЕСТВО ТОП УРОВНЯ.**

WWW.MADSHUS.COM



www.kant.ru

сеть спортивных магазинов

Москва:

м. "Нагорная" Электролитный пр-д., 7, к. 2, 8 (495) 604-16-10

м. "Полежаевская" ул. Куусинена, 9, 8 (499) 943-11-55

м. "Тимирязевская" Дмитровское ш., 27, к.1, 8 (495) 909-96-00

Санкт-Петербург:

м. "Академическая" Гражданский пр-т, 23, 8 (812) 535-33-91

м. "Ломоносовская" ул. Ивановская, 7, 8 (812) 560-06-60

Самара:

пр. Ленина, 1, 8 (846) 338-17-55

ул. Ново-Садовая, 381, 8 (846) 203-15-69

Челябинск:

ул. Труда, 160, 8 (351) 211-14-71

Екатеринбург:

пр. Ленина, 53, 8 (343) 287-05-14



Наталья ЛАБЗОВА,

спортивный врач,
инструктор по кинезиотейпированию Rocktape:

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

— ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Н и для кого не секрет, что технологии, которые еще совсем недавно использовали единицы, теперь стали доступны миллионам людей, для которых спорт — часть жизни. Так и кинезиотейпирование стало распространенной методикой, позволяющей как профессионалам, так и любителям тренироваться с большим комфортом и меньшей вероятностью получить травму, а также быстрее восстанавливаться, если травма уже случилась.

Казалось бы, что может быть проще — эластичная хлопковая лента с нанесенным на одну из сторон акриловым гипоаллергенным клеем. Но практика уже нескольких десятилетий показывает, насколько эффективным и удобным может быть кинезиотейп.

Какие эффекты от тейпирования мы ожидаем?

- ❖ Обезболивание
- ❖ Стабилизация суставов
- ❖ Поддержка мышц, связок
- ❖ Защита кожных покровов
- ❖ Улучшение микроциркуляции
- ❖ Усиление проприоцептивности¹
- ❖ Улучшение качества выполнения движения

Такое действие достигается за счёт того, что приклеенный определенным образом на кожу тейп за счет своей эластичности приподнимает ее и тем самым создает разряженное пространство под ней. В этой области улучшается кровообращение и лимфообращение, уменьшается отечность, если она есть, и давление на болевые рецепторы, улучшается чувствительность проприорецепторов, что улучшает обратную связь данного участка организма с головным мозгом, а это, в свою очередь, ускоряет процессы естественного восстановления. Если же тейп наложить с определенным натяжением, то

мы получим эффект эластичной стабилизации как сустава, так и отдельных мышц или связок при необходимости.

Несомненным преимуществом является то, что тейп держится на коже и после намазывания, плавания, он не сползает, как некоторые виды бандажей, к тому же на отдельные участки, подверженные высоким нагрузкам, не существует бандажей, например, на спину. В таких ситуациях кинезиотейп незаменим.

Кинезиотейпы применяют в самых разных видах спорта — кроссфит, спортивная гимнастика, футбол, прыжки в воду. Полезной эта методика оказалась и в циклических видах спорта: велоспорте, легкой атлетике, лыжных гонках, плавании, триатлоне и других. Высокие нагрузки на одни и те же мышцы, связки и суставы нередко вызывают необходимость защитить их от возможных травм как на соревнованиях, так и во время тренировок. При этом важно, чтобы средство защиты было не только эффективным, но и удобным для использования на протяжении нескольких часов, а порой и дней. В таких случаях кинезиотейпы оказываются незаменимыми помощниками. При грамотном наложении тейп дает спортсмену возможность длительное время выполнять работу

без ощущения дискомфорта, боли, нестабильности, более эффективно и экономично.

Наиболее часто в циклических видах спорта повышенные нагрузки ложатся на коленные, голеностопные, плечевые суставы, спину и мышцы конечностей. В ориентировании спортсмены помимо стандартных вариантов применения защищают тейпом кожу от натирания, которое практически неизбежно на длинных дистанциях с пересеченной местностью, а в зимних видах спорта тейп часто используют для защиты кожи лица от воздействия ветра и низких температур. RockTape предлагает использовать простые техники наложения кинезиотейпа, которые зачастую не требуют даже помощи со стороны — спортсмен самостоятельно может сделать многие аппликации.

...В зимних видах спорта тейп часто используют для защиты кожи лица от воздействия ветра и низких температур. На снимке — одна из сильнейших гонщиц мира норвежка Марит Бьорген, использовавшая тейп для защиты лица во время сильных морозов на российском этапе Кубка мира в Дёмино в 2012 году.

▼ Фото: Иван Исаев



¹ «Л.С.»: Проприоцептивность — стимуляция глубокого мышечно-суставного чувства.

Чаще всего спортсмены в видах спорта на выносливость используют следующие виды аппликаций:

ПЛЕЧО

Частая проблема у лыжников, пловцов и легкоатлетов — перегрузка плеча. Чтобы тренировки и соревнования проходили без боли и с максимальной защитой суставов, связок и мышц этой области, мы рекомендуем наклеивать кинезиотейп по следующей схеме:



отмеряем необходимую длину тейпа от места прикрепления дельтовидной мышцы до средней части надплечья. Закругляем концы тейпа, чтобы он дольше держался на коже. Кожа должна быть сухой и, по возможности, обезжиренной с помощью спиртовой салфетки. Клеим так называемый «якорь» в области бугристости плечевой кости (где и крепится дельтовидная мышца). Затем мы должны максимально растянуть ткани, на которые будем накладывать тейп, как показано на фото. Приклеиваем полосу тейпа без натяжения, ориентируясь на край дельтовидной мышцы. Аналогичным образом оклеиваем мышцу с другой стороны. Хорошо растираем тейп, чтобы активировать клей.

СПИНА

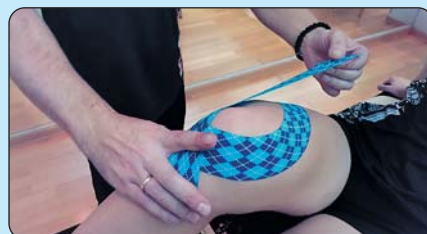
Спина является зоной повышенных нагрузок практически у всех спортсменов. Чтобы снять излишнее напряжение, боль, скованность в мышцах, можно сделать аппликацию следующего плана: отмеряем тейп таким образом, чтобы он захватывал близлежащие отделы позвоночника, например, крестцо-



вый и ниже-грудной, как на фото. Отрезаем тейп и клеим на максимально согнутую спину без натяжения, отступая от позвоночника в среднем около 1,5 см с каждой стороны в направлении снизу-вверх. Затем растираем тейп. Далее отмеряем кусок тейпа над местом, где боль или скованность наиболее выражены. Этот кусок мы будем клеить поперёк и с натяжением около 50% по центру, чтобы создать декомпрессию тканей над болевым участком. «Якоря» приклеиваем без натяжения.

КОЛЕНО

Колено подвержено высоким осевым и ударным нагрузкам, особенно в таких циклических видах спорта, как лыжные гонки, бег, триатлон. Чтобы избежать травм или ускорить восстановление, для поддержки коленного сустава мы применяем следующий тип аппликации: отмеряем тейп от бугристости большеберцовой кости, место под коленной чашечкой, до нижней 1/3 бедра при согнутой в колене на 90 градусов ноге. Затем клеим, как показано на фото, без натяжения. Стараемся, чтобы концы тейпа заканчивались на коже, а не на ткани первого тейпа, так он будет лучше держаться. Расти-



WE MAKE THINGS GO FAST
www.onewaysport.com



ТРИАЛ·СПОРТ

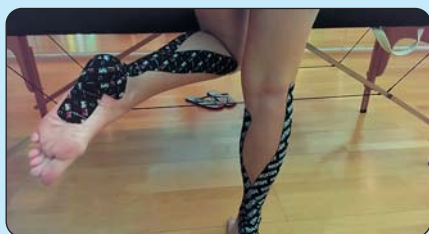
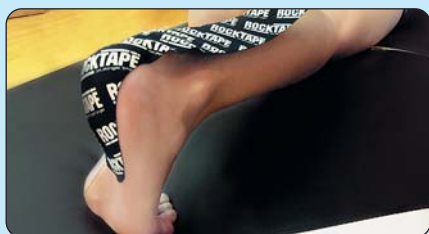
www.trial-sport.ru



раем тейп. Когда нога выпрямлена, то мы увидим на коже множество складок — значит, аппликация выполнена правильно.

АХИЛЛ

При беге, классическом лыжном ходе и в других ситуациях спортсменов часто беспокоит боль в области ахиллова сухожилия. Чтобы его частично разгрузить, а также обезболить, выполните следующую аппликацию:



отмеряем полосу тейпа необходимой длины, как показано на фото, клеим от середины стопы вверх по сухожилию и далее по краю икро-

ножной мышцы. При этом стопа максимально согнута, ахиллово сухожилие натянута, а тейп используем без натяжения. Второй тейп клеим от внутренней лодыжки через центр стопы и далее, поднимаясь вверх по внутреннему краю икроножной мышцы. Растираем тейпы. Нужно постараться, чтобы в области пятки не было складок, чтобы ничего не давило и не натирало во время занятий спортом.

ГОЛЕНЬ

Передняя поверхность голени имеет огромное количество болевых окончаний, надкостница расположена близко к поверхности кожи, поэтому часто регулярное и длительное напряжение мышц вызывает достаточно сильную боль. Конечно, тренироваться при этом весьма проблематично и зачастую просто нецелесообразно. Чтобы уменьшить воспаление, улучшить обменные процессы, обезболить без применения фармакологических средств, можно использовать кинезиотейп.



Тейп отмеряем при согнутой стопе, как на фото, от плюсне-фаланговых суставов до большеберцовой бугристости. Клеим «якорь» на тыльной стороне стопы и чуть ниже коленной чашечки, не растягивая тейп, а затем аккуратно разгибаем стопу, и тейп ложится на кожу уже с определенным натяжением. Растираем аппликацию для лучшего приклеивания.

ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Мышцы задней поверхности бедра беспокоят спортсменов на выносливость не реже, чем мышцы голени, интенсивные тренировки и специальная работа часто этому способствуют. Мы предлагаем универсальный вариант аппликации.



Чтобы правильно наклеить тейп в этой области, необходимо растянуть мышцы, но, когда они болят, сделать это непросто, поэтому можно просто опустить ногу с кушетки в положении лежа на животе. Тейп клеим без натяжения, не задевая подколенную ямку. Можно закончить аппликацию в области коленного сустава или, при необходимости, на стопе.

Мы надеемся, что этот простой и эффективный метод поможет вам тренироваться без травм и достигать максимальных результатов!



ЗИМА 2015

Розничная торговля

Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»:

- Владимирский пр., 6/1. Тел: (812) 6-444-111 (доб. 310), (812) 713-36-47
- Муриноский парк, стр. 1, (пересечение Гражданского и Северного пр.), СК «Новая Арена», 1 эт. Тел: 8-911-20-666-91
- Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Экополис», 2 эт. Тел: (812) 6-444-111 (доб. 330), (812) 336-96-60

Оптовые поставки

Офис ООО «АЛЬФА СПОРТ ПЛЮС»

- Тихорецкий пр., 9 корп. 5. Тел./факс: (812) 6-444-111
info@skline.ru / www.skline.ru





НАДЕЖНЫЙ «ЩИТ» ДЛЯ ВАШИХ СУСТАВОВ

Сложилось мнение, что заболевания суставов — это возрастные проблемы. Но это не так. Люди любого возраста, активно занимающиеся спортом, равно как и профессиональные спортсмены, также подвержены этим недугам.

В чем же причина? Для того чтобы это понять, нужно иметь общее представление о строении суставов. Суставы — это «идеальные природные шарниры», по прочности и долговечности превосходящие все известные механические творения рук человека. В организме человека 187 суставов, выполняющих различные задачи, но основные их функции — обеспечение свободного движения и создание точек опоры. «Сердцем» сустава является хрящ — важнейший элемент. От его упругости, эластичности и прочности зависит активная работа сустава, особенно при механических нагрузках и перегрузках. Строение хряща имеет сходство с губкой. Хрящевая ткань содержит 70–80% воды, 10–15% органических веществ, 4–7% минеральных солей и имеет гелеобразную форму. **Основными составляющими хрящевой ткани являются три компонента — collagen, хондроитин и глюкозамин.** При движении (сгибании и разгибании) хрящ впитывает окружающую его жидкость, хондроитин с глюкозамином обеспечивают «насыщение» хряща жидкостью, тем самым обеспечивая влагонасыщенность и эластичность хрящевой ткани — прослойки, уменьшающей трение суставных поверхностей.

А какую же роль в хрящевой ткани выполняет collagen? Можно смело сказать, что collagenовые волокна в хрящевой ткани выполняют роль «стальных пружин» или основы прочности и упругости (например, как в хорошем ортопеди-

ческом матрасе). И тогда становится понятно, что прочность хрящевой ткани, ее структурную целостность при любых нагрузках обеспечивает именно collagen! Без «хороших пружин» — или достаточного количества collagenа — наша хрящевая ткань быстро разрушается.

А теперь, как говорится, о «наболевшем». При заболеваниях суставов сразу возникает вопрос — как лечить, чем лечить, что лучше выбрать?.. Действительно, выбор метода лечения при современных возможностях нашей медицины на данный момент огромен. Но самое главное — нужно помнить, что **лечение суставов должно быть комплексным.** В первую очередь нужно уменьшить нагрузку на суставы (неплохо бы похудеть, если есть лишние килограммы), подобрать обувь с правильной подошвой, заняться плаванием. Нелишними в домашней аптечке будут противовоспалительные кремы, мази и гели. Во вторую очередь в период обострений, конечно, необходимо применение медикаментозных препаратов.

В последнее время врачи пришли к единодушному мнению, что в комплексном лечении суставов должны присутствовать **ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ.** Недаром это слово переводится буквально как «**защитники хряща**»! Когда суставы болят из-за постоянного «стирания» и «трения» суставных поверхностей, только эти вещества способны стимулировать восстановление хрящевой ткани, **устранять** не следствие, а саму **причину заболеваний.**

К категории хондропротекторов относятся глюкозамин, хондроитин и collagen, которые усиливают действие друг друга, в результате чего «починка» сустава идет эффективнее и быстрее.

К таким комплексным хондропротекторам относятся чешские препараты **Геладринок Плюс** и **Геладринок Форте.** Они содержат в своем составе все основные компоненты хрящевой ткани — пептидный collagenовый гидролизат, хондроитин и глюкозамин сульфаты. Эти три структурообразующих компонента хрящевой ткани не только восстанавливают разрушенную структуру изношенного и больного хряща, но и делают ее прочной и стабильной при любых нагрузках на сустав.

Кроме того, препараты Геладринок содержат натуральные вещества: босвеллию и метилсульфонилметан. Они обладают сильнейшим противовоспалительным, терапевтическим эффектом. Это натуральные, природные компоненты. К их положительным терапевтическим свойствам относят обезболивающий, сосудорасширяющий эффект. Более того, босвеллия является сильнейшим антисептиком.

Препараты серии Геладринок разработаны в Чехии, в Пражском институте ревматологии, под руководством выдающегося ревматолога Чехии Милана Адама. Геладринок прошел многочисленные клинические исследования не только за рубежом, но и у нас в России. Геладринок производится исключительно в Чехии и регулярно импортируется в Россию.

На российском рынке Геладринок представлен несколькими видами — Геладринок Форте, Геладринок Плюс, Геладринок Фаст и Геладринок Артродиет. Основными отличиями всей группы препаратов Геладринок является содержание большого количества пептидного гидролизата collagenа, сбалансированного комплекса витаминов, микро- и макроэлементов, которые способствуют полноценному питанию, следовательно, и восстановлению больного сустава. Все препараты этой группы не оказывают негативного воздействия на желудочно-кишечный тракт, просты в применении (представлены в виде порошка или капсул).

Для профессиональных спортсменов и людей, испытывающих проблемы с суставами, актуальным является регулярный приём Геладринок не только в период активизации суставных заболеваний, но и его превентивный приём за два-три месяца до времени активных нагрузок или «сезонных обострений». Такие курсы приёма лучше повторять два-три раза в год, чтобы хрящевая ткань получала своевременное качественное и сбалансированное питание.

Хочется подчеркнуть, что **уникальная формула препаратов Геладринок является мощным «щитом» от внешних и внутренних повреждений хрящевой ткани, составляет формулу здоровья для Ваших суставов!**

Справки: **тел. (495) 989-16-37**
www.geladrink.ru





Сергей БИРЮКОВ:

ТЕСТИРУЕМ МОНИТОРЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

С ВОЗМОЖНОСТЬЮ GPS

АКТУАЛЬНЫЕ
СПОРТИВНЫЕ МОДЕЛИ
СЕЗОНОВ 2009-2013

Мы продолжаем обзоры электронных устройств — помощников спортсменов-тренеров. В ЛС №46 за 2009 год впервые был опубликован материал о пульсометрах с возможностью системы глобального позиционирования (GPS/ГЛОНАСС). В 2009 году эти приборы многим читателям ещё казались недоступной новинкой, но теперь это — обычное дело. Практически каждый день можно увидеть устройства со встроенным модулем глобального позиционирования. Чипы GPS/ГЛОНАСС используются в наших телефонах, автонавигаторах, компьютерах, в фотоаппаратах и в других самых разнообразных устройствах. Влияние GPS в спорте за прошедшее время только выросло. В первом материале приводилась теория использования мониторов сердечного ритма (MCP) и GPS, тут же больше будет уделено внимания обзору самих приборов. Рассматривайте эту статью в качестве продолжения материала 2009 года.

За почти пять лет на рынке появилось большое количество MCP с GPS. Количество производителей в этом сегменте заметно выросло. Из-за ограничения по времени и объёму публикации рассмотрим только известные хиты от трёх лидеров рынка: Polar, Suunto, и Garmin. Тут же будет дан обзор фирменных программ по обработке (пересылке) данных и их официальные Интернет-приложения. В следующем номере смотрите продолжение материала, где обзор будет дополнен очередными новинками.

POLAR

800CX + G5

RCX5 + G5

В 2009 году мы рассматривали связку RS800 + G3 как самую желанную для спортсмена. За это время финский производитель выпустил новый GPS-датчик — G5. Сами «часы» 800CX

практически не были обновлены, кроме наружного оформления. Что касается датчика GPS, то он стал легче, компактнее и надежнее в работе. В качестве источника питания для G5 используется встроенный литиевый аккумулятор, который можно подзаряжать через microUSB разъем. Большая продолжи-





GPS-датчики Polar G3 и G5. Размеры, вес и продолжительность работы датчика G5 заметно улучшились по сравнению с предшествующими моделями G1 и G3.

▲ Фото: Сергей Бириков

тельность работы при разных температурных режимах, быстрый старт, низкий вес, полная совместимость с приборами, которые поддерживают G3 и минимум глюков — всё это вынуждает многих пользователей переходить с G3 на G5.

Подробный обзор RS800CX вы сможете найти в «Л.С.» №46 или на сайте skisport.ru (Статьи → Беговые лыжи → Снаряжение), тут же рассмотрим совершенно другой прибор — RCX5.

RCX5 был разработан специально для триатлонистов и мультиспортсменов. К нему может быть подключен внешний GPS-датчик G5. Прибор выглядит по-новому, обновлённое управление, увеличенная память, новый функционал и двухдиапазонный радиоканал (5 кГц + 2,4 ГГц. Датчик пульса отлично работает в воде и на суше). Появилась новая функция Race pace — виртуальный тренировочный партнёр. Также есть фирменная функция HeartTouch (имитирует нажатие дополнительной настраиваемой кнопки при поднесении часов к датчику пульса). Также реализована экранов в зависимости от выбранного спортивного профиля. Это

Polar 800CX, RCX5 и RC3 GPS на руке автора.

▲ Фото: Сергей Бириков

всё подкупает. Но есть и недостатки. В приборе нет альтиметра и записи R-R. Кроме того, он заточен под работу с Интернет-приложениями, работа с настольными программами затруднена. Эти моменты многих потенциальных покупателей отпугивают от приобретения. Сами «часы» изготовлены качественно: продуманный дизайн и хорошие материалы. Малая толщина корпуса, низкий вес и фирменная пятая кнопка на передней панели делают удобной данную модель.

Для связи с компьютером RCX5 использует приложение WebSync и беспроводное соединение через DataLink.

RC3 GPS

Долгожданная новинка 2013 года от Polar — RC3 GPS. Это первый прибор Polar со встроенным GPS. До этой модели Polar выпускал приборы с возможностью подключения только внешних GPS-датчиков G1, G3 и G5.

Несмотря на встроенный модуль GPS устройство по своим размерам мало отличается от обычных спортивных часов. Большое время работы без подзарядки позволяет использовать RC3 GPS на длительных тренировках и при постоянном ношении. Производитель заявляет, что при использовании RC3 GPS только в режиме часов зарядка предстоит только через

SWIX CeraNova

НОВАЯ ЛИНЕЙКА УСКОРИТЕЛЕЙ CERA F
ТВОЕ ПОБЕДНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО!

Cold



HVC

100% Liquid Fluor

Warm



HVC

100% Liquid Fluor



Rocket

100% Liquid Fluor



Rocket

100% Liquid Fluor



Turbo Solid

100% Fluor



Turbo Solid

100% Fluor

Эксклюзивный дистрибьютор Swix ООО «Фишер»
129343 Москва, ул. Уржумская, д. 4
Тел.: (495) 937-3193, факс: (495) 221-8327
www.swixsport.com, www.swix.ru, www.fischer.ru



Polar RCX5 и RC3 GPS.
Фирменная красная кнопка
переехала с центральной
панели на правый бок.

Фото: Сергей Бирюков

четыре месяца. Проверить это мне не удалось, но, похоже, что это близко к правде.

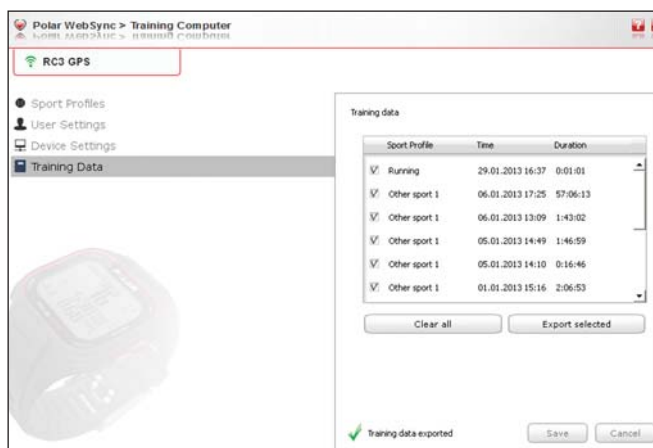
К сожалению, в часах нет встроенного барометрического альтиметра. Поэтому набор высоты прибор даёт неточный.

Интерфейс часов соответствует серии RCX, но немного переработан с учётом своего функционала. Всё достаточно информативно и понятно. Количество экранов представляемой информации соответствует выбранному профилю и не настраивается. Вручную можно только выбрать представление одновременного показа двух или трёх строк.

Из специальных GPS-функций реализована возможность возврата к старту, но сам трек не отображается. Это тоже немного разочаровывает.

После остановки секундомера прибор выдаёт подробную статистику, включая примерные энергетические затраты за счёт сжигания жира. Кроме того, прибор сам даёт характеристику вашей тренировки (длительная, восстановительная, тяжёлая...). Как и в RCX 5 тут хорошо реализован недельный анализ тренировок.

Есть возможность подключения внешних датчиков стандарта W.I.N.D., влагозащита соответствует IPX7 (допускается лёгкое погружение в воду), что делает эту модель мультиспортивной.



Интерфейс программы-синхронизатора POLAR WebSync
for polarpersonaltrainer.com 2.8.1.

Фото: Сергей Бирюков

Для связи с компьютером RC3 GPS необходимо приложение WebSync для polarpersonaltrainer.com. Соединение идёт через microUSB. Тут же можно выполнить основные настройки через компьютер: задать параметры пользователя и настроить профили по видам спорта.

Пользователи предпочитают использовать для накопления и обработки информации локальные приложения, а не удалённые. Возможно, это связано со сложностями передачи информации в Интернет в удалённых местах или по соображениям конфиденциальности. Жаль, что программа Polar

Pro Trainer 5.41.002 оказалась последней актуальной настольной версией и все новые приборы стали переводить на Интернет.

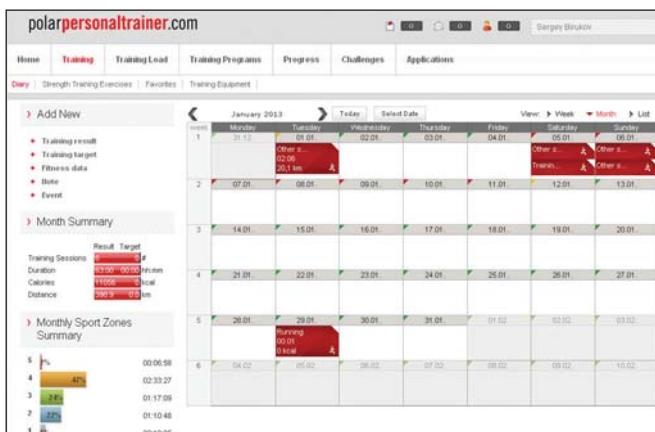
В 2014 году Polar подготовил новую верхнюю спортивную модель — V800. Подробнее о новинке смотрите в продолжении этой статьи.

Интернет-сервис Polar — polarpersonaltrainer.com

Как уже отмечалось выше, Polar и многие другие производители спортивных тестеров взяли курс на развитие Интернет-приложений. В настоящее время Polar развивает свой сервис — polarpersonaltrainer.com. Уровень представления информации и возможности по её анализу достаточно сильно приблизились к собственному настольному приложению, а в чём-то уже превзошли. Например, появился раздел Challenge. В этом разделе можно сравнивать свои результаты с такими же пользователями Polar. Кроме того, добавлены полезные калькуляторы, анализ и планирование нагрузки. И, наконец, появилась синхронизация графиков и карты, которая отсутствовала в Pro Trainer.

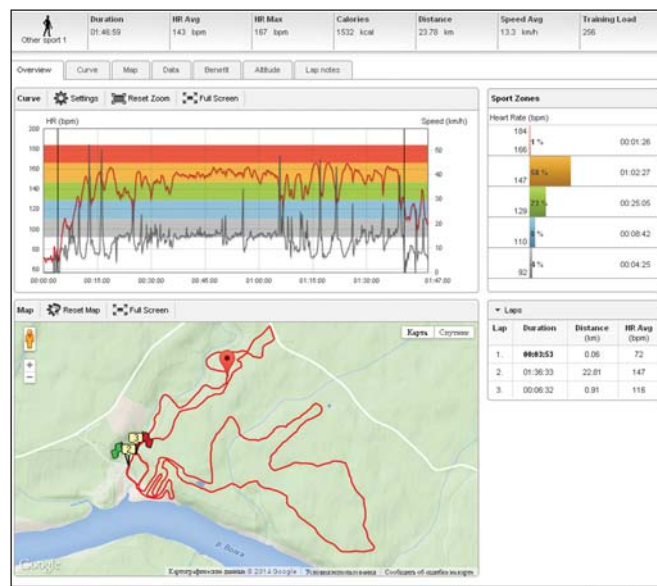
У интерфейса есть поддержка 12 языков, но пока без русского. По сравнению с первыми версиями Интернет-приложений ошибок и сложностей в использовании стало заметно меньше. Сделано всё чётко и понятно.

Параметры загруженной тренировки и графики можно уви-



Веб-интерфейс сервиса
polarpersonaltrainer.com.
Календарь тренировок.

Фото: Сергей Бирюков



Веб-интерфейс сервиса
polarpersonaltrainer.com.
Раздел Training.

Фото: Сергей Бирюков



SUUNTO Ambit 2s и Quest на руке автора.

▲ фото: Сергей Бирюков

деть в разделе Training. Качество представляемой информации очень высокое. Есть возможность укрупнения отдельных разделов на экране, что делает представление графиков очень наглядным.

Добавлены функции частичного редактирования и экспорта файла в формате GPX и XML.

SUUNTO

Ambit 2(s)

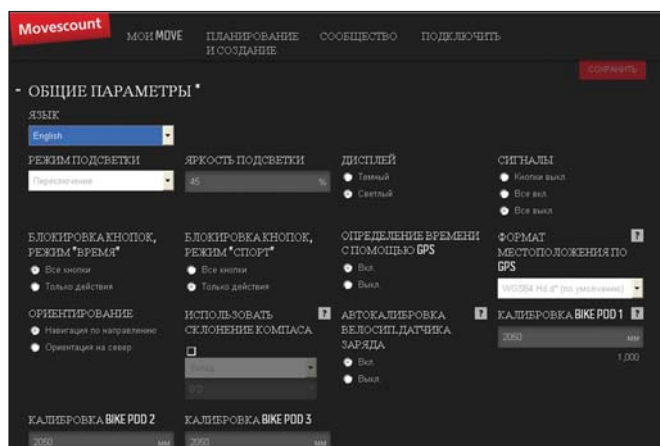
Финская компания Suunto продолжает совершенствовать свои приборы со встроенным модулем GPS. После выхода на рынок первой модели с интегрированным GPS (X10) прошло более 5 лет. К сожалению, модель X10 не обладала возможностью подключения датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС), и это сдерживало популярность данного устройства у спортсменов. Через некото-

рое время появилась революционная модель Ambit на чипе GPS SiRF star IV. Эта модель включала в себя туристические и спортивные функции, в том числе монитор ЧСС. На смену первой модели Ambit компания Suunto выпустила модель Ambit 2. Вместе с ней параллельно в продаже появилась и облегченная (упрощенная) модель Ambit 2s. Упрощение прибора позволило производителю значительно снизить продажную стоимость, что, несомненно, должно сказаться на популярности данной модели.

Управление всеми приборами серии Ambit идентичное. Функциональные отличия только в деталях. Например, в Ambit 2(s) были добавлены функции для плавания, работа с датчиком мощности, мультиспортивный режим, а также появился обратный таймер.

Интерфейс Movescount для настройки параметров Ambit 2(s).

▼ фото: Сергей Бирюков



ПРЕМИУМ-КАЧЕСТВО
ИЗ АВСТРИИ!

Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR

СПОРТИВНАЯ
ОДЕЖДА



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ОДЕЖДА

Официальный представитель LOEFFLER компания ФИШЕР:
129343 Россия, Москва, ул.Уржумская, 4,
Тел.: +7 495 937 31 93, факс: +7 495 221 83 27 sales@fischersports.com
Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск,
Красногорский бульвар д.4. ГК «Снеж.ком» 1-й этаж.
Тел. +7(495) 967-42-43 www.fischersports.com www.loeffler.at



Ambit подключается к компьютеру через USB-соединение и одновременно заряжается.

▲ фото: Сергей Бирюков

У Ambit 2s альтиметрия реализована по сигналу GPS. Это вносит искажения при подсчёте суммарного набора высоты. К тому же следить за набором во время активности не получится, он выводится только после сохранения информации в журнале. В полноценной версии установлен

Управление самими часами реализовано с особенностями предыдущих моделей Suunto. К ним надо привыкнуть. Поэтому, если вы до этого не пользовались Suunto, настоятельно рекомендую почитать инструкцию. Датчики и экраны подключаются автоматически в зависимости от выбранного профиля занятий и их можно настроить только через Movescount.

Из туристических и GPS функций можно отметить функцию возврата к старту. Это очень удобно, когда вы находитесь в

времени. Схему трека можно увидеть только после остановки секундомера и сохранения информации в журнале.

Памяти хватает примерно на 15 часов с GPS при интервале записи в 1 с. После исчерпания памяти идёт перезапись поверх старых данных. Для экономии памяти можно включить автопаузу. Запись будет приостанавливаться, если скорость перемещения становится ниже 2 км/ч.

Также можно записать в прибор до 100 точек, использовать для ориентирования электронный компас, видеть текущие координаты местонахождения и идти по предварительно заданному треку.

Приборы Ambit можно использовать для плавания. Водозащита Ambit 2s — 50 м, а у Ambit 2 — до 100 м. Прибор сам определит стиль плавания и запишет параметры, используя акселерометр и GPS. Пульс в воде не записывает, так как датчик пульса работает на 2,4-2,5 ГГц. Сейчас Suunto комплектует свои приборы датчиками с двойным частотным диапазоном на мягкой основе. Этот датчик по-прежнему является одним из самых компактных и удобных на потребительском рынке. Но следует проявлять осторожность при отсоединении датчика от резинки.

После каждой тренировки или соревнования прибор сам оценивает время вашего полного восстановления и корректирует уровень вашей функциональной подготовки. Во время мультиспортивной деятельности можно вручную переключать виды спорта, не прерывая общую запись. Настройка экранов будет автоматически изменяться в зависимости от выбранной активности.

Чтобы исключить потерю информации о перемещении, компания Suunto стала использовать в своих приборах систему FusedSpeed. Эта система совместной работы GPS и акселерометров для расчёта скорости



Анализ пульса в Интернет-приложении Movescount.

▲ фото: Сергей Бирюков

Общая тенденция производителей спортивных часов к уходу от локальных программ у Suunto также сохранена. Для обмена информацией требуется установить согласующую программу Moveslink2. Практически все настройки самого прибора теперь можно осуществлять через Интернет-интерфейс. Многие настройки вообще доступны только через сервис Movescount.

Время работы Ambit 2s, согласно инструкции, после полной зарядки от 8 (запись через 1 с) до 25 (запись через 60 с) часов. В моём случае прибор отработал на одной зарядке около недели с суммарным временем тренировок за этот период около 2,5 часов. Считаю, что это вполне нормальное время работы. Кстати, модель Ambit 2 позволяет работать ещё с большим временем. К сожалению, при низкой температуре дисплей начинает подтормаживать, хотя заявлен достаточно широкий рабочий диапазон (−20...+60° C). Но в целом это не очень сказывается на считывании показаний.

барометр, что делает альтиметрию более точной, но существенно удорожает сам прибор. Кроме того, Ambit 2 строит профиль на самом приборе и фиксирует температуру окружающей среды.

незнакомой местности. Благодаря подсказкам на экране прибора вы сможете найти дорогу домой. К сожалению, в приборе не удалось реализовать функцию отображения трека в реальном



Типичные показания дисплея SUUNTO Ambit 2(s).

▲ фото: Сергей Бирюков



Комплект Suunto Quest + GPS Track POD.

▲ Фото: Сергей Бирюков

при потере сигнала от спутников. Эта система запускается автоматически во всех спортивных режимах, где записываются данные GPS. Естественно, кроме велоспорта, лыж и подобного. Тут ничего не получится.

Русского языка в меню самого прибора нет. Установка других языков идёт через Интернет-сервис Moviscount.

Следует упомянуть о новинке среди спортивных часов — программирование собственной функции App. Начиная с первой версии Ambit компания Suunto дала возможность пользователям самим написать маленькую программу для обработки записываемых параметров и сразу выводить полученный результат на экран. Например, можно рассчитывать: пульсовую стоимость, уклон, содержание кислорода в воздухе в зависимости от высоты и т.д. В настоящее время в свободном доступе около 1.000 таких приложений. Этот функционал имеет громадные перспективы в развитии. Первый шаг в гибком программировании уже сделан.

В 2014 году вышла обновлённая модель — Ambit 3. О ней будет рассказ позже.

Quest + GPS Track POD

На смену популярным моделям t3/t4 компания Suunto выпустила новые спортивные часы — Quest. Традиционно для Suunto каждая модель часов выпускается в нескольких цветовых исполнениях и продаётся как отдельно, так и в комплекте с различными внешними датчиками.

Корпус часов Quest изготовлен из пластмассы, но это несколько не снижает их внешней привлекательности. Кроме того, использование пластмассы значительно снижает вес, делая их практически невесомыми. Часы обладают достаточной влагозащитой — 30 м, и защитой от лёгких ударов и вибрации. Как и в моделях t3/t4 есть возможность для подключения внешних датчиков, таких как: Bike POD, Foot POD, SPEED POD (GPS Track POD). Это позволяет использовать модель Quest при различной активности.

1000
37.50
750.0

00102907

0.00

SWIX®

Твое победное преимущество



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
ТЕРМОБЕЛЬЕ



Официальный представитель SWIX компания ФИШЕР:
129343 Россия, Москва, ул.Уржумская, 4. Тел.: +7 495 937 31 93, факс: +7 495 221 83 27
Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск,
Красногорский бульвар д.4. ГК «Снеж.ком» 1-й этаж. Тел. +7(495) 967-42-43
Fischer Санкт-Петербург: Набережная реки Мойки 58, офис 614 (БЦ «Мариинский»)
Тел.: (812) 320 68 33, факс: (812) 595 40 46
Fischer Екатеринбург: тел.: +7 (912) 284 43 54
Fischer Сочи: тел.: +7 (988) 236 08 08, факс: (8622) 541787
Fischer Новосибирск: Советск район, ул.Музы Джалиля, 3/1, оф.806,
Факс: (383) 363 21 01, тел.: (383) 363 27 07



Типичные показания дисплея
SUUNTO Ambit 2(s).

ФОТО: Сергей Бирюков

Первые впечатления очень хорошие. Часы хорошо сидят на руке, а управление простое. Но, к сожалению, на дисплей можно вывести одновременно максимум две строки информации. Правда, на помощь пользователю приходят пять настраиваемых экранов с различными параметрами. Дисплей в холодную погоду немного подтормаживает. Но если не придирается к изображению, то все параметры легко считываются. Крупное изображение главной строки всегда видно даже при интенсивном движении или ослабленном зрении.

По сравнению с моделями t3/t4 в часах появилась запись параметров по времени. Пожалуй, это самое главное функциональное отличие. Журнал рассчитан примерно на 20 часов тренировок. Кроме того, появилась возможность загрузить предварительно составленную тренировочную программу. Ещё добавилась настраиваемая функция (Tap). Например, можно делать отсечку круга при помощи удара по корпусу. Благодаря этому на приборе всего 3 кнопки вместо 4-5, как чаще всего бывает на спортивных часах. Это делает управление достаточно простым по сравнению с другими спортивными моделями, что является неоспоримым плюсом для начинающих.

Во время и после окончания тренировки на ободке часов отображаются стрелочки, которые показывают примерный остаток времени до полного восстановления. Это может быть полезно начинающим спортсменам, которые недостаточно чувствуют свой организм. Часы сами отслеживают вашу нагрузку, опираясь на продолжительность занятия

и значения пульса. Для фиксации частоты сердечных сокращений используется нагрудный

Чтобы его не потерять, рекомендуется сразу установить в USB-порт вашего компьютера.



Записанные параметры в Интернет-приложении Movescount
показываются с разными временными интервалами в зависимости от исходных данных.

ФОТО: Сергей Бирюков

датчик пульса. Как я уже отмечал в предыдущих обзорах пульсометров, датчик пульса Suunto является одним из самых компактных и удобных из аналоговых устройств.

Длина ремешка часов позволяет застегивать часы сверху рукава нетолстой куртки. Базовые настройки можно задавать непосредственно на самих часах, а остальные (включая настройки экранов) — через Интернет-приложение www.movescount.com.

Связь с компьютером через связующую программу Moveslink, используя беспроводную связь через Movesstick Mini. Этот порт практически не превышает размера разъёма USB.

Веб-интерфейс сервиса
movescount.com.
Раздел тренировок.

ФОТО: Сергей Бирюков

GPS Track POD

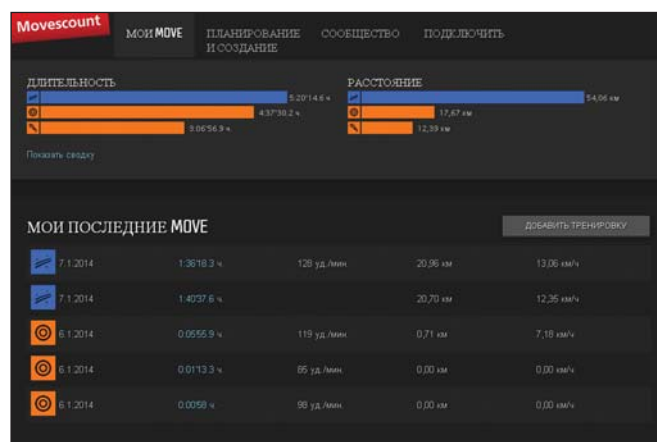
Не всегда в тренировках нужен GPS. Поэтому внешний датчик является по-прежнему актуальным решением. Компания Suunto значительно улучшила исполнение и функционал своего GPS-датчика. Датчик уменьшился в размерах, получил влагозащитный корпус и литиевый аккумулятор. Кроме того, впер-

вые реализована запись GPS-данных во встроенную память с последующей передачей их в Интернет-приложение www.movescount.com. GPS Track POD может использоваться как самостоятельно, так и с часами t3/t4, t6, M5, Quest... То есть, если у вас уже есть любые спортивные часы, то вы можете доукомплектовать их этим GPS-модулем.

Можно сказать, что это самый компактный и функциональный внешний GPS-датчик для спортивных часов, который мне попадался до этого момента. Для полноценной работы GPS Track POD требуется установить на компьютер Moveslink2 и подключить устройство через прилагаемый USB-кабель.

Возможны самостоятельное обновление прошивки и настройка, включая интервал записи. Доступны два варианта записи: через 1 или 60 секунд, что даёт до 15-100 часов работы. Все настройки осуществляются через Интернет-приложение. На самом устройстве есть только 1 кнопка — для включения/выключения. Она же служит для круговой отсечки.

К сожалению, нет полной синхронности между часами и Pod'ом. Значения расстояния, скорости, времени с Quest различаются. Различия не критические, но кого-то они могут смутить. Карта с треком отображается только на страницах с данными с GPS TRACK POD. Но



благодаря функции «Merge» треком можно дополнить запись Quest'a (но не во всех случаях).

Интернет-сервис SUUNTO — movescount.com

Файлы с прибора передаются во временную папку в формате xml. После чего они направляются на сервер www.movescount.com. Для использования сервера необходима предварительная регистрация пользователя. Movescount — это не просто хранилище вашей информации, а спортивная социальная сеть. Тут можно видеть многих пользователей Suunto по всему миру, сравнивать свои тренировки-соревнования со сторонними, создавать собственные маршруты, настраивать прибор и вести электронный дневник. Movescount предоставляет хорошие возможности для анализа за счёт встроенных функций Zoom, EPOC, VO2, как это раньше было реализовано в настольной версии программы Suunto совместно с Firstbeat.

Подробнее о Suunto на сайте skisport.ru:
Ambit 2(s): skisport.ru/news/cross-country/16601/
Quest: skisport.ru/news/cross-country/17567/

GARMIN

Forerunner 310XT Forerunner 910XT

Garmin не перестаёт удивлять потребителя своей активностью на рынке электронных

помощников. С появлением FR 310XT началась революция в верхнем сегменте спортивной линейки GARMIN Forerunner. Впервые 310-я (среди приборов со встроенным GPS) получила герметичный корпус, что сказалось на её популярности среди мультиспортсменов и триатлонистов. Однако в 310-й по-прежнему не было барометрического альтиметра. В конце 2011 года компания Garmin выпустила на рынок новый прибор — Forerunner 910XT. Удивительно, но ведь совсем недавно флагманской моделью был FR 310XT. До сих пор в продаже доступны обе модели.

Если сравнивать внешне 310 и 910, то габариты мало различимы. Вес также остался без изменения (74 г (310) и 72 г (910) при самостоятельном взвешивании). В 910-й шире расположились кнопки POWER и MODE, что сделало управление удобнее. Поменялся цвет корпуса и конструкция ремешка. Передача данных идёт, как и раньше, по беспроводному каналу ANT. Зарядка — через клипсу с USB. В остальном произошли только программные изменения.

Концепция меню осталась прежней. Появились новые разделы для пловцов. Ведь не секрет, что GPS приборы во время плавания неточно измеряют расстояние, так как при погружении и проносе руки над водой постоянно происходит сбой сигнала GPS. В последних версиях прошивок для FR310XT также

Модели Garmin FR 310XT и FR 910XT на руке автора.

▼ фото: Сергей Бирюков



ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ

KV+

Суперскидки на коллекции прошлых лет, актуальные акции и спецпредложения в интернет-магазине www.kvplus.ru



~~600~~
390



~~700~~
590



~~1000~~
800

При покупке от 4000 р.
пуловер или футболка
OLYMPIC
в подарок!



~~2700~~
1300

~~1450~~
1000

~~2400~~
1200

Для всех читателей журнала «Лыжный спорт» до 31 января 2015 года действует дополнительная скидка 10%!
Для получения скидки воспользуйтесь купоном CP-QIALT-BR9D9QZ при оформлении заказа.

www.kvplus.ru



появился режим плавания. Однако вопрос точного замера расстояния не был полностью решён. В 910XT дополнительно появились плавательные подержимы (бассейн и открытая вода). Алгоритм расчёта для открытой воды применяет дополнительное сглаживание трека, а при плавании в бассейне учитывает гребки по встроенному акселерометру (как в датчике бега).

Как и в 310-й модели, есть возможность подключить весы Tanita BC-1000, которые не только измеряют вес, но и анализируют состав тела. Подробнее об этих весах можно прочесть в статье «Tanita BC-1000 + Garmin — оперативный контроль за составом тела» здесь: skisport.ru/news/running/12192/. Кроме того, появилась возможность подключить устройство для функционального тестирования.

Остальные подключаемые периферийные устройства (датчики) остались без изменений. Это такие датчики, как: для бега, велосипеда (скорость+каденс, измерители мощности). Все внешние датчики работают по протоколу ANT+, что влечёт за собой повышенную помехозащищённость, низкое потребление, высокую скорость передачи данных. Однако датчик пульса, к сожалению, в воде не работает. Со временем, возможно, производитель сделает двухдиапазонный датчик пульса, как это предлагают на рынке другие компании. Тогда потребитель сможет записать всю работу сердца в воде.

Дисплей у 310 и 910 крупный, что позволяет разместить одновременно множество данных. Всё легко настраивается и управляется. Наличие трека позволяет пользователю отслеживать своё местоположение во время тренировок, похода или соревнования.

Изображение трека на самом приборе FR910XT.

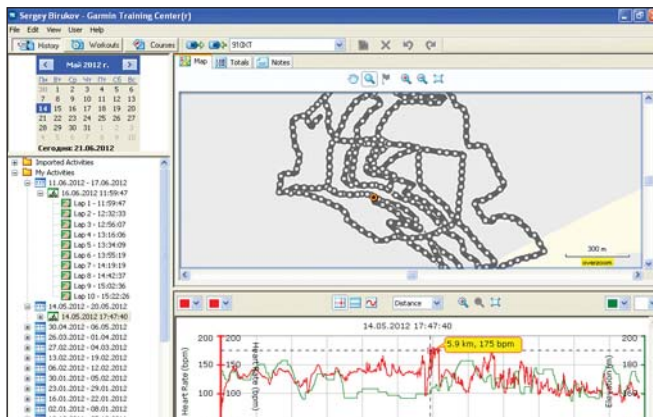
▲ фото: Сергей Бирюков

Для любителей углублённого анализа FR910XT поддерживают запись R-R интервалов, правда об этом в инструкции не упоминается.

Огромный функционал и гибкость настроек прибора позволяет FR910XT называться самым универсальным прибором для

тренировок в любом виде спорта на выносливость. Барометрический альтиметр, влагонепроницаемый корпус, расширенные функции для плавания — это всё, что нужно настоящему путешественнику, триатлону и мультиспортсмену. Модель FR 310XT следует рассматривать как облегченную и менее дорогую версию.

На смену FR 910 XT уже подготовлен новый революционный прибор — FR 920. Но о нём в следующий раз.

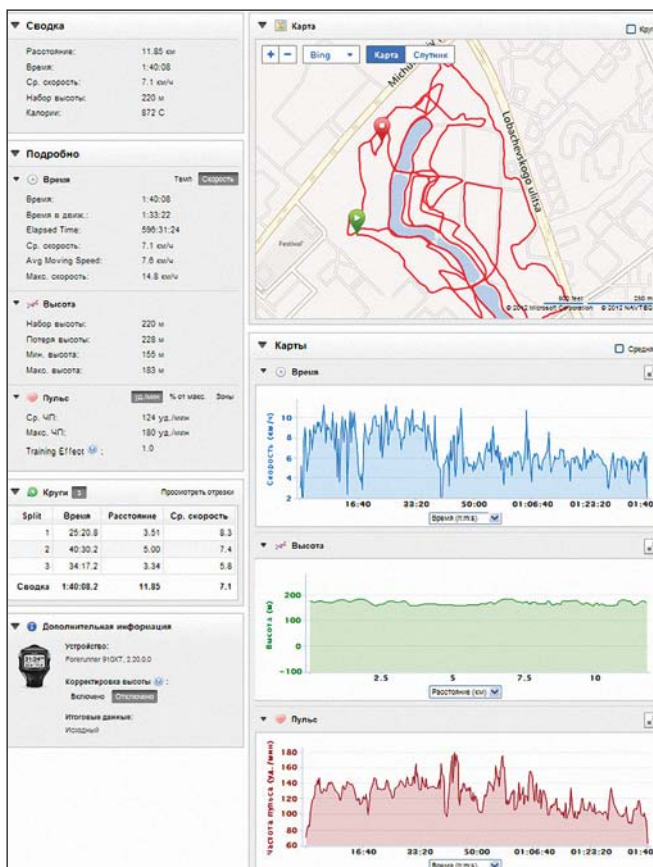


Окно настольной программы Garmin TrainingCenter 3.6.5.

▲ фото: Сергей Бирюков

Веб-интерфейс Garmin Connect.

▼ фото: Сергей Бирюков



ИНТЕРНЕТ-СЕРВИС GARMIN — CONNECT.GARMIN.COM

Как уже стало традиционным, данные с прибора загружаются на специализированный сайт connect.garmin.com или в программу Trainingcenter. Также есть альтернативные программы. К сожалению, настольная программа Trainingcenter уже как несколько лет перестала поддерживаться производителем. Теперь всё внимание потребителя направляется на Интернет-сервисы и мобильные приложения. Но следует отметить тот факт, что производителю удалось существенно превзойти своё настольное приложение при реализации его в Интернете.

В 2014 году GARMIN вновь обновил интерфейс своего Интернет-приложения. Пока пользователи к нему привыкают, доступны оба варианта. Также идёт переход от синхронизирующей программы ANTagent к Garmin Express. Обзор нового интерфейса будет также в следующей раз.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПРИБОРОВ

Как и в прошлый раз, очень хотелось провести сравнительные тесты приборов по точности определения расстояния, скорости, высоты и пульса. Но, к сожалению, не все приборы были одновременно доступны. Поэтому программа тестов была выполнена только частично. В продолжении материала будет доступна полная таблица по тестам всех описываемых моделей.

Во время тестов часто надевается несколько пульсовых датчиков. Одновременная работа трёх датчиков пульса разных производителей реальна. Никакое вредное взаимное влияние не было отмечено. Производители полностью перешли на гибкий вариант электродов, что заметно снизило дискомфорт. Правда, встречаются люди, которым удобнее носить жёсткий датчик из-за их анатомических особенностей. Поэтому на месте

Сравнение показателей пульса
и размеров устройств.

Сверху: Garmin EDGE 810
(велосипедный навигатор),
Polar RCX5, RC3 GPS, 800CX.

Снизу: Garmin FR 910XT
и FR 310XT.

фото: Сергей Бирюков ►

производителей я бы не стал
полностью отказываться от бо-
лее жёсткого варианта.

В настоящее время выпус-
каются пульсовые датчики не-
скольких стандартов по переда-
че сигнала. Важно знать их со-
вместимость с МСР. Появились
двухдиапазонные датчики и да-
же на основе обновлённого про-
токола Bluetooth Smart. Многие
современные модели телефо-
нов поддерживают беспровод-
ные протоколы. Поэтому сейчас
можно рассматривать любой
смартфон со встроенным GPS и
спортивной программой в каче-
стве альтернативы МСР. Но ча-
сы всё-таки будут удобнее во
время соревнований.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ

Компания Polar вновь акти-
визировалась на рынке после
некоторого затишья. Предлагае-
мые решения RCX5 и RC3 GPS ин-
тересны и понятны. Но RS800CX
по-прежнему является более

функциональной. Ждём в тесты
новую модель V800, чтобы опре-
делиться с лидером.

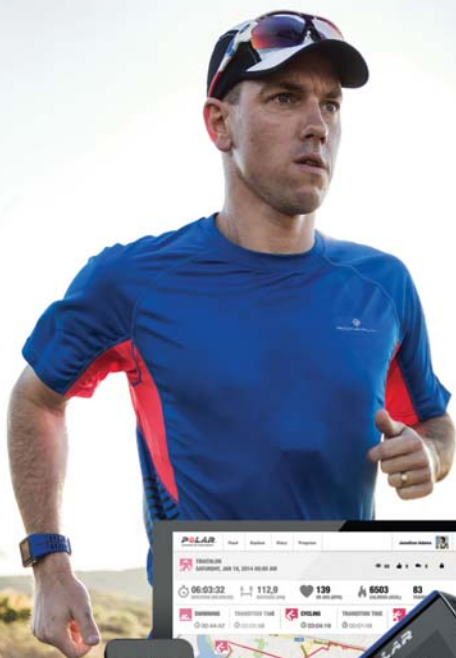
Suunto предлагает самому
потребителю выбрать между
бюджетным решением в виде
Quest и двумя схожими по свое-
му функционалу устройствами,

такими как Ambit 2(s). Этот про-
изводитель тоже не хочет отста-
вать от современных тенденций
и вводит технологии пользова-
тельского программирования
APP. Ждём в тест Ambit 3.

Garmin же держит руку «на
пульсе» и регулярно обновляет

Новые модели POLAR V800 и M400 для мультиспортивных тренировок

- встроенный GPS датчик
- датчик пульса H7 Bluetooth
- функции Smart Coaching
- новые тесты
- русскоязычное меню и web-сервис Polar Flow



	POLAR			SUUNTO		GARMIN	
	RS800CX N G5	RCX5 G5	RC3 GPS HR	Quest + GPS Track POD	Ambit 2(s) HR	FR 310XT HRM	FR 910XT HRM
Количество записываемых упражнений	99			на часах отображается только последняя тренировка	нет данных	1000	
Период записи параметров, с	1, 5, 15, 60		1	6, 10	1, 5, 60, авто	1, авто	
Макс. время записи пульса (при мин. интервале), ч	~68	~104,5	~253	~20	нет данных	~20 (с GPS)	
Запись интервалов R-R	+	–	–	псевдо		–	+
Встроенные спортивные тесты, уникальные функции	OwnIndex, OwnZone, OwnOptimizer	OwnIndex, OwnCal, OwnZone, OwnOptimizer, Race pace, HeartTouch		Tap, Recoverytime	FusedSpeed, APP	Virtual partner, вибрация	Virtual partner, Virtual Racer, Training effect, Swim, вибрация
Работа с расширенными тренировочными планами	+	–	+	+	+	+	
Тип альтиметра	Барометрический	–	GPS	GPS	Барометрический (GPS)	GPS	Барометрический
Количество информационных полей, экранов	3, до 8	4, до 7	2-3, до 7	2, до 5	3, до 8	1-4, до 4+2	
Тип передачи данных на компьютер	Беспроводной инфракрасный	Беспроводной DataLink	Проводной USB	Беспроводной ANT+ (часы) Проводной USB (GPS Track POD)	Проводной USB	Беспроводной ANT+	
Питание	Самостоятельно заменяемый CR2032 (часы) Встроенный Li-Po аккумулятор 500 мА·ч (G5)		Встроенный Li-Po аккумулятор 250 мА·ч	Самостоятельно заменяемый CR2032 (часы) Встроенный Li-Ion аккумулятор (GPS Track POD)	Встроенный Li-Ion аккумулятор	Встроенный Li-Ion аккумулятор, 700 мА·ч	Встроенный Li-Ion аккумулятор, 620 мА·ч
Время работы до зарядки (замены ЭП)	~1 год (часы), ~20 ч. (G5)		~4 мес. (часы), ~12 ч. (при GPS)	~1 год (часы), 15...100 ч (GPS Track POD)	~2 нед. (часы) ~16...50 ч. (~8...25 ч.)	~20 ч.	
Допустимая температура работы, °C	-10...+50			-10...+50	-20...+60	-20...+60	
Влагозащита	50м IPX7 (G5)	30 м IPX7 (G5)	IPX7	30 м	50 (100) м	15 м	50 м
Вес (самостоятельное взвешивание), г.	48 + 69 (G5)	47 + 69 (G5)	56	38 + 42 (GPS Track POD)	82 (72)	74	72
Русификация	Инструкция, программа	Инструкция	Инструкция	Инструкция, веб-приложение		Инструкция, веб-приложение	MCP, инструкция, веб-приложение
Настройка параметров через компьютер	+			+		+	
Самостоятельное обновление прошивки	–			+		+	
Поддержка дополнительных датчиков кроме GPS	Вело-скорость, вело-каденс, вело-мощность, бег			Вело-скорость, вело-каденс, бег	Вело-скорость, вело-каденс, вело-мощность, бег	Вело-скорость, вело-каденс, вело-мощность, бег, веса	
Специальные GPS функции	–		+, возврат к старту	–	+, трек, 100 точек	+, расширенные функции, 100 точек	
Датчик пульса							
Тип и частота сигнала, кГц	Кодированный, 2400	Кодированный, 2400 + 5	Кодированный, 2400	ANT, ANT+		ANT+	
Исполнение	Гибкий, тканевая основа			Гибкий, тканевая основа		Гибкий, тканевая основа	
Питание	Самостоятельно заменяемый CR2025			Самостоятельно заменяемый CR2032		Самостоятельно заменяемый CR2032	
Влагозащита	30 м			20 м		30 м	
Общие данные							
Условия гарантии, год.	1			2		1	
Стоимость (РРЦ на 12.2014)*, руб	36960	29400	21000	16990	27000 (21000)	21990	30254
Сайт производителя	polar.fi			suunto.com		garmin.com	



свою спортивную линейку. К сожалению, не хватает ресурсов, чтобы делать обзоры по всем представленным на рынке устройствам. Мультиспортивный прибор FR 910XT оказался самым функциональным устройством в рамках данной статьи.

Производители борются за своего потребителя при помощи

постоянного улучшения Интернет-сервисов и мобильных приложений. Скоро все мы сами погрузимся в Интернет, что начинает пугать. Считаю, что всё-таки не надо забывать о настольных приложениях. Качество предоставляемой информации в Интернет-приложениях постоянно улучшается и во многом превосходит свои старые настольные приложения.

Оценки этих и других устройств по результатам сравнительных тестов смотрите в продолжении материала.

Датчики пульса Garmin, Suunto, Polar на теле автора во время совместного теста.

✎ фото: Сергей Бирюков

Июнь 2012 — декабрь 2014.

В этом сезоне сеть спортивных магазинов «Триал-Спорт» рада представить последние новинки от известных лидеров беголыжной индустрии — One Way, Rossignol, Yoko.

С гордостью представляем вам продукцию одного из самых именитых брендов — Rossignol! Такие известные спортсмены, как Александр Легков, Мартен Фуркад, Никита Крюков, Илья Черноусов отдали свое предпочтение этому бренду и завоевали олимпийские медали, используя снаряжение Rossignol.



В нашей сети спортивных магазинов вы можете увидеть последние новинки в категории беговых лыж и лыжных ботинок. Обновленная линейка лыж уровня Кубка мира Rossignol X-IUM WCS, представлена тремя моделями коньковых и пятью моделями классических лыж. Каждая модель имеет свое назначение для разных погодных условий и состояния трассы. Стоит отметить, что в этом сезоне появились модели «второго эшелона» Race Expert: коньковая модель S2 и две классические модели C2 и AR (без использования мази держания). Эта серия отличается от серии WCS более приемлемой ценой, при этом наследуя все наиболее важные свойства у верхних моделей: материал и структуру скользящей поверхности, сердечник. В серии для тренировок и любительского катания Zupax в этом году использована новая технология изготовления сердечника — это на 50 грамм облегчило лыжу.

Что касается ботинок, у нас вы можете приобрести абсолютно новые модели Carbon Premium для конькового и классического ходов. Совершенно новое карбоновое основание, облегченные и максимально эффективные ботинки, которые способны принимать форму ноги спортсмена. Они успешно опробованы на прошедшей Олимпиаде в Сочи и доказали свою эффективность.

Финская компания One Way — один из лидеров в производстве лыжных палок и функциональной одежды для беговых лыж. В этом сезоне компания порадовала любителей лыжных гонок свежей моделью сверхлегких гоночных палок нового поколения Diamond Storm Premio HD, которые также были опробованы спортсменами на прошедшей Олимпиаде в Сочи и получили наивысшие оценки. Все остальные модели палок производятся на том же заводе и отвечают запросам самых требовательных людей.



One Way — компания, взорвавшая некий паритет, установившийся на рынке беговых лыж, выпустив свою коллекцию лыж и ботинок, продолжает в плотном сотрудничестве со спортсменами мирового уровня радовать поклонников этого вида спорта новинками и высочайшим качеством: при изготовлении лыж используются самые высокие технологии качества D2FC и DGM. Новая коллекция включает как продукцию для спортсменов и лыжников высочайшего уровня подготовки, выступающих на чемпионатах мира, Кубках мира и различных марафонах, так и для молодых лыжников-энтузиастов.

Одежда One Way для беговых лыж и активного отдыха, широко представленная в наших магазинах, соответствует требованиям всех клиентов, начиная от любителей выходных прогулок и заканчивая спортсменами топ уровня.

Продукция быстро развивающейся финской компании Yoko представлена в сети наших магазинов полным ассорти-

ментом товаров: лыжи, ботинки, палки, одежда и аксессуары.

Верхняя модель беговых лыж Yoko YXR изготовлена по новой технологии, которая позволяет кататься людям разного веса на одной паре, сохраняя при этом достойный уровень скольжения. Также все верхние модели лыж обработаны нано-покрытием от финской компании Optiwaх с использованием фторсодержащих смазок.

В сравнении с ведущими брендами Yoko выделяется в производстве отличных лыжных палок с высокой жесткостью древка, но при гораздо меньшей цене, что делает их более доступными. А в одежде для беговых лыж используются все известные технологии для комфортного занятия спортом на свежем воздухе.



На сегодняшний день Outdoor направления спорта — беговые лыжи, бег, скандинавская ходьба — приобретают наибольшую популярность у жителей мегаполисов. В магазинах «Триал-Спорт» вы сможете найти все необходимое снаряжение для того, чтобы чувствовать себя комфортно и получать наибольшее удовольствие во время занятий спортом. Представленным ассортиментом таких брендов, как One Way, Rossignol, Yoko, мы готовы удовлетворить запросы всех клиентов от новичков и любителей до профессиональных спортсменов. Приходите и убедитесь сами!

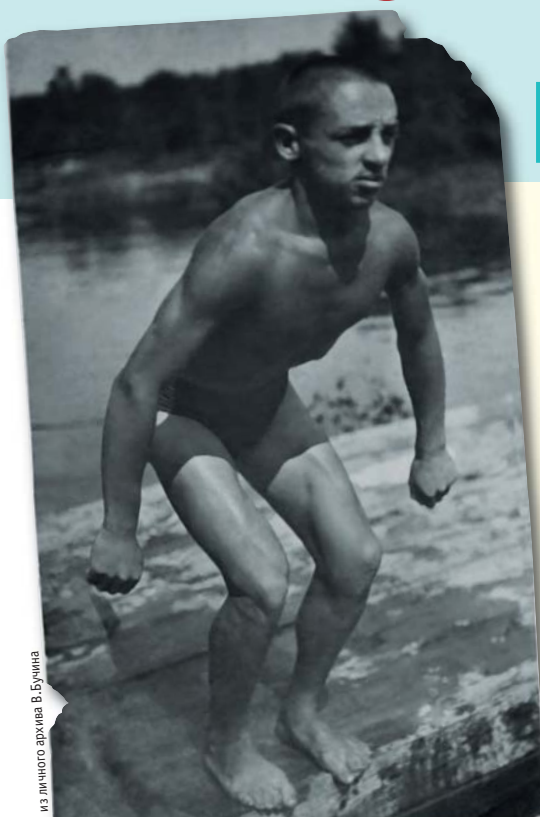
 **ТРИАЛ·СПОРТ**

из личного архива В. Бучина



Виктор БУЧИН:

ИЗ 95 ЛЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ ПОЧТИ 90 Я ПРОВЁЛ В ДИНАМО



из личного архива В. Бучина

Его брат был личным шофером маршала Жукова и написал несколько книг воспоминаний. Его отец был автогонщиком в те времена, когда большинство населения не знало, что такое автомобиль — в самом начале XX века он выигрывал автопробеги Москва — Санкт-Петербург и Москва — Париж. Его ученики — лыжники Вячеслав Веденин, Федор Симашов и Юрий Чарковский, биатлонисты Владимир Гундарцев и Александр Тихонов, его друзья и коллеги по тренерскому цеху — Павел Колчин и Александр Привалов.

Заслуженный тренер СССР Виктор Николаевич Бучин отметил в этом году свой 95-летний юбилей.

Он не любит давать интервью, зато гостей принимает с удовольствием. В свои 95 свободно и с удовольствием читает, а вот общаться ему тяжело — мешают проблемы со слухом. Когда я появилась в их большой московской квартире, где с Виктором Николаевичем живут дочь и взрослый внук, домочадцы хором предупредили, что задача мне предстоит не из лёгких. «Папа у нас воспоминаниями делиться не любит, даже родной внук никак не может его уговорить записать для семейного архива видео с рассказами о жизни».

Через полчаса я убедилась, что домочадцы правы. Действительно, рассказ Виктора Николаевича не отличался живописностью, хотя вне формального интервью он охотно шутил и смеялся, оправдывая репутацию первого весельчака, о которой в своё время рассказывали все его воспитанники.

Вспоминает четырехкратный олимпийский чемпион Александр Тихонов: «Однажды мы с Виктором Николаевичем ехали на его «Москвиче-403» в Москву из Отепя — я думал, лопну от смеха, всю дорогу мы хохотали, чуть живот не надорвал».

Заслуженный тренер СССР Александр Привалов: «Веселее человека просто не было среди нас. Не зря его коронным номером было представление Чарли Чаплина, эта роль необыкновенно ему шла».

Именно так встретил Виктор Николаевич и меня. Оценил ярко-красное пальто: «Красный цвет — к победе!» За руку проводил к креслу. Подробно рассказал о картинах на стенах и по-



дарках учеников. А как только разговор зашёл о нем самом, стал более сдержан. А ведь этот человек — легенда, чрезвычайно широко известная в узких кругах. Его ученики — это лыжники Вячеслав Веденин, Федор Симашов и Юрий Чарковский, биатлонисты Владимир Гундарцев и Александр Тихонов, его друзья и партнеры по тренерскому цеху Павел Колчин и Александр Привалов. Что ни имя — глыба. В мире лыжных гонок и биатлона эти люди — легенды, а многие из них известны даже очень далеким от спорта людям. А имя тренера зачастую известно меньше — такова жизнь...

Впрочем, в обществе такого человека быстро вспоминаешь, что слова — не главное. Их, людей советской закалки, прошед-

ших войну, отличает какая-то необыкновенная жизнерадостность, умение быть счастливыми, и это витает в воздухе и ощущается безо всяких слов. Такой была моя бабушка, прожившая 90 лет. Она всегда что-то напевала, всем на свете интересовалась, никогда ни на что не жаловалась и всегда пребывала в отличном расположении духа. С одной стороны, это можно понять. В четыре года оставшись без родителей (мать умерла, а отца посадили во время коллективизации), в двенадцать она на всю жизнь травмировала ногу, пережила три страшных голода: два в Поволжье в 20-е и 30-е годы прошлого века и один — после войны в Курске в холодном 1947, а к началу войны ей только исполнилось двадцать.

На праздновании 90-летнего юбилея на стрельбище «Динамо» в Мытищах.

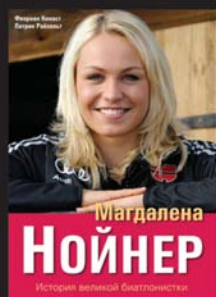
▲ фото: из личного архива В.Бучина

Разве могла она после этого огорчаться из-за каких-то житейских пустяков? А еще люди того поколения гостеприимны и с легкостью открывают свой дом, сердце и даже кошелек всем нуждающимся в помощи. И в доме Виктора Николаевича это сразу чувствуется, хотя квартира не та, где в своё время жили, приезжая в Москву, почти все его ученики. Но дух тот же. Книжки на полках, медали и кубки, картины и фото — подарки учеников и родного «Динамо» к юбилею. Вон та книга написана братом, а вот в этом

тулома
спортивная книга

КНИГИ ОТ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ МИРОВОГО УРОВНЯ

tuloma.ru



МАГДАЛЕНА НОЙНЕР История великой биатлонистки

Занимательная биография вновь заставит вас пережить самые яркие мгновения карьеры Нойнер: от ее первых шагов в спорте до прощального чемпионата мира в Рупольдинге в 2012 году. Вы узнаете, как симпатичная девчонка из Вальгау шла к мировой славе, почему у нее столько фанатов, какое влияние оказывали на нее журналисты и спонсоры и как высока была цена этой славы. Книга содержит снимки, многие из которых ранее не публиковались.



интернет-магазин
www.tuloma.ru

Где купить Москва: Ювента-спорт (499) 196-04-97, СК Кант (499) 317-61-01, Спортивная пресса (495) 608-80-84, ОКР (495) 637-66-23; Санкт-Петербург: Спортивная линия (812) 644-41-11, Mass-sport (812) 318-32-97, Maxi-sport (952) 227-38-81; Екатеринбург: Тим-спорт (343) 260-93-93; Тюмень: Экип-центр (3452) 49-41-41; Калининград: Интеллект-технологии (929) 167-72-01



Родители, 1895 год.

«фото: из личного архива В.Бучина»

— Николай Борисович действительно был гонщиком и в 1913 году выиграл гонку Москва — Париж, которая брала старт на Красной площади. Ему царь за победу подарил такой рожок золотой с бриллиантами — гудок. Парный кубок, две штуки. Потом в тяжелые голодные годы мама их продала. Но, вопреки распространенному мнению, что только знатные и богатые могли чего-то добиться до революции, наш отец не был знатным или богатым. У нас есть свидетельство о браке, там написано, что крестьянин Бучин женился на мещанке Роскиной. Так что происхождения он был самого простого, не знатного. Но поскольку он фанатично увлекался автомобилями и гонками, то стал водителем. Причем учился он водительскому делу в Германии. И после революции остался водителем и даже возил каких-то начальников ЧК. В его семье было пятеро детей: Сергей, Алексей, Александр, Виктор и младшая сестра Зина. Сергей был мастером спорта и неоднократно чемпионом СССР по автогонкам, а на мотоциклах мы

все гоняли. Брат Александр был водителем у маршала Жукова, был за это репрессирован. Написал несколько книг воспоминаний о войне.

— Как прошло ваше детство?

— Все детство связано с пионерской организацией МВД и КГБ «Юный динамовец». У меня членский билет этой организации номер два. Представляете, из 95 лет своей жизни я почти 90 провел в «Динамо»! Я родился и вырос в Москве. Можно сказать, с пеленок мы стали спортсменами. И на всю жизнь. Многие стали большими спортсменами, знаменитыми чемпионами. Я занимался лыжами под руководством Виктора Николаевича Денисова. Летом мы ездили в пионерские и спортивные лагеря, зимой тренировались в Подрезково и в Останкино. В Останкино мы ходили и ездили сами, а в Подрезково — вместе с тренером. В 18 лет я выполнил мастерский норматив, попав в десятку на первенстве Союза. Я занял шестое место в гонке на 15 км. Потом становился чемпионом страны в лыжных гонках и в биатлоне, только тогда это не называлось биатлоном, а называлось «гонки патрулей».

До войны я был в сборной страны, а потом ушел в армию, в дивизию особого назначения НКВД СССР. Там были многие спортсмены, включая и моих братьев. И брат Саша, который стал потом водителем Жукова, тоже там служил. Мы тренировались и выступали в соревнованиях. А когда началась война, стали участвовать в военных действиях. Обороняли Москву, а потом были чем-то вроде спецназа, войсками особого назначения. Нас забрасывали на самолетах в разные места, куда было нужно. Победу встретили тоже в

альбоме — фотографии родителей, ещё дореволюционные.

Открываю альбом, и прямо с первой фотографии на меня смотрит красивая молодая пара в очень необычном костюме.

— Ваш отец был автогонщиком и выступал на соревнованиях, в том числе во Франции. К какому сословию он принадлежал, он был дворянином?



Юниорская сборная. Крайний слева — тренер Виктор Бучин, крайний справа — будущий четырёхкратный олимпийский чемпион Александр Тихонов.

«фото: из личного архива В.Бучина»

Сбор в Эстонии, Отепя,
перед Олимпийскими играми
1968 года. В центре —
олимпийский чемпион
Владимир Гундарцев, ушедший
из жизни в ноябре 2014 года.

фото: из личного архива В.Бучина ►

Москве, и даже принимали участие в Параде Победы на Красной Площади в 1945 году.

Когда война закончилась, я вернулся в спорт. Я оставался военнотружущим КГБ, но служил в школе сотрудников госбезопасности, отвечал за спортивную подготовку. Занимался самбо, лыжами, легкой атлетикой, плаванием — попробовал все виды спорта. Можно сказать, всю жизнь там провел. «Юный динамовец» тоже не бросил, летом мы выезжали с детьми в лагерь. Днем их воспитывали, работали вожатыми, заодно и сами тренировались. Тогда на сборы, как сейчас, спортсмены не выезжали.

Можно сказать, вся жизнь прошла в «Динамо», кроме не-



скольких лет. Брат Саша — тот, что был водителем у Жукова — был за это репрессирован. Разумеется, ни в чем виноват он

не был, но меня уволили из органов как брата врага народа. От брата добивались каких-то показаний против Жукова. А я

пошел в «Спартак», старшим тренером. И в тот же год «Спартак» обыграл Динамо на чемпионате страны, выиграли ко-

ПРИГЛАШАЕТ ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ

Приветствие директора
Государственного автономного
образовательного учреждения
дополнительного образования
детей Ямало-Ненецкой
окружной специализированной
детско-юношеской спортивной
школы олимпийского резерва
Л.Булыгиной



Столица Ямало-Ненецкого автономного округа город Салехард готовится к очередному юбилею — через пару лет город отметит свое 420-летие. В условиях крайнего севера, вечной мерзлоты, когда девять месяцев зима и только три месяца лето, передвижение на лыжах имеет прикладное и жизненно важное значение. Рыбаки, охотники и оленеводы издревле по глубокому снежному покрову передвигались на лыжах на большие расстояния, — таким образом, коренные жители давно соревновались в выносливости, скорости, испытывая себя на прочность. История лыжного спорта хранит в себе сведения о лыжных переходах Салехард — Ленинград — 1967 год, посвященного 50-летию Великого Октября, Салехард — Москва — 1976 год, посвященного XXV съезду КПСС.

«Гонка Мужества» — таково первое название марафонской гонки «Полярная лыжня». В формате нынешних соревнований в 2015 году она пройдет 35-й раз.

12 апреля 2015 года единственный город на Полярном круге приглашает любителей лыжного спорта принять участие в марафонской гонке на призы губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа Д.Н.Кобылкина. Природные условия и снежный покров позволяют продлить спортивный сезон. Ждём всех желающих и обещаем хороший приём и гостеприимство хозяев.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по 20 возрастным группам.

НАГРАЖДЕНИЕ

Спортсмены, занявшие 1-3 места в каждой возрастной группе, награждаются специальными денежными призами, дипломами и медалями соответствующих степеней (кроме 1 и 11 группы). Спортсмены, занявшие с 1 по 6 место в абсолютном первенстве на дистанции 50 км у мужчин, юниоров (1 гр., 2 гр.), и занявшие с 1 по 3 место в абсолютном первенстве на дистанции 30 км у женщин, юниорок (11 гр., 12 гр.), награждаются специальными денежными призами.

ДОКУМЕНТЫ

На каждого участника должны быть представлены:

- документ, удостоверяющий личность (паспорт);
- страховое свидетельство (СНИЛС);
- свидетельство о постановке на учет в налоговом органе (ИНН);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья;
- банковские реквизиты для перечисления призовых участников соревнований.

12 апреля 2015 года

50 км / 30 км
мужчины / женщины

свободный стиль

РАЗМЕЩЕНИЕ

гостиница «Сибирь» (300 м от места проведения):

тел: (34922) 7-46-96

гостиница «Обь» (800 м от места проведения):

тел: (34922) 7-45-58

ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки направляются

в адрес ГАОУ ДОД ЯНО СДЮСШОР

по тел./факсу: (34922) 4-54-20, 4-56-00

или по электронной почте okrsmo@rambler.ru





Отец на автомобиле, автопробег Москва-Париж, столетие победы над Наполеоном, 1912 год.

«фото: из личного архива В.Бучина»

— Привалова (Александр Васильевич Привалов — двукратный призер ОИ, первый советский биатлонист, выигравший олимпийскую медаль, а впоследствии — самый успешный тренер в истории биатлона).

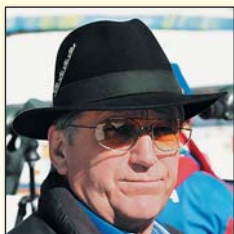
— А я Привалова тренировал, он был моим любимцем. Тогда он тоже занимался и лыжными гонками, и биатлоном, а мне биатлон навязали как бы в нагрузку к лыжам. Это было удобно, потому что у кого лучше получалась стрельба, а лыжная подготовка была послабее, те могли стать биатлонистами, и все равно не терялись. А кто был быстрым, но стрельба не шла, те оставались лыжниками. Кстати, в те годы это было гораздо престижнее. Великих гонщиков знала и любила вся страна. А биатлон не был ещё

мандный зачет. Потом брата освободили, реабилитировали, и я смог вернуться в «Динамо». У нас так было, что все кто начинал заниматься спортом в «Динамо», так в нем и оставались

навсегда: и призывались в свои части — служили во внутренних войсках, и после спорта работали тренерами. Тогда в Москве не было специализированного института, где бы го-

товили тренеров, и я учился в школе тренеров.

В «Динамо» я работал со многими выдающимися лыжниками и биатлонистами. Вот вы в биатлоне кого выше всех ставите?



Александр ТИХОНОВ:

СТОЛИЧНЫЕ ДИНАМОВЦЫ ВО ГЛАВЕ С БУЧИНЫМ ПЫТАЛИСЬ МЕНЯ ПЕРЕТЯНУТЬ В МОСКВУ

— Мы познакомились в 1966 году на Спартакиаде народов СССР, тогда столичные динамовцы меня пытались из Новосибирска перетянуть в Москву, но я предпочел остаться в Новосибирске. А в 1968 году Виктор Николаевич ездил с нами на Олимпиаду. Это человек очень веселый, он всегда был в центре внимания. Всегда найдет что сказать, всегда с улыбкой и смехом. А его воспитанники — такие гиганты, как Веденин — первый из наших лыжников. А всех его воспитанников может вспомнить, наверное, только он сам. Их десятки известных, а менее известных — сотни.

Как тренер Виктор Николаевич — абсолютно уникальный человек. Сейчас таких нет. Универсал и при этом исключительный профессионал во всех деталях. Казалось бы, противоположные качества, но в нем действительно сочеталось всё. Он был и администратором, и тренером, и смазчиком, и психологом, и поваром, и воспитателем для детей, если кто-то на сборы приезжал с детьми, даже совсем маленькими. Даже клоуном мог быть. И спортсменам был и за отца, и за мать, и за товарища. Грамотный настолько, что грамотнее очень многих нынешних. К сожалению, я не приехал его поздравить с 95-летием, меня не было в тот момент в Москве, поэтому с радостью поздравляю его здесь. Таких как он в нынешнем спорте очень не хватает.

Он был сначала тренером лыжников, а последние годы работал в биатлоне. Не секрет, что талантливые люди нередко имеют сложный характер, но Виктор Николаевич отличался исключительными

человеческими качествами. Все, кто его знал, всегда говорили и говорят о нем только хорошее, и я не могу сказать ничего другого.

Дочка у него, Лена — золотые руки, подстригала меня даже когда-то. То есть человек не только как профессионал состоялся, а и семья замечательная, прекрасная жена была, дети очень интересные, хлебосольный и всегда открытый для коллег и учеников дом, где всё жило лыжами и спортом.

Когда-то мы ехали из Отепя вместе с ним в их Москвиче 403. Очень весело было, всю дорогу смеялись и обсуждали всё на свете. Виктор Николаевич — ходячая энциклопедия и ходячий анекдот в одном лице. С ним не соскучишься. Разумеется, и с ним случались всякие истории.

Например, он всегда подчеркивал, как важно быть аккуратным, в любой момент помнить, где у тебя какая вещь лежит, носки, ботинки, чтобы на это перед соревнованиями не отвлекаться, чтобы всё было в полном порядке. И вот он нам однажды стал об этом напоминать, целую лекцию прочел, а потом мы пошли в поезд, и оказалось, что он на вокзале забыл рюкзак со всеми своими вещами. И с концами, так и не нашли. Бывают такие совпадения.

Но если вспоминать о Бучине, то конечно, в первую очередь это профессионализм, профессионализм и ещё раз профессионализм. А потом уже хороший характер, широкий кругозор и потрясающее чувство юмора в сочетании с жизнелюбием, бьющим через край. Поэтому он и прожил 95 лет и ещё долго проживёт, дай Бог ему здоровья на долгие годы!



the intelligent sportswear

КОМПРЕССИОННЫЕ ГОЛЬФЫ С ШЕРСТЬЮ МЕРИНОСА ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

ПОВЫШЕННАЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

MERINO
WOOL

ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТВОД
ВЛАГИ И ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ

УЛУЧШЕННЫЙ
КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЙ

ИДЕАЛЬНАЯ
ПОСАДКА НА НОГЕ

Модели:

мужская (C22M)

женская (C22W)

Цвета:



Темно-
синий (N)



Серый
(2)



Более чем 60-летний опыт исследований и разработок специалистов немецкой компании medi в области компрессионных технологий в сочетании со знаниями профессиональных спортсменов и спортивных врачей позволил создать уникальный для спортивного рынка продукт – интеллектуальную одежду для спорта CER. Специально разработанные для различных зимних и летних видов спорта компрессионные изделия CER объединяют в себе высочайшее немецкое качество, предельную функциональность и ощутимую эффективность как для профессиональных спортсменов, так и простых любителей спорта и активного отдыха. **MADE IN GERMANY.**

По вопросам приобретения новых гольфов CER в Вашем городе уточняйте информацию на сайте www.cep-sports.ru в разделе «Где купить». Служба информации medi в России: 8-800-250-39-37



Знаменитый танец Чарли Чаплина.

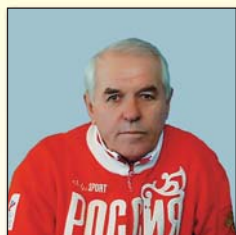
«Фото: из личного архива В.Бучина»

популярен, хотя советские спортсмены показывали хорошие результаты.

— Сколько у вас было Олимпиад?

— Три: Гренобль, Саппоро и Инсбрук. В Гренобле была первая, и биатлонисты завоевали там полный комплект медалей: Гундарцев и Тихонов серебро и бронзу в гонке, а эстафету наши выиграли. Три медали из четырех возможных: ведь гонок тогда в программе было всего две, индивидуальная и эстафета. Я тогда работал и с биатлонистами, и с лыжниками, со сборными командами.

Вторая Олимпиада — Саппоро, где героем стал Вячеслав Вединен — тоже мой воспитанник. Такого спокойного человека редко можно встретить, буквально про него сказано «олимпийское спокойствие». Тогда мы много ез-



Александр ПРИВАЛОВ:

КОРОННЫМ НОМЕРОМ БУЧИНА БЫЛ ЧАРЛИ ЧАПЛИН

— Я знаю Виктора Николаевича как тренера, но помню, что он спортсменом выступал с такими гонщиками, как Василий Смирнов, а в патрульной гонке был чемпионом Союза. Это было модно тогда, перед войной и после войны, потому что это было одним из способов подготовки военных. Лыжная гонка и стрельба.

Мы познакомились близко в 1967 году, когда вместе поехали на чемпионат мира. Я был старшим тренером, а Виктор Николаевич приехал с юниорами, с которыми он работал. Вместе жили в Альтенберге, вместе тренировались. По работе он необыкновенно деловой человек и всегда с уважением к спортсменам относился, очень много делал для ребят. Поэтому все его любили и уважали. Все его воспитанники всегда вспоминали его только с хорошей стороны. Неутомимый, всегда искал работы, никогда не пытался себе задачу облегчить. На тренировках и соревнованиях всегда забирался в самые дальние уголки трассы и в самых неожиданных местах выскакивал на спортсмена. Бесконечно мог бежать за ним и кричать: «Ногой, ногой! Толчок, толчок!» Его уже за деревьями не видно, только слышно, как продолжает кричать. Всегда было интересно за ним наблюдать.

Во-вторых, он был у нас известен как очень заслуженный динамовец. У него, если не ошибаюсь, удостоверение «Юного динамовца» под №1 («Л.С.»: Александр Васильевич ошибается, на самом деле — №2). Даже с этой точки зрения можно сказать, что он великий спортсмен. Столько лет в «Динамо»! Сам я перешёл в «Динамо», уже когда стал чемпионом Москвы по лыжным гонкам. Для кого-то, конечно, внушительно, но по сравнению с Виктором Николаевичем — салага. Он был чемпионом ещё до войны.

Кстати, в том же Альтенберге в 1967 году мы с Бучиным жили в одной комнате. И с нами жил ещё массажист Соболев Алексей Михайлович. Ух и храпел же он! Невозможно было спать. И я как-то говорю: «Виктор, давай мы его запишем на магнитофон! И перед стартом поставим ребятам, будет им отвлечение, посмеются!» Тот согласился. И вот только массажист захрапел, Бучин достает магнитофон «Весна», который мы с командой возили, и я сажусь на кровать записывать. Вдруг Соболев просыпается и видит меня на своей кровати. Сквозь сон говорит: «Василич, ты что, сдурел, что ли?» Я магнитофон убрал и говорю: «Ладно, спи». Но всё-таки мы ночью проснулись от его храпа и сделали запись. Утром стали с Виктором Николаевичем обсуждать, стоит ли озвучивать это команде. Тот говорит: «Обязательно! Это же прекрасное отвлечение перед стартом», — и взял магнитофон с собой на завтрак.

За завтраком я спортсменам говорю: «Мы с Виктором Николаевичем всю ночь не спали, музыку записывали, песни пели». Все замолчали и смотрят на нас. Я включаю магнитофон, и по столовой разносится богатырский храп. И такой разнообразный, с переливами, громкий — правда, как музыка. Все замерли, а потом сползли под столы. Только Соболев на нас с Виктором Николаевичем тогда обиделся. Правда, потом мы всё равно помирились, объяснили ему, что не для себя старались, а для команды. Ради дела он нас простил.

Много можно веселого вспомнить, особенно весело проводили мы время на сборах. Целые оркестры организовывали, выступали с концертами. У Виктора Николаевича коронным номером был танец Чарли Чаплина. Он его так представлял, лучше оригинала!

дили по регионам, на соревнованиях высматривали талантливых ребят и привлекали их в «Динамо». Он выступал на войсковых соревнованиях как велосипедист, а я его заметил в кроссе. Призвали его в армию в Москву в «Динамо». Трудяга каких мало, и терпеть умел, как никто и на тренировках, и на соревнованиях. Самый терпеливый был из всех. Ни разу я от него не слышал, что он устал, ему тяжело или он хочет отдохнуть. Никогда, даже на самых тяжелых тренировках. Поэтому он и стал великим лыжником, потому что был без преувеличения великим тружеником. Конечно, тогда и тренерские кадры были сильные, сейчас грамотных тренеров не хватает, особенно на ранних этапах подготовки, молодежных. В московском «Динамо» та же картина, в основном все кадры старые. И таких ребят, как Веденин, Симашов, Чарковский, Наседкин, уже нет.

Симашов был терпеливым и трудолюбивым. Саша Тихонов у меня тоже тренировался. Он мог бы стать великим лыжником, а в биатлоне лично я его ставлю на первое место в мире. Он тренировался в нашей юниорской сборной. Тоже левой — будет умирать, но ни за что не сбавит. Постоянно его после финиша приходилось под руки брать и уводить, так он выкладывался на дистанции. Водили его потом кругами по финишному городку, чтобы сердце его восстановилось, а сам он буквально двигаться не мог. Мещеряков, тоже олимпийский чемпион.

— В Саппоро Вячеслав Петрович Веденин стал героем. Помните ту эстафету?

— Да, драматичная была гонка. Но тем и запомнилась. Мы в Саппоро жили на корабле,

Однажды мы ездили на первый снег в Норильск. А жили в профилактории для рабочих. И наш руководитель предложил: «Ребята, давайте организуем для рабочих концерт?» Я сразу согласился. Выступать на сцене нам было не привыкать. Говорю: «Сделаем, конечно. Я спою, как обычно (Александр Васильевич автор песен и стихов и прекрасно поёт), а Виктор Николаевич станцует своего Чарли Чаплина. И мы организовали. Да так удачно, что собрали полный аншлаг, и стали нас уговаривать на следующий вечер концерт повторить. Но мы подумали, что не очень хорошо повторять два вечера подряд одно и то же, и на второй вечер разыграли сценку. Сюжет был что-то вроде того, что я собираюсь на свидание, а по дороге меня раздевают бандиты. И я в одних трусах прячусь в профилактории, потому что деваться ночью голому мне некуда. И вот приходит уборщица и начинает убирать. Я залезаю на табуретку, принимаю позу пловца и как бы готовлюсь сделать прыжок со стартовой тумбы. А в это время уборщица махнула в мою сторону тряпкой, да так, что вода попала на два прожектора и произошло замыкание. Взрыв, дым, грохот, я с табуретки кубарем свалился и уползаю со сцены. Зал хочет, все аплодируют, кричат: «Ну, артисты! Ну вы даете!» Решили, конечно, что так и было задумано. А на самом деле я полз потому, что взрывом меня оглушило, да ещё перепугался и встать не могу. Виктор Николаевич потом меня этим эпизодом часто подкалывал.

Все его обожали, он был настоящая душа команды. Но при этом Виктор Николаевич всегда оставался серьезным тренером. Никогда спортсмен у него и подумать не мог отлынивать от тренировок. Если он давал задание, все сразу бросались его выполнять.



ПРИГЛАШАЕТ

ФЕСТИВАЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА «ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»

Игорь ЛОХОВ,

директор детско-юношеской спортивной школы
муниципального района город Нерехта
и Нерехтский район Костромской области



Приглашаем спортсменов и любителей лыжного спорта 15 февраля 2015 года в город Нерехту Костромской области для того, чтобы принять участие в 50-километровой марафонской гонке в рамках Фестиваля лыжного спорта «Золотые купола». Администрации муниципального района и городского поселения, а также коллектив ДЮСШ приложат максимум усилий для того, чтобы марафонская гонка и детский фестиваль запомнились вам хорошей организацией и гостеприимством нерехтчан. Желаем всем отличного настроения и до скорой встречи!

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении 12 фестиваля лыжного спорта
«ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»,
посвященного 801-летию образования г.Нерехты
и 70-летию со дня победы в Великой Отечественной войне

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

13 февраля 2015 г.

Соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти Главного маршала авиации дважды Героя Советского Союза А.А.Новикова.
Ход свободный. Начало соревнований в 10.30, спортбаза «Незнаново».
1997–1998 г.г.р.: юноши — 5 км, девушки — 3 км
1999–2000 г.г.р.: юноши — 5 км, девушки — 3 км
2001–2002 г.г.р.: юноши — 5 км, девушки — 3 км

14 февраля 2015 г.

Спринт среди сборных команд муниципальных образований и ДЮСШ.
Начало соревнований в 10.30, спортбаза «Незнаново».
Ход свободный.

15 февраля 2015 г.

Марафон. Ход классический. Начало соревнований в 11.00, спортбаза «Незнаново».

Регистрация и оплата стартового взноса:

14 февраля 2015 г. — с 13.00 до 17.00.

15 февраля 2015 г. — до 10.00.

ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Стартовый взнос для участников марафона — 300 рублей,
для юношей — 150 рублей.

ЗАЯВКИ

Заявки, заверенные по установленной форме, подаются на заседание судейской коллегии в ДЮСШ 12 февраля 2015 года. Участникам марафона требуется дополнительная справка от кардиолога.

Всем участникам соревнований при себе иметь паспорт (свидетельство о рождении), номер страхового пенсионного свидетельства, ИНН — ксерокопии, страховку от несчастного случая.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

По e-mail: dush-ner@yandex.ru

В письменном виде до 1 февраля 2015 года с указанием количества участников по видам программ по адресу: 157800, Костромская обл., г.Нерехта, ул.Восход, д. 5.

По телефонам: (49431) 7-52-85 (ДЮСШ)

(49431) 7-84-29 (Отдел по образованию (факс))



Администрация
городского поселения
город Нерехта



Администрация
муниципального района
город Нерехта
и Нерехтский район
Костромской области

ДЮСШ
муниципального района
город Нерехта
и Нерехтский район



ТЦ ВИКТОРИЯ





На первый взгляд, эта фотография выглядит как постановочная. Между тем, я вручила олимпийский номер журнала «Лыжный спорт» Виктору Николаевичу и потянулась в сумку за фотоаппаратом. Когда достала и включила, В.Бучин уже посмотрел обложку журнала и как раз перевернул его на рекламу «Fischer» — так вот и получился этот кадр.

▲ фото: Елена Копылова

а на соревнования ходили за- просто, тогда не было так стро- го с аккредитациями, как сей-

час. Любой тренер мог пройти на трассу — с лыжами помогать. Лыжи у нас тогда были Ярвинен



Подарочный фотопортрет к 95-летию от «Динамо».

▲ фото: из личного архива В.Бучина

и Пелтонен, мазали сначала тре- неры, потом спортсмены пробо- вали лыжи и могли что-то поме- нять уже сами, когда тренеры уходили на трассу. Потом по- явились пластиковые лыжи, а сейчас, в наше время, поменя- лось уже буквально всё. А всё- таки великих чемпионов сейчас нет, и тренеров великих, как Привалов, Колчин, тоже нет.

— **А ваши дети, семья за- нимались спортом?**

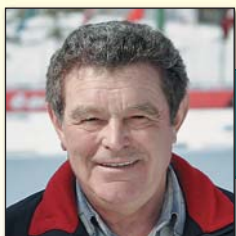
— У меня жена и двое детей. Старший сын Сергей — мастер спорта по биатлону. А дочь Елена — фигуристка. На лыжах про- бовала кататься, но как-то не увлекло. Хо- тя и стрелять пробова- ла, но больше для удо- вольствия. В детстве- то мы все время на сборы ездили вместе с ребятами. Девчонок обыгрывала, в кроссе всегда в тройке была на всех соревнованиях, но отец не хотел мучить дочь занятиями таким тяжелым спортом. Ста- ла мастером спорта по фигурному катанию.

— **Смотрите лыж- ные гонки и биатлон?**

— Конечно. Я веду активный для своего возраста образ жиз- ни. Всегда приезжаю на свою гонку, на призы Бучина и Сима- шова, которую проводят в Моск- ве на Планерной. Осенью мы проводим кросс. Два юбилея встретил в Мытищах на стрель- бище «Динамо»: 80-летие и 90-летие. Сейчас там, кажется, развалилось всё. Я лучше со- хранился — не знаю, к счастью или к сожалению...



Елена КОПЫЛОВА, редактор раздела «биатлон» сайта skisport.ru — специально для журнала «Лыжный спорт»



Вячеслав ВЕДЕНИН:

Я НЕ ЛЮБИТЕЛЬ ГРОМКИХ СЛОВ, СКАЖУ ТОЛЬКО, ЧТО Я БУЧИНУ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЕН

— Мы познакомились с Виктором Николаевичем, когда я пришёл служить в армию. Я тог- да уже серьезно занимался лыжными гонками и хотел служить в соответствующем подразделении, чтобы не терять квалифика- цию. Пришёл сначала в ЦСКА, но там мне сказали, что у них та- ких, как я, и своих полно. И не взяли меня. А Бучин определил в «Динамо», в общевоинское Московское училище погранвойск. Он меня туда из Тулы перевёл — я там служил в спортивной роте училища, мог продолжать тренироваться. А когда отслужил, ме- ня уже оставили как спортсмена в Москве. Это был 1959 год. И я

стал с Виктором Николаевичем работать, и проработали мы вме- сте несколько лет. А в 1962 году он передал меня в сборную ко- манду к Павлу Константиновичу Колчину.

Что о нём могу сказать? Что таких людей больше нет и не бу- дет. Умел всё, и в самом лучшем смысле этого слова умел к чело- веку в душу залезть. И сделать что-то доброе, хорошее. Человек, который в 95 помнит всех своих воспитанников, да ещё им стре- мится помогать. Уникальная память, умение доходчиво объ- яснить самые сложные вещи простым языком. Я не любитель громких слов, скажу только, что я очень ему благодарен.

||| РОСАВТОБАНК

представляет

XII ЛЫЖНАЯ ГОНКА ИВАНА УТРОБИНА

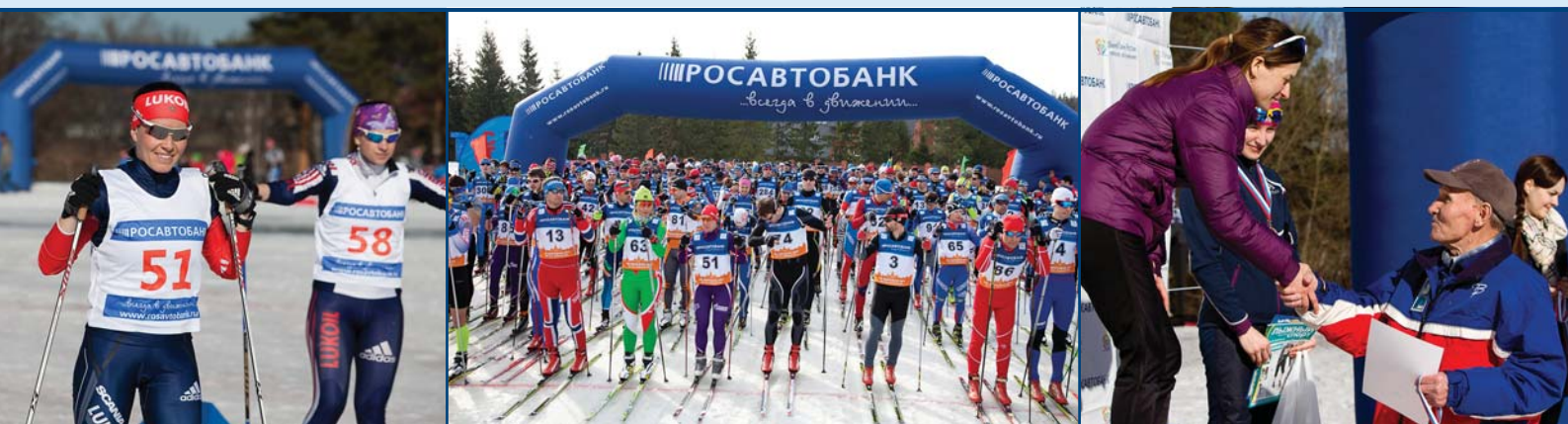
Красногорск, 9 марта 2015 года

**мужчины — 15 км, женщины — 7,5 км
классический стиль**

www.ytrobin.ru

www.ski-festival.ru

+7 (495) 440 35 94



IX МАРАФОН МГУ

ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА

ЛЦ «Истина», д. Головино, Московская область
21 марта 2015 года

50 км, свободный стиль

ЖУРНАЛ
ЛЫЖНЫЙ
СПОРТ

skiwax.ru

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

BauFlex


Член RussiaLoppet



«ТРУБА» ОБЕРХОФА — НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

«Труба», в которой можно круглый год кататься на лыжах, в немецком Оберхофе существует не первый год. Много о ней слышал. Видел видеоролики тренировок и даже соревнований как немецких национальных сборных по лыжным видам спорта, так и команд из других европейских стран. Но самому «прикоснуться к прекрасному» удалось только в начале ноября позапрошлого года и то, можно сказать, случайно.

В прошлом году я стал членом французского биатлонного клуба Biathlon Club de Montesson. Звучит достаточно громко, но его членами являются обычные любители, участвующие несколько раз в году в соревнованиях, организованных федерацией лыжных видов спорта, в которые также входят известные многим марафоны Transjurassienne, Marathon de Bessans и др. При этом клуб, тренерами в котором наиболее продвинутые любители и являются, организует тренировочный процесс. В этом году была выдвинута идея проведения вкатки в Оберхофе. Но о клубной системе во Франции напишу в другой раз. А все это описываю для большей полноты картины.

DKB Skisport Halle с высоты птичьего полёта.

фото: www.oberhof-skisporthalle.de



Начало ноября было выбрано для этого мероприятия не случайно. Французы очень четко ориентируются на школьные каникулы, так как в поездки предпочитают ездить всей семьей. Вот и в этот раз были пять последних каникулярных дней. Это позволяло и детям школу не пропускать, и время для самой вкатки определить с учетом первого обстоятельства наиболее удачно. К тому же в Германии в это время в «трубе» мертвый сезон. Буквально за неделю до нашего приезда там тренировались сборные Франции по биатлону и двоеборью. Но ближе к старту этапов Кубка мира основные составы всех сборных выдвинулись в Скандинавию. Поэтому Оберхоф предстал перед нами маленьким провинциальным городком с множеством пустующих гостиниц. Но мы там были не одни. Биатлонные детские спортивные школы из Польши и Чехии привезли своих воспитанников. Немецкая молодежная сборная по каким-то причинам еще оставалась «дома». Активно тренировались параолимпийцы. Последняя категория вызвала особое восхищение как своими спортивными кондициями, так и морально-волевым настроем. А сам подход и отношение к ним со стороны обычных людей заставили невольно сравнить с тем, что есть (а точнее сказать нет) у нас.

Добирались до Оберхофа на арендованном прямо на центральном вокзале Франкфурта-на-Майне девятиместном автомобиле. На машине дорога заняла около трех часов. Надо сказать, что участок автобана здесь не очень скоростной. Практически везде стояли указатели ограничения скорости 120 км/ч. Дорога туда и обратно составила около 600 км. А затраты на дизельное топливо — чуть больше 60 евро. Стоимость аренды не знаю, потому что клуб заказывал машину заранее и документов я не видел. Но общие затраты на человека составляли 469 евро. В эту сумму также входила плата за «трубу», ужин в ресторане (каждый день) из расчета 15 евро на человека. Обед го-



товили сами, но средства на это также предусматривались из указанного бюджета. Выходило порядка 20 евро в день на всех 9 человек. И, конечно, билет на поезд, идущий 4 часа из Парижа.

Система оплаты «тоннеля» по-немецки четкая и простая. На входе покупается магнитная карточка на выбранное вами количество часов. Например, 10 часов стоят 75 евро. По лестнице спускаетесь вниз, ставите свои лыжи в предусмотренные ячейки, расположенные перед турникетом, фиксирующим ваш выход на снег, и идете направо в раздевалку. Слева имеется специальная комната для подготовки лыж. Требуется только свой парафин, скребок и щетка. Утюг и два станка

1. Западная петля шириною в 8 метров;
2. Биатлонное стрельбище;
3. Административное здание, включающее в себя раздевалки, кафе, конференц-зал, медпункт, помещение для подготовки лыж, технические помещения;
4. Центральный зал шириной в 35 метров и высотой потолков в 8 метров;
5. Участок трубы для двустороннего движения шириной 16 метров;
6. Северо-восточная петля
7. Восточная петля.

▲ фото: www.oberhof-skisporthalle.de

всегда к услугам желающих. Раздевалка (общая для мужчин и женщин), отапливаемая, по моему ощущению, до 25 градусов, ничем необычным не выделяется. Однако туалетные комнаты, в которых также имеются душевые установки, все же отдельные. Индивидуальные шкафчики раз-

ных размеров, запирающиеся на ключ, который можно вытащить, только положив заранее в ячейку монетку достоинством в один евро (ее потом «прожорливый» замок «выплюнет» вам обратно) всегда к вашим услугам. Переодевшись и взяв лыжи, следует только приложить купленную

МАРАФОН-ЭЛЕКТРО

Табло и системы хронометража для любых видов спорта

г. Екатеринбург, ул. Приблудова, 32, строение 20, оф. 802
 тел.: (343) 370-84-55, e-mail: marathon@mail.ur.ru

WWW.MARATHON-E.RU



В центральной части тоннеля порой забываешь, что находишься под крышей — настолько здесь просторно.

фотоп: www.oberhof-skisporthalle.de

Рельеф — достаточно пересеченный и, честно говоря, я представлял себе трассу более ровной. Классические лыжи нарезаны по краям. Середина позволяет без проблем даже там, где трасса не закольцована, развезжаться коньковым ходом. Для указания направления движения имеются схожие с дорожными знаками и светофорами. Спринт и технику хода можно тренировать, никому не мешая, на участке протяженностью около 50 метров и шириной метров десять, который не задействуется в общей трассе. Т.е. для тренировочного процесса есть все, что нужно. А главное — погода не преподнесёт сюрпризов. Всегда (в любое время года) будет минус пять градусов и в любое рабочее время суток — светло.

В сооружении также имеется спортивный магазин и пункт проката лыж. Небольшой ремонт инвентаря также можно произвести за умеренные деньги. Ну, и какое же спортивное сооружение без кафе? В нем вас накормят франкфуртскими сосисками и даже предложат пиво.

«Жилая» часть Оберхофа находится в 2 км от комплекса. Как в любом нормальном немецком городке к вашим услугам несколько прекрасных ресторанов, в каждом из них есть фотографии персонала с биатлонными знаменитостями. При этом кухня — самая разнообразная, от шницеля и штруделя до спагетти и пиццы. Возможно, для россиян Оберхоф окажется менее привлекателен по сравнению с Вуокатти в силу большей удаленности от России. Но это место, «труба», сам зимний биатлонный комплекс, который летом является великолепной лыжероллерной трассой, меня поразили своей основательностью, атмосферой и гостеприимством местных жителей. Обязательно поеду туда в следующем году.

Михаил ВЕЛИКАНОВ



На биатлонном стрельбище.

фотоп: www.oberhof-skisporthalle.de

убедить немцев, что наш клуб очень профессиональный, и они разрешили нам тренироваться вместе с элитой. Тариф, однако, значительно отличался от того, что был раньше.

Сама трасса представляет собой восьмерку с не закольцованной одной ее петлей. В этой части предусмотрены развороты на 180 градусов. Ширины 8 метров вполне достаточно, чтобы избежать столкновений на встречных курсах. Протяженность, по словам главы нашего клуба, 1.700 метров. Но мне показалось, что где-то видел схему с марки-

карточку к считывающему устройству турникета и вместе с его прохождением автоматически распахнется герметичная дверь, позволяющая попасть в зиму (температура -5°C), на долгожданный снег. Как только манипуляция с карточкой проведена, ваше оплаченное время начинает неуклонно бежать. Но, если понадобится сделать паузу или даже перекусить, смело возвращайтесь в теплое и традиционно для этого места чистое помещение. Вам предстоит снова пройти через турникет, который остановит бегущие часы на время отдыха или до следующей тренировки (даже если она будет через несколько дней). Таким образом, каждый может провести на снегу столько времени, сколько захочет, но в конце тренинга при проходе через турникет не забудьте посмотреть на считывающем устройстве, сколько времени осталось для последующих сеансов.

Есть правда одно НО. И я думаю, что это сделано абсолютно

правильно. С 8.00 до 11.00 и с 14.00 до 17.00 время зарезервировано для тренировок профессионалов (сборных Германии и других стран). Соответственно, с 11.00 до 14.00 и с 17.00 до 20.00 (в пятницу до 21.00) — для всех желающих. Иногда некоторые субботы и воскресенья отведены

НЕМНОГО ЦИФР

Длина круга	1.754 метра
Дата открытия	1 июля 2009 года
Стоимость строительства	14.000.000 €
Срок строительства	14 месяцев
Температура воздуха	$-3... -4^{\circ}\text{C}$
Температура снега	$-5... -7^{\circ}\text{C}$
Влажность	80 – 100%
Крутизна подъёма:	
западная петля	11%
северо-восточная петля	12%
Перепад высоты на круге 1.754 метра	44 метра

полностью под профессиональных спортсменов или для проведения соревнований. Мы тоже попали в такой момент, но руководителю клуба удалось

ровкой по разным участкам. И по ней я насчитал 1.200 метров. Кроме того, имеется заход на небольшое стрельбище. Но биатлон стоит отдельных денег.

330 ДЮСШ РОССИИ ПОЛУЧАЮТ ЖУРНАЛ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» БЕСПЛАТНО

ВАША ДЮСШ МОЖЕТ К НИМ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ

С февраля 2012 года редакция журнала «Лыжный спорт» реализует программу по бесплатному распространению журнала по спортивным школам России, культивирующим лыжные гонки и биатлон. Список ДЮСШ, получающих бесплатно наш журнал на постоянной основе, ниже. Ваша ДЮСШ может присоединиться к этой программе — вам нужно лишь написать в редакцию письмо с заявкой по адресу isaveaskisport@mail.ru. В заявке нужно указать:

1. Город (посёлок)
2. Область (край, республика)
3. Номер ДЮСШ или официальное название ДЮСШ
4. Фамилию, имя и отчество директора ДЮСШ
5. Контактный телефон ДЮСШ или директора ДЮСШ
6. Почтовый адрес, по которому высылать журналы

Если вы готовы кроме бесплатного номера покупать по оптовой цене какое-то дополнительное количество журналов (начиная с трёх экземпляров), пожалуйста, напишите об этом в письме тоже.

п.Абан (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Лидер»

п.Агирш (Тюменская обл.)
■ МБУ «СОК «Ритм»

г.Азнакаево (Респ.Татарстан)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ «Юбилейный»

г.Андан (Респ.Саха (Якутия))
■ Лыжная база «Снежинка»
■ ГБУ ДОД ДЮСШ
■ МКОУ «Анданский детский дом»

с.Александровское (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

д.Алексеевка-2 (Московская обл.)
■ ГБОУ ДОД МО «СДЮСШОР по зимн. видам спорта»

г.Ангарск (Иркутская обл.)
■ ДЮСШ №53
■ МАУ ЛБК «Ангарский»

г.Анжеро-Судженск (Кемеровская обл.)
■ ДЮСШ №2

г.Арзамас (Нижегородская обл.)
■ МОУДО ДЮСШ №3

г.Арсенев (Приморский край)
■ МБУ ДОД ДЮСШ «Полет»

г.Ачинск (Красноярский край)
■ ДЮСШ г.Ачинска им. Г.М.Мельниковой

г.Аша (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ

п.Балакирево (Владимирская обл.)
■ МБОУ ДОД РДЮСШ

г.Балашиха (Московская обл.)
■ ДЮСШ №1

пгт.Балезино (Удмуртская Респ.)
■ МОУ ДОД «Балезинская ДЮСШ»

с.Барда (Пермский край)
■ ДЮСШ Бардынского муниципального р-на

г.Барнаул (Алтайский край)
■ ООО «Сфера»

г.Барыш (Ульяновская обл.)
■ ДЮСШ «Барышский район»

г.Белгород
■ МОУ ДОД «ЦДЮ туризма и экскурсий»

г.Белово (Кемеровская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»

г.Белорецк (Респ.Башкортостан)
■ ДЮСШ №1

г.Бердск (Новосибирская обл.)
■ ДЮСШ «Восток»

с.Береговое (Амурская обл.)
■ ДЮСШ Зейского района

пгт.Березово (Ханты-Мансийский АО)
■ Березовская ДЮСШ

с.Беченча (Респ.Саха (Якутия))
■ ДЮСШ

г.Бийск (Алтайский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Бологое (Тверская обл.)
■ МБУ ДОД «ДЮСШ»

г.Боровск (Калужская обл.)
■ МОУ ДОД Боровская ДЮСШ

г.Бугульма (Респ.Татарстан)
■ БОУ ДОД ДЮСШ по лыжным гонкам

п.Булагаш (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ №25

пос.Верх-Иньевское (Пермский край)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

г.Верхняя Тура (Свердловская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

пгт.Верхошижемье (Кировская обл.)
■ ДЮСШ

г.Владимир
■ СДЮСШОР №3 им. А.А.Прокуровова

п.Вожега (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ им. А.И.Богай-Титовец

г.Волгореченск (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

г.Вологда
■ ДЮСШ

г.Волоколамск (Московская обл.)
■ МДО ДЮСШ

г.Волхов (Ленинградская обл.)
■ МУС «ФЦ «Волхов»

г.Вольск (Саратовская обл.)
■ ДЮСШ г.Вольска

г.Воронеж
■ СДЮСШОР №12

г.Воскресенск (Московская обл.)
■ ДЮСШ по л/г «Машиностроитель»

г.Воткинск (Удмуртская Респ.)
■ МАУ ДОД ДЮСШ «Знамя»

г.Выборг (Ленинградская обл.)
■ МБОУДОД «Выборгская ДЮСШ «Фаворит»

д.Головино (Московская обл.)
■ ГУДО МО «Лыжный центр «Истина»

г.Губаха (Пермский край)
■ ДЮСШ

г.Гурьевск
■ ДЮСШ им.Непомящего

г.Далматово (Курганская обл.)
■ МКОУ ДОД «Далматовская ДЮСШ»

г.Данилов (Ярославская обл.)
■ ДЮСШ №1

г.Дзеногорск (Смоленская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Дивногоorsk (Красноярский край)
■ ДЮСШ
■ КГАУ СПО «ДУТОР»

г.Долинск (Сахалинская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Дубна (Московская обл.)
■ МАУДОД ДЮСШ «Дубна»

п.Дубровицы (Московская обл.)
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам

г.Дятьково (Брянская обл.)
■ СДЮСШОР «Электрон»

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ «Кристалл»
■ СДЮСШОР «Юность»

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
■ СДЮСШОР «Виктория»
■ ДЮСШ №19 «Детский стадион»

р.п.Елатьма (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Елатомская ДЮСШ»

г.Елизово (Камчатский край)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР по ЛВС»

г.Енисейск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ им. Г.Федотова

р.п.Ермишь (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД Ермишинская ДЮСШ

г.Железногорск (Красноярский край)
■ ДЮСШ №1

г.Задонск (Липецкая обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Зайинск (Респ.Татарстан)
■ ДЮСШ «Лыжник»

г.Заозерск (Мурманская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ ЗАТО
■ ДЮСШ

г.Заречный (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ

п.Зеленоборский (Мурманская обл.)
■ Мурманская областная СДЮСШОР

г.Зеленогорск (Ленинградская обл.)
■ ДЮСШ Курортного района

г.Зеленогорск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп»

г.Иваново
■ МБУ ДОД ДЮСШ №5

г.Ижевск (Удмуртская Респ.)
■ ДЮСШ №7
■ ДЮСШ «Ижсталь»
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Металист»

г.Ижма (Респ.Коми)
■ Ижемская ДЮСШ

с.Ильинск (Кировская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ

пос.Ильичево (Ленинградская обл.)
■ МОУДОД
■ «Ильичевский центр детского творчества»

с.Им.Бабушкина (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД Бабушкинская ДЮСШ

г.Инсар (Респ.Мордовия)
■ Инсарская ДЮСШ

г.Иркутск
■ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец»
■ ОГУ ДОД КДЮСШОР
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ №3»
■ МОУ ИРМО ДОД «ДЮСШ»

г.Истра (Московская обл.)
■ СДЮСШОР «ИСТИНА»

г.Ишимбай (Респ.Башкортостан)
■ МАО ДО ДЮСШ-1

г.Йошкар-Ола (Респ.Марий Эл)
■ ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по л/г»

р.п.Кадам (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Кадамская ДЮСШ»

г.Казань (Респ.Татарстан)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам

пгт.Калевала (Респ.Карелия)
■ ДЮСШ городская

г.Калуга
■ ДЮСШ «Орленок»
■ ГАУ ДОД КО «ДЮСШ «Анненки» — ОЦПССК»

г.Кандалакша (Мурманская обл.)
■ ДЮСШ

г.Канск (Красноярский край)
■ ДЮСШ им. Стольников

с.Карагай (Пермский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

с.Каргасок (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД КДЮСШ

г.Качканар (Свердловская обл.)
■ МОУДОД ДЮСШ «РИТМ»

г.Кашира (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

пос.Кедровый (Красноярский край)
■ ДЮСШ «Искра»

г.Кемерово
■ СДЮСШОР №3
■ ДЮСШ
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам

п.Кизнер (Удмуртская Респ.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Кимры (Тверская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ №1

г.Кингисепп (Ленинградская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ «Юность»

с.Кинель-Черкассы (Самарская обл.)
■ Кинель-Черкасская ДЮСШ

г.Кинешма (Ивановская обл.)
■ СДЮ «Звездный»

г.Киров
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №3

г.Кирово-Чепецк (Кировская обл.)
■ МАУ ДОД ДЮСШОР

г.Кировск (Мурманская обл.)
■ МАДО ДЮСШ

п.Кировский (Приморский край)
■ МОУ ДОД ДЮСШ п.Кировский

г.Когалым (Ханты-Мансийский АО)
■ АМУ «Дворец спорта»

г.Кожениково (Томская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Кола (Мурманская обл.)
■ ДЮСШ МО Кольский район

г.Колпашево (Томская обл.)
■ ДЮСШ им. О.Рахматуллиной

п.Комсомольский (Пермский край)
■ ДЮСШ

г.Конаково (Тверская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №1 (лыжное отделение)

г.Коряжма (Архангельская обл.)
■ МОУ ДОД «Коряжмская ДЮСШ»

г.Котломукша (Респ.Карелия)
■ ДЮСШ №1

г.Кострома
■ МОУ ДОД ДЮСШ №5

г.Котовск (Тамбовская обл.)
■ СДЮСШОР

г.Красногорск (Московская обл.)
■ ДЮСШ «Зоркий»

с.Красногорское (Алтайский край)
■ МОУДОД ДЮКОП «Виктория»

г.Краснотурьинск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР»

с.Красноусольский (Респ.Башкортостан)
■ МБОУ ДЮСШ МР Республики Башкортостан

г.Красноуфимск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Кувандык (Оренбургская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

п.Куеда (Пермский край)
■ МБОУ ДОД «Куединская ДЮСШ»

с.Кунашак (Челябинская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Курган
■ ДЮСШ №2

г.Куса (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ «Снежинка»

г.Кушва (Свердловская обл.)
■ МКОУ ДОД «ДЮСШ ОР»

г.Кыштым (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ

г.Лабитнанги (Ямало-Ненецкий АО)
■ СДЮСШОР им.Т.В.АХАТОВОЙ

г.Лесной (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ олимпийского резерва «Факел»

г.Ливны (Орловская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ бокса» (отделение л/г)

р.п.Линево (Новосибирская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №2»

г.Липецк
■ МБОУ ДОД ДЮСШ 7 отделение лыжные гонки

г.Лукоянов (Нижегородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Магнитогорск (Челябинская обл.)
■ СДЮСШОР №4
г.Магнитогорск (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ №6
г.Мантурово (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
с.Марев (Новгородская обл.)
■ МУ Молодежный ФОЦ
г.Маринск (Кемеровская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
г.Медвежьегорск (Респ.Карелия)
■ МКОУ ДОД «Медвежьегорская ДЮСШ №1»
г.Мензелинск (Респ.Татарстан)
■ Мензелинская ДЮСШ
г.Миасс (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ №4
г.Микунь (Респ.Коми)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Микунь»
г.Мончегорск (Мурманская обл.)
■ МБОУ ДОД СДЮШОР
г.Москва
■ ГБОУ ДОД СД «ДЮСШ №43»
■ СДЮСШОР по зимним видам спорта
■ ДЮСШ №12
■ СДЮСШОР по биатлону «Тушино»
■ СДЮШОР «Буревестник»
■ ДЮСШ №93
■ ДЮСШ №101 «Тушино»
■ ДЮСШ СК «Альфа Битца»
■ ГБОУ ДОД СД «СДЮСШОР №64»
п.Морки (Респ.Марий Эл)
■ МОУ ДОД «Моркинская ДЮСШ»
г.Мурманск (Архангельская обл.)
■ ДЮСШ №3
г.Мытищи (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ Мытищинского МР
г.Набережные Челны (Респ.Татарстан)
■ МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан»
г.Назарово (Красноярский край)
■ ДЮСШОР
г.Нарьян-Мар (Архангельская обл.)
■ ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта «НОРД»
г.Невьянск (Свердловская обл.)
■ МКОУ ДОД «ДЮСШ» п.Цементный
г.Нерехта (Костромская обл.)
■ ДЮСШ
г.Нея (Костромская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ
г.Нижний Новгород
■ СДЮШОР №6
г.Нижний Новгород
■ ГБОУ ДОД СДЮСШОР №5
г.Новоалтайск (Алтайский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Новосибирск
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №8
■ ДЮСШ
■ ДЮСШ «Заря»
■ ДЮСШ по лыжным гонкам
■ СДЮСШОР по лыжному спорту
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №15
г.Новосибирск (п.Пашино)
■ МБОУ ДОД «ЦВР «Пашинский»
г.Новоуральск (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №4
г.Новочебоксарск (Чувашская Респ.)
■ ДЮСШ №1
г.Ногинск (Московская обл.)
■ ДЮСШ г.Ногинска
г.Норильск (Красноярский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №3
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №6
г.Нытва (Пермский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Нязепетровск (Челябинская обл.)
■ ДЮСШ по л/а и лыжным гонкам
г.Обоянь (Курская обл.)
■ ДЮСШ Обоянского района
пос.Образцово (Московская обл.)
■ МУ «ЦФК и массового спорта»
г.Одинцово (Московская обл.)
■ МБОУ ДОД
Одинцовская КСДЮСШОР
г.Озерск
■ ДЮСШ №2

г.Октябрьский (Респ.Башкортостан)
■ ДЮСШ №3
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №3
п.Октябрьский (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ Камышловского района
п.Октябрьский (Архангельская обл.)
■ МБОУ ДОД Устьянская ДЮСШ
г.Окуловка (Новгородская обл.)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ
г.Омск
■ ДЮСШ по биатлону
■ СДЮСШОР №5
г.Омутнинск (Кировская обл.)
■ ЗМКОУ ДОД ДЮСШ
г.Орел
■ СДЮСШОР №10
г.Орехово-Зуево (Московская обл.)
■ ДЮСШ «Знамя Труда»
г.Оха (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ
г.Переславль (Ярославская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №2»
г.Пермь
■ МОУ ДОД ДЮСШ Свердловского района
■ СДЮСШОР №3
г.Петровск (Саратовская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ г.Петровска
г.Петрозаводск (Респ.Карелия)
■ ДЮСШ
г.Петропавловск-Камчатский
■ ДЮСШ №4
г.Пласт (Челябинская обл.)
■ МКОУ ДОД «ДЮСШ»
г.Подпорожье (Ленинградская обл.)
■ Подпорожская ДЮСШ
с.Половинное (Курганская обл.)
■ МОУ ДОД «Половинная ДЮСШ»
п.Правдинский (Московская обл.)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам и биатлону
г.Радужный (Ханты-Мансийский АО)
■ АУ ДОД ДЮСШ «Факел»
г.Расказово (Тамбовская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Реж (Свердловская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
с.Родионо (Алтайский край)
■ Родинская ДЮСШ
д.Русское Пестово (Новгородская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
г.Рыбинск (Ярославская обл.)
■ ДЮСШОР №4
г.Рязань
■ ДЮСШ по лыжным гонкам
■ ГАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец»
г.Салехард (Ямало-Ненецкий АО)
■ ГАОУ ДОД ЯНО СДЮСШОР
г.Самара
■ ДЮСШ №4
■ СДЮСШОР №11
■ Детский ООЦ «Саксор»
г.Санкт-Петербург
■ ГБОУ ДОД ДЮСШ «Красная заря»
■ СДЮСШОР №2 Невского района
■ «ФОЦ лыжного спорта «Лидия»
■ Секция Лыжных Гонков (Полежаевский парк)
■ ДЮСШ Красногвардейского района
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам
■ ГОУ ДОД ДЮСШ Красносельского района
■ ВИФК (кафедра лыжной подготовки и ориентирования)
г.Саранск (Респ.Мордовия)
■ «Лыжно-биатлонный комплекс»
г.Саратов
■ СДЮСШОР №3
■ ГБОУ ДОД СДЮСШ «Надежда Губернии»
с.Сарманово (Респ.Татарстан)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ «Старт»
г.Саров (Нижегородская обл.)
■ ДЮСШ по лыжным гонкам «Атом»
п.Светлый (Томская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ
г.Свободный (Амурская обл.)
■ ДЮСШ №1 города Свободного
г.Североуральск (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ

г.Сегежа (Респ.Карелия)
■ МКОУ ДОД ДЮСШ №1
п.Селенгинск (Респ.Бурятия)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ МО «Кабанский район»
г.Сергиев Посад (Московская обл.)
■ МОУ ДОД КДЮСШ «Салют»
с.Сива (Пермский край)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
г.Скопин (Рязанская обл.)
■ ДЮСШ МБУ «Городской стадион «Труд»
г.Слободской (Кировская обл.)
■ ДЮСШ г.Слободского
г.Смоленск
■ ДЮСШ №4
г.Сокол (Вологодская обл.)
■ БОУ ДОД СМР ДЮСШ №1 «Сухона»
п.Солнечный (Тюменская обл.)
■ МАОУ ДОД «СДЮСШОР»
г.Сорск (Респ.Хакасия)
■ МБОУ ДОД «КДЮСШ»
п.Сосновка (Чувашская Респ.)
■ ДЮСШ
г.Сосновы Бор (Ленинградская обл.)
■ ДЮСШ
г.Сосногорск (Респ.Коми)
■ ДЮСШ №2
г.Спас-Клепики (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Клепиковская ДЮСШ»
г.Спасск-Дальний (Приморский край)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
с.Стрехино (Тюменская обл.)
■ МАУ «ЦФОР Ишимского района»
д.Стулово (Кировская обл.)
■ ДЮСШ д.Стулово
г.Сухой Лог (Свердловская обл.)
■ ДЮСШ
г.Сыктывкар (Респ.Коми)
■ ДЮСШ №6
■ ДЮСШ «Северная Олимпия»
■ Республиканская СДЮСШОР
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №5
с.Сюси (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД «Сюсинская ДЮСШ»
г.Тверь
■ ДЮСШ
г.Тольятти (Самарская обл.)
■ ДЮСШ №1 олимпийского резерва
г.Томари (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ
г.Томск
■ ОГ БУ «ЦОП по л/г Н.Барановой»
г.Торпец (Тверская обл.)
■ МОУ ДОД ТР ДЮСШ
г.Тотьма (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД «Тотемская ДЮСШ»
с.Троицкое (Сахалинская обл.)
■ МБОУ ДОД «ДЮСШ»
г.Тула
■ ДЮСШ №3
п.Тула (Рязанская обл.)
■ МОУ ДОД «Тумская ДЮСШ»
пгт.Тымовское (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ — МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Тюмень
■ ГАУ ТО «ОЦЗВС «Жемчужина Сибири»
с.Уват (Тюменская обл.)
■ АУ ДОД ДЮСШ
г.Углич (Ярославская обл.)
■ МАОУ ДОД ДЮСШ УМР
г.Удомля (Тверская обл.)
■ МБОУ ДОД «Ужурская ДЮСШ»
с.Уйское (Челябинская обл.)
■ МКУ ДОД «Уйская ДЮСШ»
г.Ульяновск
■ МБОУ ДОД ДЮСШ №5
г.Усинск (Респ.Коми)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ №1»
г.Устюжна (Вологодская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ
п.Усть-Баргузин (Респ.Бурятия)
■ МБОУ ДОД «Усть-Баргузинская ДЮСШ»
с.Усть-Кулом (Респ.Коми)
■ МОУ ДОД «Усть-Куломская ДЮСШ»

г.Уфа (Респ.Башкортостан)
■ ГАУ СДЮСШОР по биатлону республики
г.Ухта (Респ.Коми)
■ ДЮСШ №1
г.Фрязино (Московская обл.)
■ МОУ ДОД «КДЮСШ г.Фрязино»
г.Хабаровск (Приморский край)
■ ДЮСШ «Лидер»
■ КГКОУ ДОД ХКСДЮШОР
г.Ханты-Мансийск (Ханты-Мансийский АО)
■ МБОУ ДОД «СДЮСШОР»
г.Харовск (Вологодская обл.)
■ МБОУ ДОД «Харовская ДЮСШ»
г.Химки (Московская обл.)
■ ДЮСШ по зимним видам спорта
■ СДЮСШОР по лыжным гонкам «Спартак»
■ ДЮСШ по зимним видам спорта
■ ФГБОУ ДОД ФДЮСШ (отд. лыжные гонки)
г.Чайковский (Пермский край)
■ МАОУ ДОД «ДЮСШ»
с.Чапланово (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ
г.Чебаркуль (Челябинская обл.)
■ МУДО ДЮСШ
г.Чебоксары (Чувашская Респ.)
■ БОУ ДОД «СДЮСШОР №2» Минспорта Чувашии
г.Челябинск
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР №5 по л/г
г.Череповец (Вологодская обл.)
■ ДЮСШ №4
с.Черновское (Пермский край)
■ МБОУ ДОД ДЮЦ «Олимп» им. С.Г.Складнева
п.Чернянка (Белгородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Чита (Забайкальский край)
■ СДЮСШОР по биатлону Забайкальского края
■ ДЮСШ
г.Чкаловск (Нижегородская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
пгт.Чула (Респ.Карелия)
■ Чупинская районная ДЮСШ
ст.Чуприяновка (Тверская обл.)
■ ДЮСШ
г.Чусовый (Пермский край)
■ Отделение лыжных гонок ОАО «ЧМЗ»
г.Шадринск (Курганская обл.)
■ МКУ ДОД ДЮСШ
г.Шарья (Костромская обл.)
■ МБОУ ДОД СДЮСШОР
г.Шатура (Московская обл.)
■ МОУ ДОД «Комплексная ДЮСШ»
г.Шелехов (Иркутская обл.)
■ ДЮСШ «Юность»
р.п.Шилово (Рязанская обл.)
■ МБОУ ДОД «Шиловская ДЮСШ»
п.Шипицыно (Архангельская обл.)
■ МОУ ДОД «ДЮСШ»
п.Шумячи (Смоленская обл.)
■ Секция «Лыжные гонки», Дом детского творчества
пгт.Шумячи (Смоленская обл.)
■ СОГБОУ ДОД КСДЮСШОР «Юность России»
с.Шурск (Ярославская обл.)
■ МОУ ДОД ДЮСШ №2 Ростовского МР
г.Шуя (Ивановская обл.)
■ МОУ «ДЮСШ»
г.Щелково (Московская обл.)
■ ДЮСШ г.Щелково
пос.Юбилейный (Респ.Марий Эл)
■ МБОУ ДОД Медведовская ДЮСШ
г.Южно-Сахалинск (Сахалинская обл.)
■ ДЮСШ олимпийского резерва
г.Якутск
■ ГОУ «Республиканское среднее-специальное училище Олимпийского резерва»
с.Якушур-Бодья (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД Якушур-Бодьянская ДЮСШ
г.Ялуторовск (Тюменская обл.)
■ ДЮСШ
п.Яр (Удмуртская Респ.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ
г.Яранск (Кировская обл.)
■ ДЮСШ
пгт.Яшино (Кемеровская обл.)
■ МБОУ ДОД ДЮСШ

ПОДПИСЧИКАМ ЖУРНАЛА

В сезоне 2015–2016 гг. выйдет три номера журнала «Лыжный спорт»:

№65 — октябрь 2015 г.

№66 — декабрь 2015 г.

№67 — февраль 2016 г.

Стоимость одного номера составляет 145 рублей, годовой подписки — 435 рублей. Напомним, что вы можете подписаться как на какие-то отдельные номера, так и оформить годовую подписку целиком.

Иногда наши читатели по каким-то причинам не используют расположенный на этой странице бланк годовой подписки, а перечисляют деньги, заполняя бланк почтового перевода от руки в почтовом отделении. В этом случае мы настоятельно просим вас в графе «Сообщение или реквизиты л/с» указывать, за какие именно номера журнала вы перечислили свои деньги. Это избавит нас от лишней работы (звонков, переписки с вами), а вас — от несвоевременного получения журнала.

Ваш «Л.С.»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ, Приморский край
НП ЛК «Синегорье» +7 924 263-31-61, +7 914 729-09-03

БАЛАКИРЕВО, Владимирская обл.
МБОУ ДОД РДЮСШ (492) 447-66-54

БЕЛОВО, Кемеровская обл.
ДЮСШ №2 (38452) 6-18-90

БРАТСК, Иркутская обл.
Криница ЕВ. +7 902 567-00-49, (395) 326-00-49

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ, Кировская обл.
Суслова О.П. (83335) 2-17-88

ВЛАДИМИР
СДЮСШОР №3 им. А.Прокуророва (4922) 54-32-96

ВОЛОДА
ЗЦ «Север-Спорт» (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
Волков В.А. (4732) 76-74-51

ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ, Владимирская обл.
СК «Барина роца» +7 920 904-16-86

ЦЛС «ДЭМИНО», Ярославская обл.
Маг. «Элита спорта» +7 960 533-17-73

ДМИТРОВ, Московская обл.
«Центр зимних видов спорта» +7 903 733-30-11

ЕКАТЕРИНБУРГ
Магазин «Тим Спорт» (343) 260-93-93

ООО «МАНАРАГА» (343) 216-14-90

«НОВЕНТА СПОРТ» (343) 385-01-11

ООО «Экспирочный центр имени Дементьева» (343) 269-14-45, 266-11-67

Магазин «Кант» (343) 287-05-14, 8-800-333-37-33

ЗАОЗЕРСК, Мурманская обл.
ДЮСШ

ИЖЕВСК, республика Удмуртия
Магазин «Точка спорта» +7 912 745-23-21

ИРКУТСК
Михник К.В. (395) 243-31-17

КАНАШ, Чувашия
ДЮСШ (83533) 2-50-95

КЕМЕРОВО
СЗЦ «СибСпорт» (3842) 36-92-72

КИРЖАЧ, Владимирская обл.
СК им. Серёгина (Данилушкин Илья) +7 910 188-09-99

КИРОВ
А.Анашкин (8332) 50-36-39

Маг. «АЛА СПОРТ» (8332) 37-63-60

КОГАЛЫМ, Тюменская область, ХМАО-ЮГРА
АМУ «Дворец спорта»

Анашкин Андрей Геннадьевич +7 950 512-35-34

КОДИНСК, Красноярский край
ДЮСШ (39143) 7-41-91

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
СЗЦ «Пионер» (4217) 54-21-88

КОРЯЖМА, Архангельская обл.
ДЮСШ (81850) 3-18-15

с. КРАСНОГОРСКОЕ, Алтайский край
МОУДОД ДЮКОП «Виктория» (38535) 2-17-05

КУРГАН
ЧП Степанова (3522) 42-53-15

КЫЗЫЛ, республика Тыва
Саяты Олег Барчын +7 905 920-24-48

ЛЕСОСИБИРСК, Красноярский край
ДЮСШ №1 (39145) 2-24-96

МОЖГА, Удмуртия
Магазин «АТЛЕТИК» (34139) 3-01-50

МУРМАНСК
ДЮСШ №3 (8152) 25-13-61

КИБЕР ДЕНЬГИ



ПРИЕМ

№ (по накладной ф.16)

Контроль

(дата)

(подпись)

Зона оттиска ККМ

Зона
нанесения двумерного
матричного кода

ф.1129П

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД

на 435 руб. 00 коп.

☐ НАЛОЖЕННЫЙ ПЛАТЕЖ

Четыреста тридцать пять руб. 00 коп.

☐ с доставкой на дом

☐ с уведомлением

(Рубли прописью, копейки цифрами)

SMS о поступлении почтового перевода в ОПС

выплаты, № мобильного телефона адресата

SMS о выплате почтового перевода получателю

№ моб. тел. отправителя

Кому: 000 «Издательский дом «Лыжный спорт»

(для юридического лица - полное или краткое наименование, для физического лица - Фамилия, Имя, а также Отчество (если иное не вытекает из закона или национального обычая) полностью)

Куда: г.Москва

(полный адрес получателя)

119180

(индекс)

Сообщение
или реквизиты л/с

ж у р н а л « Л ы ж н ы й с п о р т » № 6 5 – 1 4 5 р у б
№ 6 6 – 1 4 5 р у б , № 6 7 – 1 4 5 р у б

заполняется при приеме перевода на расчетный счет

ИНН: 7727502172 Кор/счет: 30101810400000000225

Наименование банка: Московский банк Сбербанка России (ОАО)

Рас/счет: 40702810638110105109 БИК: 044525225

От кого:

(для юридического лица - полное или краткое наименование, для физического лица - Фамилия, Имя, а также Отчество (если иное не вытекает из закона или национального обычая) полностью)

Адрес отправителя:

(юр.лицо-фактический почтовый адрес, физ.лицо-адрес места нахождения/пребывания)

(индекс)

Обведенное жирной линией заполняется отправителем перевода или РПО

Исправления не допускаются

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, республика Татарстан
ТО «Олимпия» (8552) 46-96-18, 46-77-34

НЕРЕХТА, Костромская обл.
ДЮСШ (494) 317-52-85

НИЖНИЙ НОВГОРОД
«Поволжье-спорт» (8312) 78-11-99

НИЖНИЙ ТАГИЛ, Свердловская обл.
«Манарага» (3435) 41-94-53

НОВОМИЧУРИНСК, Рязанская обл.
Сергей Мишин +7 915 292-50-98

НОВОСИБИРСК
Сергей Черный +7 913 947-93-05

ОЗЕРСК, Челябинская обл.
КСО «Роза ветров» (35171) 2-55-19

ОМСК
Клуб лыжников «Омич» (3812) 25-27-01
НПО «Эталон» +7 913 605-76-92
ЧП Игнатова М.М. (3812) 31-35-77

ПЕНЗА
ИП Лукьянов Е.М. (8412) 23-06-12

ПЕРЬ
Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ» (342) 257-09-45, 257-09-51
Магазин «Олимп» (342) 212-73-66
МБОУДОД №3 (342) 260-50-41

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ, Камчатская обл.
Л/б «Лесная» (4152) 22-27-69

РЫБИНСК, Ярославская обл.
Маг. «Элита спорта» +7 960 533-17-73
СДЮСШОР №4 (4855) 25-47-17

РЯЗАНЬ
Сергей Мишин +7 915 292-50-98

САМАРА
УСЦ «Чайка» (846) 250-20-44
Магазины «Кант» 8-800-333-37-33
Проспект Ленина, д. 1 (846) 243-00-76
ул. Ново-Садовая, д. 381 (846) 243-00-88

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ
Магазины «Спортивная линия»
Владимирский пр-кт, 6/1 (812) 6-444-111 (доб. 310)
Новосибирская ул., д. 2 (812) 6-444-111 (доб. 320)
Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Космополис», 2 этаж (812) 6-444-111 (доб. 330)
Магазины «Кант» 8-800-333-37-33
м. «Ломоносовская», ул. Ивановская д. 7 (812) 244-81-23
м. «Академическая», Гражданский проспект д. 23 (812) 244-81-24
Магазин «Спортресурс» (812) 535-88-69
Магазин «Mass sport» (812) 454-69-44

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ
«ГАИС СПОРТ»: Тихорецкий пр-д, корп. 5 (812) 6-444-111

САРАТОВ
ИП Аверьянова И.Е. (8452) 58-83-48

САРОВ, Удмуртия
Маг. ИП Логинов И.В. (831) 307-63-62

САЯНОГОРСК, республика Хакасия
Леонов В.П. (39042) 2-18-20

СВЕТЛЫЙ, Томская обл.
ДЮСШ (3822) 98-17-24

СУРГУТ, Ханты-Мансийский АО
Алексенко А.А. (3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44

СЫКТЫВКАР, республика Коми
СЦ «Спортсервис» (8212) 44-88-06

Магазин «Эксп-центр» (8212) 44-59-63
«Центр спортивной подготовки сборных команд» (8212) 43-76-31

СЫБЕРТЬ, Свердловская обл.
Леонид Никитин +7 912 605-83-21

ТАМБОВ
Маг. «Эксп-центр» (821) 244-59-63
Маг. «ПРОБег» (4752) 71-39-50

ТОМСК
«Спортцентр» (3822) 65-02-84

ТУЛА
Маг. «Эксп-центр» (4872) 30-35-51

ТЮМЕНЬ
«Эксп-центр» (3452) 49-41-41
«Манарага» (3452) 42-46-65
Управл. по спорту и молодежной политике (3452) 41-25-96

УФА
Иноземцев Павел +7 917 415-31-45

ХАБАРОВСК
«Технология спорта» (4212) 76-32-26
СЗЦ «Пионер» (4212) 91-06-95

ЧЕЛЯБИНСК
«Профиспорт» +7 919 358-05-55
Магазин «Кант» (351) 211 14 71, 8-800-333-37-33

ЧИТА, Забайкальский край
ДЮСШ +7 914 458-17-79

ШАНГАЛЫ, Архангельская обл.
Счастливы Н.А. +7 921 488-31-51

ЮЖНО-САХАЛИНСК
Кулешов Александр +7 914 756-81-33
СДЮСШОР +7 914-768-02-20

МОСКВА
ООО «Ювента-спорт» (499) 196-31-27

СК «Кант» (м. «Нагорная») (499) 317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. «Политехническая») (499) 943-11-54/55

Магазин «Кант» (м. «Тимирязевская») (495) 909-96-00
8-800-333-37-33

ТД «Лыжный мир» (495) 679-68-04
Магазин «Альпидустрия» (499) 165-90-81

ВИСТИ (499) 904-73-00
Эксп-центр (499) 178-72-74

Магазин «Велоскаут» (495) 265-62-65
Лыжный ЦЦ «СпортДело» (495) 223-63-53, 603-31-81

VIP Спорт (495) 514-78-40
Лыжный клуб «Караван» (495) 126-52-43

Лыжный клуб «Одинец» (495) 591-78-18
Магазин «Мульти-спорт» (495) 767-16-61

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ

www.skillnet.ru
www.skiwax.ru
www.juventasport.ru

Адрес регистрации отправителя:

(юр.лицо-адрес местонахождения по месту государственной регистрации, физ.лицо-адрес места жительства/регистрации, заполняется при несовпадении с адресом отправителя, а также до востребования или на а/я)

(индекс)

не заполняется при приеме перевода от физического лица с расчетом наличными денежными средствами

ИНН: _____ **Кор/счет:** _____

Наименование банка: _____

Рас/счет: _____ **БИК:** _____

ОГРН: _____ **Платежное поручение №** _____ **дата** _____
(при безналичной форме оплаты)

данные отправителя (физ.лица)/представителя отправителя юр.лица

Предъявлен _____ **Серия** _____ **№** _____ **выдан** _____
(наименование документа, удостоверяющего личность) (дата выдачи)

(наименование учреждения, выдавшего документ) **ИНН** _____
(код подразделения если имеется)

Гражданство: _____ **дата рождения** _____
(Дополнительно для нерезидентов России заполняется)

Миграционная карта: **Серия** _____ **№** _____ **Дата выдачи** _____ **Срок пребывания с** _____ **по** _____

ФИО: _____
(Фамилия, Имя, а также Отчество (если иное не вытекает из закона или национального обычая) полностью представителя юридического лица)

Адрес регистрации: _____
(адрес места жительства/регистрации представителя юридического лица)

Являетесь ли Вы должностным лицом публичных международных организаций или лицом, замещающим (занимающим) государственные должности Российской Федерации, должности членов Совета директоров Центрального банка Российской Федерации, должности федеральной государственной службы, назначение на которые и освобождение от которых осуществляются Президентом Российской Федерации или Правительством Российской Федерации, должности в Центральном банке Российской Федерации, государственных корпорациях и иных организациях, созданных Российской Федерацией на основании Федеральных законов, включенных в перечень должностей, определяемые Президентом Российской Федерации ☐ Да ☐ Нет

☐ Согласен(на) на направление информации о новых сервисах и услугах, оказываемых в отделениях почтовой связи на указанный выше номер моб. телефона отправителя. Подтверждаю, что данный номер является моим номером моб. телефона, выделенным мне оператором сотовой связи.

В целях осуществления данного почтового перевода подтверждаю свое согласие:
- на обработку как автоматизированным, так и неавтоматизированным способом указанных на бланке персональных данных;
- на передачу информации о номере почтового перевода, о событиях (о поступлении почтового перевода в ОПС выплаты, о выплате почтового перевода, о перечислении почтового перевода на счет получателя, о дате и месте совершения события).
Также подтверждаю свое согласие на передачу номера почтового перевода и событий третьему лицу в целях передачи SMS-сообщений по сетям связи.

подпись отправителя

(подпись оператора)

SKI BUILD EXPO

Каждый год осенью
в Москве



«Одна из целей форума **Ski Build Expo** – формирование государственной и отраслевой технической политики в области проектирования, строительства и эффективного управления и эксплуатации горнолыжных курортов и спортивных всесезонных объектов России.

Ski Build Expo – ведущая коммуникационная платформа, позволяющая интегрировать интересы и возможности Субъектов Федерации, владельцев курортов, производителей оборудования, строителей и архитекторов, спортивных федераций, туриндустрии, потенциальных инвесторов в деле формирования конкурентоспособной Отечественной горнолыжной и туристической индустрии.

www.skibuild.ru



FISCHER ЛИДЕР*

Олимпийские чемпионы 2014

Антон Шипулин

Дмитрий Малышко

Евгений Устюгов

Алексей Волков

Fischer Россия: 129343, Москва, ул. Уржумская, д.4

тел.: +7 (495) 937 3193, fax: +7 (495) 221 8327 e-mail: sales@fischer.ru

Розничный магазин в горнолыжном комплексе «СНЕЖ.КОМ» тел.: +7 (495) 967 42 43

*по количеству медалей, завоеванных спортсменами на Олимпийских играх в Сочи в 2014 г.