ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№65 2015

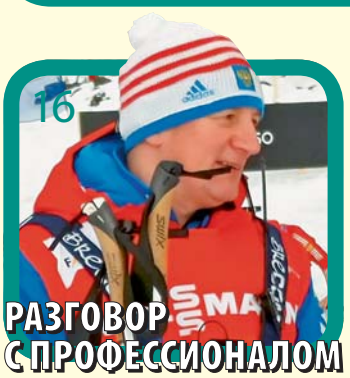
www.skisport.ru
www.s-events.ru

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ



36

КАК ДОЛГО МЫ О НЁМ МЕЧТАЛИ!



16 РАЗГОВОР С ПРОФЕССИОНАЛОМ



44 СЕРЕБРЯНАЯ ЭСТАФЕТА

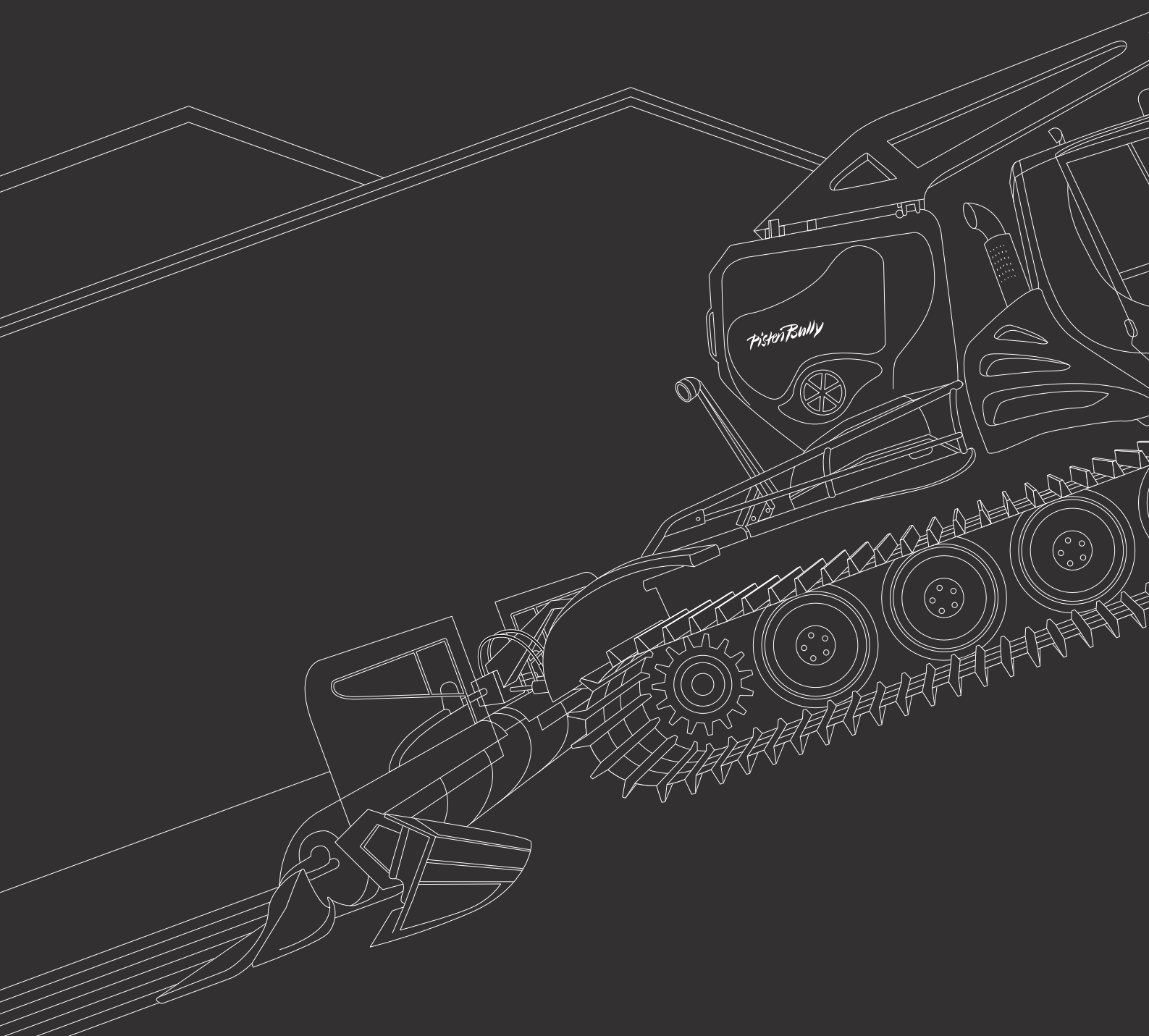


90 СЛОВО НАСТАВНИКУ

ISSN 1729-6595

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

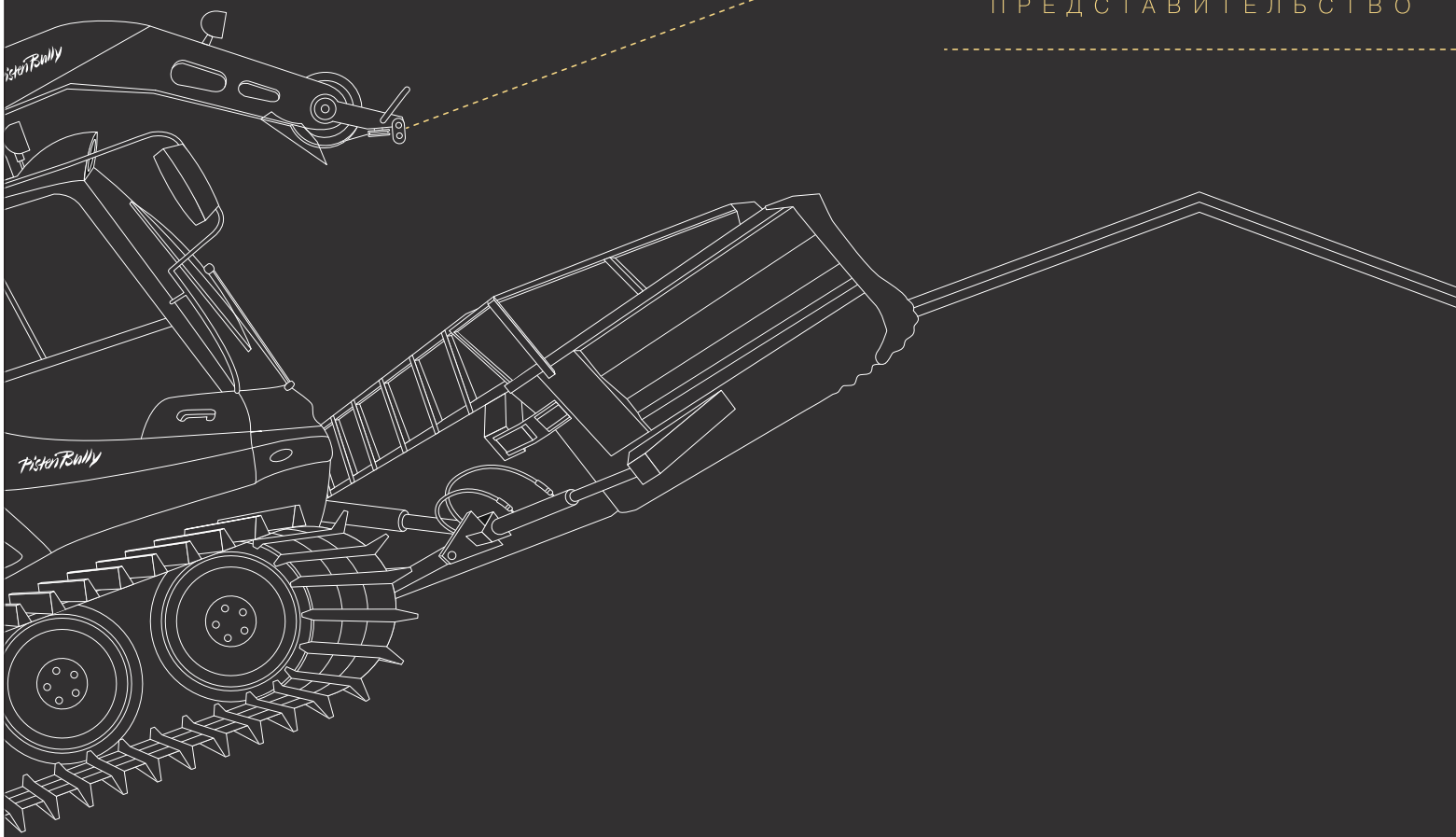
PistenBully



443031, г.Самара, Проспект Кирова 435А, оф.507

prime.pride

ГЕНЕРАЛЬНОЕ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО



Для кого-то вершина - цель,

Для нас просто -

ОРИЕНТИР.

prime-pride.com

info@pp-mail.com

MADSHUS
СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ БЕГОВЫХ ЛЫЖ С 1906 ГОДА

MADSHUS RED

Miriam Gössner
Серебряный призер Олимпийских игр по лыжным гонкам
Двукратная чемпионка мира по биатлону



реклама

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

ЭКИПИРУЙСЯ СЕГОДНЯ

беговое снаряжение MADSHUS **по старому курсу**



беговые лыжи
Redline
23 000 р.
Редлайн



ботинки
SuperNano
26 340 р.
Супер Нано



беговые лыжи
Nanosonic
13 500 р.
Наносоник



ботинки
Nano Carbon Skate
14 995 р.
Нано Карбон Скейт

Цены действительны на момент публикации журнала. Просьба уточнять наличие товара и действующую цену на сайте www.kant.ru

КАНТ
с 1989 года

8 800 333 37 33 многоканальный по России бесплатно
www.kant.ru

madshusrussia
madshusrussia
@madshus1906

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

журнал выходит три раза в год

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Издательство «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)
Сергей Бирюков (biserplus@mail.ru)
Татьяна Секридова (secridova@inbox.ru)

ИСТОРИЯ. СТАТИСТИКА
Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА
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)

РАЗДЕЛЫ:
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 № 3632/15

ОХ УЖ ЭТОТ КУРС ЕВРО!



Скажу честно, очень сильно ощущался дефицит российских болельщиков (во всем курс евро виноват), но шведы искренне за нас радовались, и не потому, что «пусть выигрывает кто угодно, лишь бы не норги», а потому, что нас здесь и вправду любят! У местных подростков и маленьких детей российские лыжники вызывают искренний восторг. Они охотятся за автографами, знают наших по именам и хотят быть «как они». В гостиницах — баннеры с Легковым, а на кружках района — спортсмены в форме российской сборной. Но даже это не смогло затмить яркую и такую долгожданную победу нашего «расколдованного» Максима и серебро уже легендарного спринтерского дуэта Никиты и Алексея. Спасибо за медали, ребята! Спасибо за блестящий чемпионат мира, шведы!

Анна ЛОЗОВСКАЯ,
волонтер чемпионата мира в Фалуне-2015

ГЛАВНОЕ, ЧТО БЕЗ МЕДАЛЕЙ МЫ НЕ ОСТАЛИСЬ!



Татьяна СЕКРИДОВА,
обозреватель «Л.С.»

Постолимпийский сезон в лыжных гонках — чего мы от него ждали? Кто-то жаждал реванша после провала на сочинской Олимпиаде, кто-то восстанавливал физические и эмоциональные силы, а кто-то, возможно, опробовал новые подходы к организации тренировочного процесса... Так или иначе, но во многом чемпионат мира в Фалуне оказался полон сюрпризов. В чем-то наши спортсмены проиграли, в чем-то приобрели. И все же главное, что без медалей мы не остались! А вот в причинах и следствиях именно такого выступления наших лыжных звезд в этом номере специального выпуска как раз и разбираются специалисты.

ГОД СЕМЬИ



Минувший лыжный год стал для российских спортсменов этаким годом семьи. У Максима Вылегжанина летом родился сын Артемий, и Максим отпросился на самоподготовку, чтобы больше времени проводить с малышом и супругой. Никита Крюков сделал всё, чтобы привезти медаль-снежинку дочери Веронике. Александру Легкову пришлось ради большего общения с семьей уйти из группы Рето Бургермайстера и Изабель Кнауте, с которыми он достиг практически всех значимых высот в своей карьере. А во время чемпионата мира в Фалуне супруга Александра также ждала малыша. Мы от всей души поздравляем ребят, интервью с которыми вы прочтете в этом номере, и желаем им завоевывать как можно больше медалей для своего подрастающего поколения и в будущем.

Андрей КРАСНОВ,
главный редактор портала skisport.ru

ПОСЛЕ ШЕСТИ СЕРЕБРЯНЫХ МЕДАЛЕЙ — ЗОЛОТО!



Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»

...Была такая великая финская гонщица, «вечная неудачница» Хилкка Риихивуори — пятикратный серебряный призёр в индивидуальных гонках на чемпионатах мира и Олимпиадах. И вот наш Максим Вылегжанин подошёл к чемпионату мира в Фалуне, имея за плечами даже не пять, а шесть серебряных медалей! Подошёл в возрасте 32 лет, когда ещё чуть-чуть и спортивная карьера может завершиться навсегда. И как же это было здорово, что он в первой же гонке чемпионата мира в Фалуне взял это такое желанное, такое долгожданное золото! Не знаю, как у вас, а у меня вот эта радость за Максима, радость за то, что всё-таки есть какая-то высшая справедливость на свете, была доминирующей нотой во время всего чемпионата...



2015
ЗИМА
2016

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ

Розничная торговля

Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»:

Литейный пр., 51
Тел: (812) 579-47-08
(812) 6-444-111 (доб. 310)

ТЦ «Экополис», 2 этаж
Выборгское шоссе, 13
Тел: (812) 336-96-60
(812) 6-444-111 (доб. 330)

Оптовые поставки

Офис ООО «АЛЬФА СПОРТ ПЛЮС»

Тихорецкий пр., 9, корп. 5
Тел/факс: 6-444-111

info@skiline.ru
www.skiline.ru

СОДЕРЖАНИЕ

№ 65
2015 г.

8 ПРОТОКОЛЫ ЖЕНСКИЕ

10 ПРОТОКОЛЫ МУЖСКИЕ

12 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ ЖЕНЩИНЫ

14 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ МУЖЧИНЫ

16 ЮРИЙ КАМИНСКИЙ:
ТРОЕ ПРОТИВ КРЮКОВА
Старший тренер спринтерской сборной команды России подводит итоги сезона и рассказывает о причинах относительной неудачи нашей команды в Фалуне.

32 СКИАТЛОН ЖЕНЩИНЫ

34 СКИАТЛОН МУЖЧИНЫ

36 МАКСИМ ВЫЛЕГЖАНИН:
В СКИАТЛОНЕ ПРИШЛОСЬ ТЕРПЕТЬ ПРАКТИЧЕСКИ С САМОГО СТАРТА
Чемпион мира рассказывает о том, как он после шести серебряных медалей чемпионатов мира и Олимпиад добыл своё первое и такое долгожданное золото.

42 КОМАНДНЫЙ СПРИНТ ЖЕНЩИНЫ

44 КОМАНДНЫЙ СПРИНТ МУЖЧИНЫ

46 НИКИТА КРЮКОВ:
БЫЛ ГОТОВ НА ВСЁ РАДИ «СНЕЖИНКИ» ДЛЯ ДОЧЕРИ
Самый титулованный из ныне действующих российских лыжников рассказывает о том, как изменилась его жизнь после женитьбы и рождения дочери.

68 АЛЕКСЕЙ ПЕТУХОВ:
ПЕРЕД СПРИНТЕРСКОЙ ЭСТАФЕТОЙ У МЕНЯ УПАЛИ ГЕМОГЛОБИН И ТЕСТОСТЕРОН, А ЭТО ПРЯМОЕ СЛЕДСТВИЕ ТОГО, ЧТО СТРАДАЕТ ИММУННАЯ СИСТЕМА

76 15 КМ МУЖЧИНЫ

78 АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ:
Я ПРОСИЛ РЕТО И ИЗАБЕЛЬ ПОЗВОЛИТЬ МНЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ С СЕМЬЁЙ, НО ОНИ НЕ ПОШЛИ МНЕ НАВСТРЕЧУ

86 ЭСТАФЕТА 4Х5 КМ ЖЕНЩИНЫ

88 ЭСТАФЕТА 4Х10 КМ МУЖЧИНЫ

90 ОЛЕГ ПЕРЕВОЗЧИКОВ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ДЛЯ ВЫЛЕГЖАНИНА БЫЛ В ЭТОМ ГОДУ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО
Старший тренер мужской дистанционной сборной команды – о самом первом золоте чемпионатов мира и Олимпиад, завоёванном его подопечными.

100 50 КМ МУЖЧИНЫ

102 **341 ДЮСШ РОССИИ ПОЛУЧАЕТ ЖУРНАЛ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» БЕСПЛАТНО**
Ваша ДЮСШ может к ним присоединиться.

105 ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА ОТ КОМПАНИИ «FISCHER-МОСКВА»

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

PRIME PRIDE ..... 2-я стр. обложки, 1
КАНТ 2
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ 4
ЮВЕНТА 6–7
HOLMENKOL 21
SNOW STAR 23
FINLANDIA-HIIHTO 27
ЭКИП-ЦЕНТР 28
SKIWAX 30–31
POLAR 37, 85
ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА 39
MASS SPORT 41, 83
ТРИАЛ-СПОРТ 49, 51, 53
SAIMAA 55
ГЕЛАДРИНК 57
АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН 61
МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА 63
GARMIN 64
МУЛЬТИСПОРТ 71, 81
КЛИНИКА ДОКТОРА ЧЕЧИЛЯ 73
ЭЖВИНСКИЙ МАРАФОН 75
ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ 85
SQUEEZY 85
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ 93
MEDI 95
МУТНОВСКИЙ МАРАФОН 99
FISCHER ..... 105–128, 4-я стр. обложки
ЛЫЖНЫЙ САЛОН ..... 3-я стр. обложки

ВСЁ ДЛЯ





ПОБЕДЫ!

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 овеянный легендами «спортцех» – 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. В наших магазинах всегда широкий выбор парафинов, мазей и порошков, как и полный набор инструментов и сервисного оборудования.

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.

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!

В нашем велосипедном магазине вы можете о приобрести новинки фирмы TACX.

TACX - ведущий мировой производитель тренажеров для велосипедистов. Тренажеры для дома, для зала, для разогрева перед соревнованиями.

Эффективные велотренажеры этой марки - это оптимальное решение для тех, кто старается вести здоровый образ жизни. Практичные в использовании и очень надежные тренажеры TACX гарантированно будут служить вам не один десяток лет, давая вам возможность день ото дня совершенствовать свое тело.

“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

www.uventasport.ru

19 февраля 2015 года
спринт, классический стиль

1	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
2	С. Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
3	М.К. Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
4	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША
5	К.В. Ейтнес	1985	НОРВЕГИЯ
6	И.Ф. Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ
7	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ
8	А. Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
9	С. Брун-Ли	1988	НОРВЕГИЯ
10	С. Колдуэлл	1990	США
11	К. Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
12	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
13	С. Рингвальд	1990	ГЕРМАНИЯ
14	**А. Доценко**	**1986**	**РОССИЯ**
15	Ф. Боден	1993	ИТАЛИЯ
16	**Н. Матвеева**	**1986**	**РОССИЯ**
17	Д. Херманн	1988	ГЕРМАНИЯ
18	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ
19	С. Бьорнсен	1989	США
20	А. Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ
21	**Е. Шаповалова**	**1986**	**РОССИЯ**
22	М.-Л. Малвалехто	1983	ФИНЛЯНДИЯ
23	**Ю. Романова**	**1993**	**РОССИЯ**
24	П. Джоунс	1985	КАНАДА
25	Э. Марциш	1991	ПОЛЬША
26	М. Паяла	1988	ШВЕЦИЯ
27	Л. Ван дер Граафф	1987	ШВЕЙЦАРИЯ
28	С. Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ
29	И. Сарджент	1988	США
30	Х. Кольб	1991	ГЕРМАНИЯ
31	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ
32	С. Ясковиц	1986	ПОЛЬША
33	Г. Вюрих	1991	ИТАЛИЯ
34	К. Кубиньска	1985	ПОЛЬША
35	К. Рэнделл	1982	США
36	А. Лампич	1995	СЛОВЕНИЯ
37	Г. Лоран	1992	ИТАЛИЯ
38	В. Карл	1995	ГЕРМАНИЯ
39	К. Сердюк	1989	УКРАИНА
40	А. Стоян	1993	КАЗАХСТАН
41	Н. Рацингер	1993	СЛОВЕНИЯ
42	К. Грохова	1990	ЧЕХИЯ
43	П. Пормейстер	1985	ЭСТОНИЯ
44	Р. Масгрэйв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
45	Х. Райу	1990	ЭСТОНИЯ
46	А. Шевченко	1993	КАЗАХСТАН
47	Б. Клементова	1994	СЛОВАКИЯ
48	М. Анцыбор	1987	УКРАИНА
49	Э. Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ
50	Д. Йитон	1991	АВСТРАЛИЯ
51	В. Ланчакова	1988	КАЗАХСТАН
52	И. Луконина	1994	БЕЛАРУСЬ
53	Ч. Чи	1998	КИТАЙ
54	Т. Сара	1992	РУМЫНИЯ
55	К. Ли	1992	КИТАЙ
56	А. Трнка	1994	АВСТРАЛИЯ
57	С. Хэйл	1995	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
58	А. Муйжнице	1991	ЛАТВИЯ
59	А. Григорова	1986	БОЛГАРИЯ
60	Ч. Ли	1981	ЮЖНАЯ КОРЕЯ
61	К. Дьюз	1995	АВСТРАЛИЯ
62	Э. Ариунтунгалаг	1997	МОНГОЛИЯ
63	В. Петерсоне	1999	ЛАТВИЯ
64	А. Мхитарян	1996	АРМЕНИЯ
65	И. Папп	1982	ВЕНГРИЯ
66	Я. Халиунаа	1995	МОНГОЛИЯ
67	Н. Буковските	1997	ЛИТВА
68	М. Майер Магулас	1985	ГРЕЦИЯ
69	А. Симон	1974	ВЕНГРИЯ
70	П. Стойчева	1998	БОЛГАРИЯ
71	К. Галстян	1993	АРМЕНИЯ
72	И. Мрзляк	1996	ХОРВАТИЯ
73	Ц. Павлова	1996	БОЛГАРИЯ
74	Л. Клауза	1969	ЛАТВИЯ
75	В. Благоева	1994	БОЛГАРИЯ
76	М. Билиунайте	1999	ЛИТВА
77	С. Адомоните	1997	ЛИТВА
78	У. Кастанаускайте	1998	ЛИТВА
79	В. Замбо	1977	ВЕНГРИЯ
80	Л. Тоноян	1994	АРМЕНИЯ
81	Ф. Юхаш	1995	ВЕНГРИЯ
82	Д. Кравченко	1993	МОЛДАВИЯ
83	Х. Еритсян	1993	АРМЕНИЯ
84	С. Бейрами Бахер	1991	ИРАН
85	Р. Кирошка	1991	МАКЕДОНИЯ
86	А. Каменшич	1988	МОЛДАВИЯ
87	Г. Нимпити	1997	ГРЕЦИЯ
88	Ф. Резасолтани	1985	ИРАН
89	К. Абдыкадырова	1998	КИРГИЗИЯ
90	Д. Чобану	1993	МОЛДАВИЯ
91	А. Лукьянова	1997	КИРГИЗИЯ
92	Ю. Ткачева	1987	МОЛДАВИЯ
93	М. Стефан	1978	ТОНГА
94	Х. Фальк	1989	ШВЕЦИЯ

21 февраля 2015 года
скиатлон 15 (7,5+7,5) км

1	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	40:57.6
2	А. Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	41:03.3
3	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	41:03.6
4	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	42:03.3
5	С. Блекур	1984	ШВЕЦИЯ	42:05.0
6	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	42:30.8
7	Х. Венг	1991	НОРВЕГИЯ	42:38.9
8	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	42:39.2
9	М. Рюдквист	1983	ШВЕЦИЯ	42:40.8
10	Е. Врабцова-Ныялтова	1986	ЧЕХИЯ	42:41.4
11	Э. Стивен	1987	США	42:43.4
12	М.Э. Хаген	1991	НОРВЕГИЯ	42:50.6
13	**Н. Жукова**	**1992**	**РОССИЯ**	**42:58.9**
14	**А. Таныгина**	**1989**	**РОССИЯ**	**43:09.7**
15	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	43:22.2
16	**Ю. Чекалева**	**1984**	**РОССИЯ**	**43:22.5**
17	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	43:25.7
18	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	43:32.5
19	Э. Викен	1989	ШВЕЦИЯ	43:36.9
20	С. Бьорнсен	1989	США	43:38.7
21	Т. Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	43:41.4
22	Н. фон Зибенталь	1993	ШВЕЙЦАРИЯ	43:57.4
23	К. Пармакоски	1990	ФИНЛЯНДИЯ	44:13.5
24	К. Кубиньска	1985	ПОЛЬША	44:24.4
25	В. де Мартин Топранин	1987	ИТАЛИЯ	44:36.8
26	А. Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	44:40.8
27	Э. Марциш	1991	ПОЛЬША	44:41.4
28	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	44:45.9
29	В. Карл	1995	ГЕРМАНИЯ	44:47.5
30	Р. Бреннан	1988	США	44:49.0
31	К. Рэнделл	1982	США	45:24.2
32	А. Слонова	1991	КАЗАХСТАН	45:31.1
33	С. Рингвальд	1990	ГЕРМАНИЯ	45:34.9
34	Ю. Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	45:46.6
35	Л. Айнфальт	1994	СЛОВЕНИЯ	45:50.2
36	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	45:55.6
37	П. Джоунс	1985	КАНАДА	46:08.6
38	Н. Шварц	1993	АВСТРИЯ	46:15.1
39	К. Ли	1992	КИТАЙ	46:19.5
40	М. Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	46:19.7
41	**Е. Соболева**	**1992**	**РОССИЯ**	**46:33.3**
42	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	46:56.9
43	К. Грохова	1990	ЧЕХИЯ	47:09.6
44	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	47:22.5
45	А. Лампич	1995	СЛОВЕНИЯ	48:01.9
46	А. Шевченко	1993	КАЗАХСТАН	48:04.0
47	Т. Сара	1992	РУМЫНИЯ	48:29.0
48	И. Луконина	1994	БЕЛАРУСЬ	48:29.6
49	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН	48:34.9
50	Ч. Ли	1981	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	49:06.4
51	В. Малец	1990	ХОРВАТИЯ	50:01.2
52	Ч. Чи	1998	КИТАЙ	50:53.7
53	Э. Уотсон	1987	АВСТРАЛИЯ	51:08.6
54	К. Дьюз	1995	АВСТРАЛИЯ	53:36.4

22 февраля 2015 года
командный спринт, свободный стиль

1	НОРВЕГИЯ		14:29.57
		И.Ф. Ёстберг	
		М.К. Фалла	
2	ШВЕЦИЯ		14:37.74
		И. Ингемарсдоттер	
		С. Нильссон	
3	ПОЛЬША		14:38.05
		Ю. Ковальчик	
		С. Ясковиц	
4	ГЕРМАНИЯ		14:41.14
		Н. Фессель	
		Д. Херманн	
5	**РОССИЯ**		**14:58.76**
		А. Доценко	
		Н. Матвеева	
6	ФРАНЦИЯ		14:59.83
		К. Тома Юг	
		С. Аймонье	
7	ШВЕЙЦАРИЯ		15:03.55
		С. Бонер	
		Л. Ван дер Граафф	
8	США		15:03.63
		С. Колдуэлл	
		Д. Диггинс	
9	СЛОВЕНИЯ		15:11.96
		К. Виснар	
		Н. Рацингер	
10	ФИНЛЯНДИЯ		15:12.47
		Р. Сарасойя-Лилья	
		А. Кюллёнен	
11	ИТАЛИЯ		Полуфинал
		И. Дебертолис	
		Г. Вюрих	
12	КАЗАХСТАН		Полуфинал
		А. Слонова	
		Е. Коломина	
13	СЛОВАКИЯ		Полуфинал
		А. Прохазкова	
		Б. Клементова	
14	УКРАИНА		Полуфинал
		М. Анцыбор	
		К. Сердюк	
15	БЕЛАРУСЬ		Полуфинал
		И. Луконина	
		Е. Рудакова	
16	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ		Полуфинал
		Р. Масгрэйв	
		С. Хэйл	
17	КИТАЙ		Полуфинал
		Ч. Чи	
		К. Ли	
18	АВСТРАЛИЯ		Полуфинал
		Д. Йитон	
		К. Райт	
19	ВЕНГРИЯ		Полуфинал
		Э. Шоч	
		И. Папп	

24 февраля 2015 года
10 км, свободный стиль

1	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	25:08.8
2	Д. Диггинс	1991	США	25:49.8
3	К. Грэгг	1980	США	25:55.7
4	М. Рюдквист	1983	ШВЕЦИЯ	25:57.4
5	А. Фэвр Пико	1986	ФРАНЦИЯ	26:04.0
6	Н. фон Зибенталь	1993	ШВЕЙЦАРИЯ	26:08.0
7	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	26:11.3
8	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	26:13.4
9	С. Бонер	1982	ШВЕЙЦАРИЯ	26:14.6
10	Э. Стивен	1987	США	26:15.2
11	Ю. Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	26:21.3
12	К. Тома Юг	1984	ФРАНЦИЯ	26:23.1
13	М. Пиллер	1984	ИТАЛИЯ	26:26.4
14	С. Ясковиц	1986	ПОЛЬША	26:27.8
15	К. Рэнделл	1982	США	26:34.0
16	Э. Викен	1989	ШВЕЦИЯ	26:34.7
17	**Н. Жукова**	**1992**	**РОССИЯ**	**26:36.2**
18	С. Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ	26:43.9
19	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	26:53.6
20	К. Пармакоски	1990	ФИНЛЯНДИЯ	26:57.7
21	И. Дебертолис	1989	ИТАЛИЯ	26:58.3
22	Х. Венг	1991	НОРВЕГИЯ	27:00.7
23	Е. Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	27:02.3
24	**А. Таныгина**	**1989**	**РОССИЯ**	**27:09.7**
25	Т. Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	27:14.9
26	Л. Айнфальт	1994	СЛОВЕНИЯ	27:16.7
27	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	27:22.8
28	**Ю. Чекалева**	**1984**	**РОССИЯ**	**27:27.5**
29	Р. Хага	1991	НОРВЕГИЯ	27:29.2
30	Э. Нишикава	1989	КАНАДА	27:29.3
31	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	27:32.4
32	П. Джоунс	1985	КАНАДА	27:35.5
33	А. Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	27:41.2
34	Л. Мононен	1984	ФИНЛЯНДИЯ	27:42.9
35	А. Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ	27:46.1
36	К. Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ	27:59.4
37	Й. Эберг	1989	ШВЕЦИЯ	28:06.5
38	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	28:28.9
39	Е. Рудакова	1984	БЕЛАРУСЬ	28:29.0
40	М. Анцыбор	1987	УКРАИНА	28:30.2
41	К. Кубиньска	1985	ПОЛЬША	28:30.3
42	К. Нистад	1978	ГЕРМАНИЯ	28:35.2
43	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	28:38.6
44	Э. Марциш	1991	ПОЛЬША	28:39.2
45	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	28:40.0
46	Н. Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	28:42.9
47	Т. Сара	1992	РУМЫНИЯ	28:52.9
48	А. Слонова	1991	КАЗАХСТАН	29:01.8
49	Р. Масгрэйв	1986	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	29:02.1
50	И. Луконина	1994	БЕЛАРУСЬ	29:08.7
51	В. Малец	1990	ХОРВАТИЯ	29:13.2
52	О. Буфар-Несбитт	1992	КАНАДА	29:14.2
53	**О. Репницына**	**1992**	**РОССИЯ**	**29:23.0**
54	Э. Уотсон	1987	АВСТРАЛИЯ	29:28.0
55	К. Грохова	1990	ЧЕХИЯ	29:32.0
56	М. Козельска	1991	ПОЛЬША	29:38.9
57	К. Сердюк	1989	УКРАИНА	29:43.6
58	А. Григорова	1986	БОЛГАРИЯ	29:44.8
59	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	30:02.8
60	Д. Йитон	1991	АВСТРАЛИЯ	30:12.2
61	К. Дьюз	1995	АВСТРАЛИЯ	30:49.0
62	Э. Шоч	1985	ВЕНГРИЯ	30:58.3
63	В. Ланчакова	1988	КАЗАХСТАН	31:00.4
64	К. Ли	1992	КИТАЙ	31:03.9
65	Н. Шварц	1993	АВСТРИЯ	31:15.0
65	Э. Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ	31:15.0
67	О. Мандрыка	1993	КАЗАХСТАН	31:53.5
68	Р. Кирошка	1991	МАКЕДОНИЯ	33:08.4
69	А. Муйжнице	1991	ЛАТВИЯ	34:37.4
70	К. Галстян	1993	АРМЕНИЯ	35:39.8

26 февраля 2015 года
эстафета 4х5 км

1	НОРВЕГИЯ		49:04.7
		Х. Венг	14:20.1
		Т. Йохауг	14:06.7
		А. Якобсен	10:17.0
		М. Бьорген	10:20.9
2	ШВЕЦИЯ		49:33.9
		С. Блекур	14:31.6
		Ш. Калла	13:56.8
		М. Рюдквист	10:33.2
		С. Нильссон	10:32.3
3	ФИНЛЯНДИЯ		49:35.6
		А.-К. Сааринен	14:19.3
		К. Нисканен	14:23.5
		Р.-Л. Ропонен	10:18.8
		К. Пармакоски	10:34.0
4	США		50:54.6
		С. Бьорнсен	15:09.7
		Р. Бреннан	14:57.3
		Э. Стивен	10:14.4
		Д. Диггинс	10:33.2
5	ПОЛЬША		50:57.0
		К. Кубиньска	15:00.8
		Ю. Ковальчик	14:28.5
		Э. Марциш	10:45.7
		С. Ясковиц	10:42.0
6	ГЕРМАНИЯ		50:59.2
		В. Карл	15:27.0
		Ш. Бёлер	14:44.3
		Д. Херманн	10:13.4
		Н. Фессель	10:34.5
7	**РОССИЯ**		**51:44.4**
		А. Доценко	**14:38.1**
		А. Таныгина	**15:32.7**
		Н. Жукова	**10:54.6**
		Ю. Чекалева	**10:39.0**
8	ФРАНЦИЯ		52:12.8
		JEAN Aurore	15:46.3
		С. Аймонье	14:50.0
		А. Фэвр Пико	10:43.4
		К. Тома Юг	10:53.1
9	ИТАЛИЯ		53:05.6
		Ф. Боден	15:37.1
		В. де Мартин Топранин	14:59.6
		М. Пиллер	11:13.5
		И. Дебертолис	11:15.4
10	СЛОВЕНИЯ		53:20.6
		А. Лампич	15:54.4
		К. Виснар	15:20.3
		Н. Рацингер	11:03.0
		Л. Айнфальт	11:02.9
11	УКРАИНА		54:03.7
		К. Сердюк	15:53.6
		В. Шевченко	15:34.4
		М. Анцыбор	10:55.9
		К. Григоренко	11:39.8
12	КАЗАХСТАН		
		А. Стоян	16:01.0
		М. Матросова	16:20.6
		О. Мандрыка	
		А. Слонова	
13	ЭСТОНИЯ		
		Т. Оясте	17:37.3
		Л. Альба	16:55.4
		Т. Маннима	
		Х. Райу	
14	АВСТРАЛИЯ		
		Д. Йитон	17:20.5
		Э. Уотсон	
		Э. Боттомли	
		К. Райт	

28 февраля 2015 года
30 км, масс-старт, класс. стиль

1	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:24:47.0
2	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:25:39.3
3	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:26:18.6
4	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	1:26:42.2
5	С. Блекур	1984	ШВЕЦИЯ	1:26:56.3
6	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	1:27:23.9
7	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	1:27:32.2
8	Х. Венг	1991	НОРВЕГИЯ	1:27:32.7
9	Е. Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:27:39.4
10	И.Ф. Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ	1:27:48.1
11	Э. Стивен	1987	США	1:27:49.4
12	М.Э. Хаген	1991	НОРВЕГИЯ	1:28:00.8
13	Т. Штадлобер	1993	АВСТРИЯ	1:28:07.7
14	А. Хог	1986	ШВЕЦИЯ	1:28:20.7
15	С. Бонер	1982	ШВЕЙЦАРИЯ	1:28:24.0
16	Р. Бреннан	1988	США	1:28:42.9
17	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША	1:28:43.0
18	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	1:29:16.1
19	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:29:26.9
20	С. Бьорнсен	1989	США	1:29:51.6
21	А. Кюллёнен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:30:04.6
22	**Н. Жукова**	**1992**	**РОССИЯ**	**1:30:16.0**
23	Н. фон Зибенталь	1993	ШВЕЙЦАРИЯ	1:30:36.8
24	В. де Мартин Топранин	1987	ИТАЛИЯ	1:30:48.8
25	Э. Викен	1989	ШВЕЦИЯ	1:31:10.0
26	**А. Доценко**	**1986**	**РОССИЯ**	**1:31:17.2**
27	С. Аймонье	1991	ФРАНЦИЯ	1:31:52.2
28	**О. Кузюкова**	**1985**	**РОССИЯ**	**1:32:18.3**
29	В. Карл	1995	ГЕРМАНИЯ	1:32:26.6
30	Ю. Кобаяши	1987	ЯПОНИЯ	1:32:29.2
31	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:33:19.6
32	Э. Нишикава	1989	КАНАДА	1:33:28.2
33	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	1:33:40.4
34	Ф. Боден	1993	ИТАЛИЯ	1:33:52.8
35	Н. Шварц	1993	АВСТРИЯ	1:34:32.3
36	**Н. Ильина**	**1985**	**РОССИЯ**	**1:35:16.7**
37	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	1:37:06.6
38	К. Грохова	1990	ЧЕХИЯ	1:37:20.9
39	О. Мандрыка	1993	КАЗАХСТАН	1:38:04.6
40	Ю. Тихонова	1986	БЕЛАРУСЬ	1:38:33.4
41	А. Шевченко	1993	КАЗАХСТАН	1:40:06.4
42	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	1:40:19.1
43	Ч. Чи	1998	КИТАЙ	1:41:19.3
44	А. Стоян	1993	КАЗАХСТАН	1:42:04.8
45	Л. Альба	1985	ЭСТОНИЯ	1:47:16.9
46	А. Муйжнице	1991	ЛАТВИЯ	1:52:30.0
47	К. Райт	1994	АВСТРАЛИЯ	1:59:02.7



19 февраля 2015 года
спринт, классический стиль

1	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
2	А. Харви	1988	КАНАДА
3	У.В. Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
4	**Н. Крюков**	**1985**	**РОССИЯ**
5	Ф. Пеллегрино	1990	ИТАЛИЯ
6	Т. Нортуг	1990	НОРВЕГИЯ
7	Т. Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
8	Ю. Шнидер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
9	Р. Хакола	1991	ФИНЛЯНДИЯ
10	Т. Кетеля	1988	ФИНЛЯНДИЯ
11	Э. Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
12	С. Хэмилтон	1987	США
13	К. Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ
14	Л. Вальяс	1988	КАНАДА
15	М. Растелли	1991	ИТАЛИЯ
16	**С. Устюгов**	**1992**	**РОССИЯ**
17	Э. Ньюэлл	1983	США
18	П. Куммель	1982	ЭСТОНИЯ
19	Д. Бальдауф	1992	АВСТРИЯ
20	**А. Петухов**	**1983**	**РОССИЯ**
21	Д. Хедигер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
22	А. Лентсинен	1986	ФИНЛЯНДИЯ
23	С. Айзенлауэр	1990	ГЕРМАНИЯ
24	К. Квиклунд	1992	ШВЕЦИЯ
25	Х. Миязава	1991	ЯПОНИЯ
26	М. Странвдвалль	1985	ФИНЛЯНДИЯ
27	Ж. Колонья	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
28	Т. Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ
29	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН
30	Д. Блэкхорс-Фон Джесс	1986	США
31	**А. Парфенов**	**1987**	**РОССИЯ**
32	Я. Бартон	1990	ЧЕХИЯ
33	Р. Жув	1994	ФРАНЦИЯ
34	**А. Панжинский**	**1989**	**РОССИЯ**
35	А. Полторанин	1987	КАЗАХСТАН
36	М. Килп	1993	ЭСТОНИЯ
37	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША
38	М. Старега	1990	ПОЛЬША
39	К. Мотор	1993	ПОЛЬША
40	Э. Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
41	П. Млынар	1988	СЛОВАКИЯ
42	С. Газурек	1990	ПОЛЬША
43	Ю. Эдин	1987	ШВЕЦИЯ
44	С. Селлис	1987	ЭСТОНИЯ
45	Р. Ранкель	1990	ЭСТОНИЯ
46	Т. Бинг	1990	ГЕРМАНИЯ
47	М. Бадер	1988	АВСТРИЯ
48	А. Разым	1986	ЧЕХИЯ
49	Д. Кокни	1989	КАНАДА
50	А. Воронов	1990	БЕЛАРУСЬ
51	Д. Козишек	1983	ЧЕХИЯ
52	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ
52	Д. Волотка	1985	КАЗАХСТАН
54	Б. Сэкстон	1993	США
55	М. Семёнов	1986	БЕЛАРУСЬ
56	Р. Перехода	1987	УКРАИНА
57	А. Сегеч	1994	СЛОВАКИЯ
58	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН
59	М. Капсо	1991	СЛОВАКИЯ
60	С. Микаелян	1992	АРМЕНИЯ
61	Э. Ургела	1993	СЛОВАКИЯ
62	А. Красовский	1994	УКРАИНА
63	В. Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ
64	Ф. Беллингэм	1991	АВСТРАЛИЯ
65	Л. Хулгаард	1991	ДАНИЯ
66	М. Вайциулис	1989	ЛИТВА
67	С. Биргиссон	1988	ИСЛАНДИЯ
68	П. Хогиу	1991	РУМЫНИЯ
69	Э. Дадич	1993	ХОРВАТИЯ
70	К. Петерс	1985	ЛЮКСЕМБУРГ
71	Б. Болд	1991	МОНГОЛИЯ
72	Ф.Д. Припици	1995	РУМЫНИЯ
73	С. Беломажев	1988	БОЛГАРИЯ
74	К. Еременко	1994	УКРАИНА
75	А. Орлик	1998	УКРАИНА
76	Й. Чучуганов	1996	БОЛГАРИЯ
77	К.П. Кристенсен	1991	ДАНИЯ
78	А. Егоян	1990	АРМЕНИЯ
79	Д. Ксин	1991	КИТАЙ
80	Ж. Шанг	1993	КИТАЙ
81	Я. Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ
82	П. Ковач	1990	АВСТРАЛИЯ
83	А. Ивановс	1996	ЛАТВИЯ
84	Я. Друсис	1995	ЛИТВА
85	А. Батмунх	1994	МОНГОЛИЯ
86	Д. Барсилл	1993	АВСТРАЛИЯ
87	Р. Вайткус	1998	ЛИТВА
88	С. Атес	1995	ТУРЦИЯ
89	Э. Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ
90	С. Деянов	1994	БОЛГАРИЯ
91	Ф. Рузич	1993	ХОРВАТИЯ
92	П. Рыбаковс	1989	ЛАТВИЯ
93	Ж.-Л. Грегуар	1996	БЕЛЬГИЯ
94	С.С. Сейд	1987	ИРАН
95	М. Микаелян	1999	АРМЕНИЯ
96	Т. Рёмер	1992	ДАНИЯ
97	Д.Ю. Петровас	1997	ЛИТВА
98	Й. Хулгаард	1989	ДАНИЯ
99	М. Поллок	1992	АВСТРАЛИЯ
100	Й. Чо	1996	ЮЖНАЯ КОРЕЯ
101	Я. Росситер	1987	ИРЛАНДИЯ
102	Б. Баншки	1993	ВЕНГРИЯ
103	А.К. Чуч	1987	ВЕНГРИЯ
103	К. Ланнес	1979	АРГЕНТИНА
105	К. Гомбос	1981	ВЕНГРИЯ
106	Г. Папасис	1996	ГРЕЦИЯ
107	Г. Накас	1978	ГРЕЦИЯ
108	О. Айчичек	1995	ТУРЦИЯ
109	М. Палфи	1988	ВЕНГРИЯ
110	А. Мкртчян	1994	АРМЕНИЯ
111	Я. Шемшаки	1988	ИРАН
112	Т. Станоески	1993	МАКЕДОНИЯ
113	В. Пинзару	1992	МОЛДАВИЯ
114	С. Андрески	1993	МАКЕДОНИЯ
115	Ф. Бургуйньон	1976	БРАЗИЛИЯ
116	Л. Дубалари	1996	МОЛДАВИЯ
117	К. Боканцеа	1998	МОЛДАВИЯ
118	С. Малютин	1992	МОЛДАВИЯ
119	К. Кириакидис	1996	ГРЕЦИЯ
120	Д. МакАлинан	1969	ИРЛАНДИЯ
121	М. Рэджек	1981	ТРИНИДАД И ТОБАГО
122	С. Трелевский	1989	КИРГИЗИЯ
123	Л. Рибела	1980	БРАЗИЛИЯ
124	Д. Батсис	1998	ГРЕЦИЯ
125	С. Аззимани	1977	МАРОККО
126	Ц. Баена	1986	ВЕНЕСУЭЛА
127	М. Базуни	1991	ЛИБЕРИЯ

21 февраля 2015 года
скиатлон 30 (15+15) км

1	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:16:25.9**
2	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:16:26.3
3	А. Харви	1988	КАНАДА	1:16:27.5
4	Д. Тёнсет	1991	НОРВЕГИЯ	1:16:29.3
5	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:16:36.1
6	К. Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	1:16:48.7
7	Н. Дюрхауг	1987	НОРВЕГИЯ	1:16:51.8
8	**Е. Белов**	**1990**	**РОССИЯ**	**1:16:52.6**
9	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:16:53.5
10	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:16:57.8
11	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:17:05.1
12	Э. Масгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:17:56.6
13	**С. Волженцев**	**1985**	**РОССИЯ**	**1:17:59.8**
14	Л. Нельсон	1985	ШВЕЦИЯ	1:18:03.2
15	**И. Черноусов**	**1986**	**РОССИЯ**	**1:18:03.3**
16	М. Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	1:18:12.9
17	Р. Клара	1982	ИТАЛИЯ	1:18:17.9
18	М. Семёнов	1986	БЕЛАРУСЬ	1:18:37.5
19	А. Бакшайдер	1992	ФРАНЦИЯ	1:18:53.0
20	К. Йошида	1987	ЯПОНИЯ	1:18:57.7
21	А. Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	1:19:04.4
22	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:19:07.3
23	И. Бабиков	1980	КАНАДА	1:19:09.7
24	К. Парисс	1993	ФРАНЦИЯ	1:19:13.1
25	А. Лентинг	1990	ЯПОНИЯ	1:19:18.9
26	И. Нисканен	1992	ФИНЛЯНДИЯ	1:19:19.4
27	Й. Доблер	1991	ГЕРМАНИЯ	1:19:19.6
28	Э. Бьорнсен	1991	США	1:19:19.9
29	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:19:24.6
30	Й. Бауманн	1990	ШВЕЙЦАРИЯ	1:19:25.9
31	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:19:53.3
32	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ	1:20:03.2
33	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	1:20:04.3
34	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	1:20:07.9
35	М. Юханссон	1984	ШВЕЦИЯ	1:20:57.5
36	Ю. Остапенко	1990	БЕЛАРУСЬ	1:20:58.6
37	Т. Уда	1991	ЯПОНИЯ	1:21:03.7
38	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	1:21:48.0
39	В. Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	1:21:50.6
40	Ф. де Фабиани	1993	ИТАЛИЯ	1:22:24.8
41	Е. Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	1:22:28.3
42	М. Хауке	1992	АВСТРИЯ	1:22:29.6
43	К. Таммъярв	1989	ЭСТОНИЯ	1:23:26.0
44	Н. Хоффман	1989	США	1:23:35.0
45	С. Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	1:23:52.7
46	П. Кноп	1994	ЧЕХИЯ	1:23:58.5
47	Ф. Нотц	1992	ГЕРМАНИЯ	1:24:07.3
48	К. Фримэн	1980	США	1:24:23.0
49	А. Красовский	1994	УКРАИНА	1:24:43.5
50	Я. Шрайль	1990	ЧЕХИЯ	1:24:50.8
51	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:26:05.6
52	П. Хогиу	1991	РУМЫНИЯ	1:26:20.4
53	И. Рохо	1990	ИСПАНИЯ	1:27:30.9
54	М.Ф. Гелсо	1988	США	1:27:52.3
55	А. Егоян	1990	АРМЕНИЯ	1:28:29.8
56	Э. Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	1:28:59.9
57	К. Еременко	1994	УКРАИНА	1:30:04.2

22 февраля 2015 года
командный спринт, свободный стиль

1	НОРВЕГИЯ	Ф.Х. Крог П. Нортуг	15:32.89
2	**РОССИЯ**	**А. Петухов** **Н. Крюков**	**15:38.53**
3	ИТАЛИЯ	Д. Нёклер Ф. Пеллегрино	15:38.62
4	ГЕРМАНИЯ	Т. Бинг Т. Чарнке	15:39.00
5	ФИНЛЯНДИЯ	В. Ноусиайнен М. Юльхя	15:46.55
6	ЧЕХИЯ	А. Разым Д. Козишек	15:49.62
7	США	Э. Ньюэлл С. Хэмилтон	15:50.37
8	ПОЛЬША	М. Кречмер М. Старега	15:59.35
9	ШВЕЦИЯ	К. Халфварссон Т. Петерсон	16:20.32
10	ФРАНЦИЯ	Р. Дювиляр Б. Грос	16:33.93
11	БЕЛАРУСЬ	С. Долидович М. Семёнов	Полуфинал
12	АВСТРИЯ	Х. Вурм Б. Тритшер	Полуфинал
13	КАНАДА	Д. Кокни Л. Вальяс	Полуфинал
14	ЭСТОНИЯ	Р. Ранкель П. Куммель	Полуфинал
15	ШВЕЙЦАРИЯ	Р. Шаад Ж. Колонья	Полуфинал
16	ЯПОНИЯ	А. Лентинг Х. Миязава	Полуфинал
17	РУМЫНИЯ	П. Хогиу П.К. Пепене	Полуфинал
18	КАЗАХСТАН	М. Старостин Н. Чеботько	Полуфинал
19	УКРАИНА	Р. Перехода А. Орлик	Полуфинал
20	ЛИТВА	М. Вайциулис С. Терентьев	Полуфинал
21	БОЛГАРИЯ	С. Беломажев Й. Чучуганов	Полуфинал
22	СЛОВАКИЯ	П. Млынар А. Сегеч	Полуфинал
23	АВСТРАЛИЯ	Ф. Беллингэм П. Ковач	Полуфинал
24	ДАНИЯ	Л. Хулгаард К.П. Кристенсен	Полуфинал
25	ИСЛАНДИЯ	С. Биргиссон Б.Л. Кристинссон	Полуфинал
26	ВЕНГРИЯ	К. Гомбос А. Конья	Полуфинал
27	КИТАЙ	Д. Ксин Ж. Шанг	Полуфинал
28	ГРЕЦИЯ	А. Ангелис К. Карамикас	Полуфинал

25 февраля 2015 года
15 км, свободный стиль

1	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	35:01.6
2	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	35:19.4
3	А. Глёрсен	1986	НОРВЕГИЯ	35:20.8
4	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	35:41.4
5	Ф.Х. Крог	1990	НОРВЕГИЯ	35:49.2
6	Б. Тритшер	1988	АВСТРИЯ	35:55.0
7	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	35:56.3
8	К.А. Йесперсен	1983	НОРВЕГИЯ	35:58.8
9	Щ. Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	36:02.8
10	**Е. Белов**	**1990**	**РОССИЯ**	**36:06.3**
11	Р. Дювиляр	1983	ФРАНЦИЯ	36:10.2
12	М. Семёнов	1986	БЕЛАРУСЬ	36:12.3
13	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	36:13.8
14	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**36:20.7**
15	Т. Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	36:21.5
16	Э. Масгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	36:27.2
17	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	36:35.7
18	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	36:38.2
19	С. Долидович	1973	БЕЛАРУСЬ	36:42.9
20	И. Бабиков	1980	КАНАДА	36:47.0
21	М. Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	36:49.8
22	В. Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	36:57.2
23	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	37:04.4
24	К. Парисс	1993	ФРАНЦИЯ	37:06.9
25	П. Хювяринен	1991	ФИНЛЯНДИЯ	37:09.8
26	**А. Ларьков**	**1989**	**РОССИЯ**	**37:15.0**
27	Р. Клара	1982	ИТАЛИЯ	37:17.1
28	**С. Устюгов**	**1992**	**РОССИЯ**	**37:19.0**
29	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	37:19.6
30	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	37:21.5
31	Й. Доблер	1991	ГЕРМАНИЯ	37:27.8
32	Г. Киллик	1989	КАНАДА	37:28.3
33	Т. Уда	1991	ЯПОНИЯ	37:29.8
34	Н. Хоффман	1989	США	37:37.2
35	Ф. Нотц	1992	ГЕРМАНИЯ	37:39.3
36	Й. Бауманн	1990	ШВЕЙЦАРИЯ	37:41.2
37	Ю. Остапенко	1990	БЕЛАРУСЬ	37:42.6
38	М. Хауке	1992	АВСТРИЯ	37:49.3
39	В. Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	37:53.5
40	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	37:58.2
41	Д. Козишек	1983	ЧЕХИЯ	38:00.8
42	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША	38:03.2
43	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ	38:15.2
44	А. Лентинг	1990	ЯПОНИЯ	38:15.9
45	Д. Бальдауф	1992	АВСТРИЯ	38:17.3
46	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	38:18.6
47	Э. Бьорнсен	1991	США	38:21.1
48	М. Старега	1990	ПОЛЬША	38:28.3
49	К. Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	38:37.5
50	С. Айзенлауэр	1990	ГЕРМАНИЯ	38:58.0
51	Я. Антолец	1990	ПОЛЬША	38:59.8
52	К. Брэтруд	1993	США	39:00.3
53	Р. Мухин	1994	КАЗАХСТАН	39:05.3
54	П. Хогиу	1991	РУМЫНИЯ	39:06.3
55	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН	39:14.1
56	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	39:14.5
57	Д. Кокни	1989	КАНАДА	39:16.1
58	А. Лиепинс	1990	ЛАТВИЯ	39:22.0
59	К. Фримэн	1980	США	39:27.5
60	Я. Шрайль	1990	ЧЕХИЯ	39:30.1
61	С. Газурек	1990	ПОЛЬША	39:39.1
62	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	39:45.7
63	М. Плакалович	1991	БОСНИЯ И ГЕРЦ.	39:47.1
64	И. Рохо	1990	ИСПАНИЯ	39:53.7
65	П. Млынар	1988	СЛОВАКИЯ	39:55.6
66	Э. Дадич	1993	ХОРВАТИЯ	39:59.2
67	С. Микаелян	1992	АРМЕНИЯ	39:59.6
68	А. Воронов	1990	БЕЛАРУСЬ	40:05.3
69	Э. Пол	1989	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	40:21.5
70	С. Беломажев	1988	БОЛГАРИЯ	40:36.3
71	Д. Волотка	1985	КАЗАХСТАН	40:39.8
72	К. Уотсон	1989	АВСТРАЛИЯ	40:40.3
73	Р. Перехода	1987	УКРАИНА	40:47.0
74	М. Мёллер	1980	ДАНИЯ	40:59.4
75	Ф. Беллингэм	1991	АВСТРАЛИЯ	41:02.9
76	Ж. Шанг	1993	КИТАЙ	41:07.0
77	А. Егоян	1990	АРМЕНИЯ	41:10.0
78	Б.Л. Кристинссон	1988	ИСЛАНДИЯ	41:18.0
79	И. Биксе	1995	ЛАТВИЯ	41:27.9
80	С.С. Сейд	1987	ИРАН	41:33.6
81	А. Конья	1992	ВЕНГРИЯ	41:34.0
82	К. Еременко	1994	УКРАИНА	41:35.4
83	С. Терентьев	1996	ЛИТВА	42:18.3
84	Ф.Д. Припици	1995	РУМЫНИЯ	42:49.0
85	П. Ковач	1990	АВСТРАЛИЯ	44:53.2

27 февраля 2015 года
эстафета 4x10 км

1	НОРВЕГИЯ	1:34:18.5
	Н. Дюрхауг	27:39.1
	Д. Тёнсет	27:41.9
	А. Глёрсен	19:02.8
	П. Нортуг	19:54.7
2	ШВЕЦИЯ	1:34:19.1
	Д. Рикардссон	27:56.5
	Ю. Улссон	27:10.4
	М. Хеллнер	19:23.3
	К. Халфварссон	19:48.9
3	ФРАНЦИЯ	1:34:27.4
	Ж.М. Гайяр	27:57.2
	М. Манифика	27:16.4
	Р. Дювиляр	19:14.0
	А. Бакшайдер	19:59.8
4	**РОССИЯ**	**1:34:49.5**
	М. Вылегжанин	**27:41.0**
	А. Бессмертных	**27:58.3**
	А. Легков	**19:25.2**
	Е. Белов	**19:45.0**
5	ШВЕЙЦАРИЯ	1:36:21.5
	Ю. Шнидер	28:45.9
	Д. Колонья	27:29.8
	Й. Бауманн	20:05.1
	Т. Ливерс	20:00.7
6	ИТАЛИЯ	1:36:45.7
	Ф. де Фабиани	27:56.9
	Д. Нёклер	28:40.5
	Р. Клара	19:41.3
	Ф. Пеллегрино	20:27.0
7	ГЕРМАНИЯ	1:36:57.5
	Й. Доблер	27:39.7
	Т. Бинг	29:19.3
	Ф. Нотц	19:54.7
	Т. Чарнке	20:03.8
8	ФИНЛЯНДИЯ	1:36:57.5
	С. Яухоярви	27:37.3
	И. Нисканен	28:06.0
	М. Хейккинен	21:06.9
	В. Ноусиайнен	20:07.3
9	ЧЕХИЯ	1:37:03.1
	А. Разым	28:29.3
	М. Якс	28:05.7
	Д. Козишек	19:44.2
	П. Кноп	20:43.9
10	КАНАДА	1:37:22.0
	А. Харви	27:36.0
	Г. Киллик	29:02.5
	И. Бабиков	20:21.7
	Л. Вальяс	20:21.8
11	США	1:37:23.4
	Э. Бьорнсен	28:08.9
	Н. Хоффман	28:27.0
	К. Брэтруд	20:26.5
	С. Хэмилтон	20:21.0
12	ЯПОНИЯ	1:38:08.5
	А. Лентинг	28:28.8
	К. Йошида	28:29.4
	Т. Уда	20:37.5
	Х. Миязава	20:32.8
13	КАЗАХСТАН	1:38:28.6
	А. Полторанин	27:37.7
	Е. Величко	28:57.1
	Н. Чеботько	20:15.5
	Р. Мухин	21:38.3
14	БЕЛАРУСЬ	
	М. Семёнов	28:19.3
	А. Воронов	29:52.2
	С. Долидович	
	Ю. Остапенко	
15	ПОЛЬША	
	М. Кречмер	28:29.8
	С. Газурек	31:01.7
	Я. Антолец	
	М. Старега	
16	ЭСТОНИЯ	
	К. Таммъярв	29:23.0
	А. Рехемаа	30:09.4
	Р. Ранкель	
	П. Куммель	
17	УКРАИНА	
	А. Красовский	29:47.7
	А. Орлик	
	Р. Перехода	
	К. Еременко	

1 марта 2015 года
50 км, масс-старт, класс. стиль

1	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	2:26:02.1
2	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	2:26:03.8
3	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	2:26:04.1
4	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**2:26:04.9**
5	А. Харви	1988	КАНАДА	2:26:08.1
6	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:26:11.6
7	А. Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	2:26:12.2
8	Д. Тёнсет	1991	НОРВЕГИЯ	2:26:12.2
9	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:26:16.7
10	**А. Бессмертных**	**1986**	**РОССИЯ**	**2:26:19.6**
11	М.Й. Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	2:26:22.8
12	Д. Нёклер	1988	ИТАЛИЯ	2:26:23.7
13	Н. Дюрхауг	1987	НОРВЕГИЯ	2:26:24.3
14	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	2:26:24.4
15	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	2:26:26.1
16	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	2:26:35.7
17	К. Йошида	1987	ЯПОНИЯ	2:27:31.3
18	Й. Бауманн	1990	ШВЕЙЦАРИЯ	2:27:38.0
19	Г. Киллик	1989	КАНАДА	2:27:46.2
20	М. Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	2:27:51.4
21	А. Кярп	1985	ЭСТОНИЯ	2:27:52.9
22	Д. ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	2:28:17.4
23	М. Пеллегрин	1989	ИТАЛИЯ	2:28:25.7
24	К. Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	2:28:59.0
25	Л. Нельсон	1985	ШВЕЦИЯ	2:28:59.6
26	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	2:29:05.1
27	**А. Ларьков**	**1989**	**РОССИЯ**	**2:29:15.6**
28	Б. Тритшер	1988	АВСТРИЯ	2:29:17.4
29	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	2:29:19.6
30	И. Бабиков	1980	КАНАДА	2:29:50.5
31	Н. Хоффман	1989	США	2:29:55.6
32	Ф. де Фабиани	1993	ИТАЛИЯ	2:30:10.7
33	Т. Уда	1991	ЯПОНИЯ	2:30:27.4
34	Э. Масгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	2:32:10.9
35	Р. Ранкель	1990	ЭСТОНИЯ	2:32:17.5
36	А. Разым	1986	ЧЕХИЯ	2:32:36.9
37	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	2:32:39.3
38	Р. Хакола	1991	ФИНЛЯНДИЯ	2:33:07.2
39	А. Лентинг	1990	ЯПОНИЯ	2:34:59.4
40	Х. Миязава	1991	ЯПОНИЯ	2:35:37.9
41	С. Айзенлауэр	1990	ГЕРМАНИЯ	2:36:28.1
42	Т. Бинг	1990	ГЕРМАНИЯ	2:40:14.2
43	Э. Бьорнсен	1991	США	2:40:41.2
44	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	2:41:09.8
45	Е. Ахмадиев	1985	КАЗАХСТАН	2:47:49.3

FALUN2015

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015 FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

19 февраля 2015 года
спринт, классический стиль, женщины

место	спортсмен	г. р.	страна
1	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
2	С. Нильссон	1993	ШВЕЦИЯ
3	М.К. Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
4	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША
5	К.В. Ейтнес	1985	НОРВЕГИЯ
6	И.Ф. Ёстберг	1990	НОРВЕГИЯ
7	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ
8	А. Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
9	С. Брун-Ли	1988	НОРВЕГИЯ
10	С. Колдуэлл	1990	США
11	К. Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
12	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8

14	**А. Доценко**	**1986**	**РОССИЯ**
16	**Н. Матвеева**	**1986**	**РОССИЯ**
21	**Е. Шаповалова**	**1986**	**РОССИЯ**
23	**Ю. Романова**	**1993**	**РОССИЯ**



EPA

БЬЁРГЕН



Reuters

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015 FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

19 февраля 2015 года
спринт, классический стиль
мужчины

место	спортсмен	г. р.	страна
1	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ
2	А. Харви	1988	КАНАДА
3	У.В. Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
4	**Н. Крюков**	**1985**	**РОССИЯ**
5	Ф. Пеллегрино	1990	ИТАЛИЯ
6	Т. Нортуг	1990	НОРВЕГИЯ
7	Т. Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
8	Ю. Шнидер	1990	ШВЕЙЦАРИЯ
9	Р. Хакола	1991	ФИНЛЯНДИЯ
10	Т. Кетеля	1988	ФИНЛЯНДИЯ
11	Э. Брандсдаль	1986	НОРВЕГИЯ
12	С. Хэмилтон	1987	США

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 10

16	**С. Устюгов**	**1992**	**РОССИЯ**
20	**А. Петухов**	**1983**	**РОССИЯ**
31	**А. Парфенов**	**1987**	**РОССИЯ**
34	**А. Панжинский**	**1989**	**РОССИЯ**



EPA

НОРТУГ



Reuters



А.Лозовская

ТРОЕ ПРОТИВ КРЮКОВА

Чемпионат мира в Фалуне любителям спринтерских гонок принес немало сюрпризов. Все мы верили в счастливую звезду и мастерство нашего олимпийского чемпиона, двукратного чемпиона мира Никиты Крюкова и его напарника по «золотому» командному спринту чемпионата мира в Валь ди Фиемме Алексея Петухова. Нам очень хотелось, чтобы их триумф повторился, чтобы наши звездные спринтеры сохранили свой титул самых быстрых лыжников мира. Увы, на сей раз нам снова, как и год назад на сочинской Олимпиаде, пришлось довольствоваться единственным «серебром» всей спринтерской программы.

Проанализировать прошедшие гонки мы попросили старшего тренера спринтерской сборной России, заслуженного тренера России Юрия Михайловича Каминского.

— Юрий Михайлович, вы удовлетворены тем, как прошел для наших спринтеров чемпионат мира в Фалуне? Все-таки одну из двух медалей, которые привезла российская сборная из Швеции, завоевали ваши подопечные...

— Нет, конечно! Я не удовлетворен этим чемпионатом мира по целому ряду причин. Во-первых, я недоволен тем, что не удалось выполнить задуманное в тренировочном плане. Прежде всего это связано с техническими моментами. И, во-вторых, меня совершенно не устроил результат... Я бы сказал, что в плане противостояния с норвежцами мы опустились на те позиции, на которых были в 2009 году. Правда, на этот раз мы выступили чуть лучше, чем тогда.

С 2012 по 2014 год, готовясь к Олимпиаде в Сочи, мы нарабатывали высокий аэробный потенциал. И это был хороший этап — максимально развитые аэробные качества еще никому не вредили в лыжных гонках, в том числе и в спринте. На самом деле за тот период в аэробе мы прибавили очень прилично! В ряде случаев уровень потребления кислорода на уровне ПАНО у некоторых спортсменов возрос до 10 процентов! После Олимпиады нужно было перераспределить работу в сторону увеличения скоростно-силового потенциала, постаравшись сохранить высокие аэробные качества. Главной целью перед фалунским чемпионатом мира было вернуться к предыдущему уровню скоростно-силовых качеств, которые мы немножко потеряли из-за условий Сочи (правда, речь здесь идет всего лишь об одном-двух процентах) и по возможности его повысить.

Второй и немаловажной задачей была технико-тактическая: необходимо было повысить у спортсменов вариативность техники лыжных ходов применительно к фалунским условиям, поскольку трасса в техническом плане была очень сложная. А это значит — научиться быстро переключаться, менять параметры движений в зависимости от рельефа, погодных условий, качества лыжни и скорости скольжения. Как в попеременном, так и в одновременном ходе менять частоту, длину шага и так далее, и тому подобное. Мы понимали, что погода в Швеции может быть очень сложная, может преподнести серьезные сюрпризы. Но главной нашей бедой по-прежнему остается тот факт, что на мягком снегу мы смотримся несколько хуже норвежцев. И в Фалуне наши спринтеры так и не смогли полностью приспособиться к мягкой лыжне.



В четвертьфинальном забеге подопечный Юрия Михайловича Каминского Никита Крюков борется с немцем Себастьяном Айзенлауэром.
фото: из архива С.Чечиля

— Все обратили внимание на то, что норвежцы в Фалуне очень сильно изменили тактику ведения спринтерской гонки: они буквально «пахали» всю дистанцию — от старта и до финиша, не отсиживаясь за спинами соперников...



С победой Петтера Нортуга поздравляет его младший брат Томас...
▲ фото: EPA

— Вообще тактика всегда определяется как возможностями самих спортсменов, так и возможностями их соперников. А поскольку норвежцы боролись прежде всего с Крюковым, то именно на этом чемпионате мира (и мы можем прямо говорить об этом) была применена командная тактика. До этого они использовали ее эпизодически на отдельных этапах Кубка мира... В финале же фалунского мирового чемпионата на Петтера Нортуга очень хорошо сработал его брат Томас.

Ни для кого не секрет, что командную тактику используют многие страны, которые представлены в забеге больше чем одним спортсменом. И норвежцы применили эту тактику для того, чтобы нейтрализовать Крюкова на финише. Они делали это двумя путями: первый — это задать с самого начала высокий темп (и прежде всего на подъемах — там они пытались немножко оторваться), и второй — максимально закрыть Никите все пути на финише, заняв лучшие лыжни.

В фалунском финале бежали три норвежца: Петтер и Томас Нортуги плюс Хаттестад — против Крюкова, Пелегрино и Харви. На финишной прямой было шесть лыжней. Но спортсмены финишировали по трем лучшим. Крайняя левая была мокрая, потому что по ней заканчивали дистанцию все спортсмены в прологе. Самой быстрой была средняя лыжня, по которой работал Петтер Нортуг, попытавшийся убежать в отрыв уже на первом подъеме. На финишной прямой Крюков ушел на левую лыжню, стараясь подтянуться к лидерам. Буквально за несколько метров до финишной черты, пытаясь атаковать Нортуга по параллельной левой лыжне, перед ним встал Харви, который до этого шел по пятам Петтера. И фирменная разножка Крюкова из-за этого воткнулась в ботинок Харви... Этих долей секунды как раз и не хватило Никите, чтобы дотянуться до бронзовой медали...

Понятно, что мы предполагали такой вариант, что норвежец в финале может быть не один. Но... Сложилось так, как сложилось.

— А ведь по тактике ведения индивидуального спринта у норвежцев получилось так, как было у нас в Ванкувере: Томас Нортуг пахал все забеги так, как это делал Панжинский — от старта и до финиша...

— По сути да. Тактика была похожей: высокая скорость от старта и до финиша. Они ведь так же мощно отработали и в полуфинале, понимая, что им надо как можно большим представительством Норвегии пройти в следующий забег (желательно вчетвером). Прошли в итоге трое и плюс канадец Харви. И работали там в полную силу — это сто процентов!

— Мне кажется, что на этом чемпионате мира в спринте еще и очень сильно поменялась техника преодоления подъемов — спортсмены практически бегут по лыжне, никто не катит...

— Я бы не стал это утверждать... Поменялась техника только у одного Петтера Нортуга. Он на самом деле, что называется, «бежал собакой», да и то 10–15 метров. Думаю, это связано с тем, что у него была небольшая «отдачка». И в данном случае это был искаженный вариант скользящего бега по лыжне. Он бежал так, как норвежцы имитируют в подготовительный период. Своего рода бег с палками в гору. И еще такой вариант преодоления подъема диктовала его крутизна. Плюс погодные условия — лыжня была слишком мягкой. В том же Ванкувере финишный подъем был чуть более пологим и более жестким, укреплённым селитрой, поэтому спортсмены его больше выкатывали...

Вообще, я бы сказал так: от того, что делали с трассой на протяжении всего чемпионата мира шведы, я просто в шоке! Все специалисты подчеркивали, что так проводить чемпионаты



Спортсмены пробуют лыжи перед спринтом. Один из лидеров нашей команды Сергей Устюгов советуется с сервисменом Юрием Фролиным. На дальнем плане еще два опытнейших российских смазчика: Виктор Чуркин и Виктор Смирнов.
◀фото: Анна Лозовская

мира с точки зрения подготовки дистанций категорически нельзя! За работу с трассами им просто «двойка»! Получилось, что такое состояние лыжни несколько перераспределило расклад сил в сторону «дистанционщиков», которые толкаются менее импульсно, чем чистые спринтеры. Именно поэтому не удалось до конца проявить себя в Фалуне тем норвежским асам коротких гонок, которые хорошо выступали на этапах Кубка мира. Возьмите того же Брандсдаля. Лично я считал именно его одним из основных претендентов на медали. И в техническом плане среди норвежцев-спринтеров именно Эйрик наиболее совершенен.

— И все-таки, что вы считаете своим главным промахом в подготовке?

— Наверное, то, что мы не просчитали возможности того, что норвежцы смогут так сильно в этом сезоне прибавить.

— Но если судить по тому, что норвежцы достаточно слабо для себя выступили в Сочи (только один спортсмен был в финале, правда, с золотом, и только четвертое место в командном спринте), они жаждали реванша...

— Да, действительно, в разные годы у них случались провалы: они на чемпионатах мира в Осло, в Валь ди Фиемме выступали неважно ... И даже то, что они в самом начале сезона стали показывать высокие скорости, нас не сильно напрягало. Ведь на самом деле все, кто уже в первых гонках показывал хороший уровень, не смогли сохранить его до чемпионата мира.

Я думаю, что в классическом стиле мы все-таки не дотянули в скоростно-силовой составляющей. Что же касается командного спринта, который проходил свободным стилем... На сегодняшний день у нас нет таких спортсменов, как Финн Крог. Только Устюгов в хорошем состоянии, наверное, смог бы бороться с Крогом. Но, к сожалению, Сергей заболел после рыбинского этапа Кубка мира и подошел к чемпионату планеты в плохом состоянии. И то, что он показывал на фалунских трассах в спринте и в гонках, для него — совсем не результат.

— Ну, раз уж мы заговорили о конкретных спортсменах, неплохо было бы услышать ваше мнение о том, что произошло с каждым из ваших подопечных. Начнем, пожалуй, с Александра Панжинского и Андрея Парфенова, которые не смогли преодолеть квалификацию...

— Тому есть две причины. Первая — это состояние лыжни, по которой бежали квалификацию первые стартовые номера. Из-за того, что FIS из спринтерской гонки делает массовый забег для всех желающих: в квалификации у женщин стартовало такое количество спортсменок из огромного числа не лыжных стран, плохо владеющих классическим стилем, что к старту квалификации у мужчин три лыжни были вдрызг разбиты... А устроители соревнований не пожелали подправить трассу перед началом мужской гонки ни с помощью техники, ни с помощью прокатчиков лыжни... В итоге вопрос прохождения квалификации для спортсменов, выступавших в первых нескольких номерах, всерьез зависел от элемента случайности. И серьезнее всех в этой ситуации пострадал стартовавший под первым номером Андрей Парфенов. Из-за такой трассы две-три секунды он потерял по ходу гонки. А для прохождения квалифика-



Перевести эту английскую фразу, построенную на игре слов, можно так: «Нортуг, ты можешь пить и возить нас после этого, когда захочешь». Таким образом болельщики выразили свою поддержку осужденному за вождение в нетрезвом виде чемпиону.
◀фото: Анна Лозовская



EPA

СЛЁЗЫ НОРТУГА



Слёзы Петтера Нортуга после победы в спринте. Этот сезон сложился для него поистине драматично. Весной он попал в аварию и разбил свой автомобиль, находясь в состоянии алкогольного опьянения, за что получил тюремный срок, отбывать который, правда, ему разрешили после чемпионата мира. Затем были проблемы с норвежской федерацией, которая не позволяла Петтеру рекламировать своего личного спонсора, и до последнего момента было непонятно, сможет ли Нортуг принять участие в чемпионате и Кубке мира. А ведь за плечами у Петтера был ещё и чрезвычайно неудачный для него олимпийский сезон, во время которого на Олимпиаде в Сочи ему не удалось завоевать вообще ни одной медали! Несмотря на весь этот, мягко говоря, неблагоприятный психологический фон, великий норвежец нашел в себе силы тренироваться и подготовиться к главному старту сезона. Это золото стало для Нортуга подтверждением того, что он смог переломить складывающуюся явно не в его пользу ситуацию и вновь поймать судьбу за хвост.

Андрей КРАСНОВ

ции ему не хватило нескольких десятых долей. Также чуть-чуть не хватило Панжинскому, который стартовал под десятым номером. Да и тот же Петтер Нортуг, стартовавший третьим, показал для себя не блестящий результат в этом забеге — 18-й, хотя в таких титульных соревнованиях он, как правило, преодолевает квалификацию в десятке. В общем, спортсмены, стартовавшие в начале, как бы заново накатывали себе лыжню. Говорят, что и на марафоне были проблемы с состоянием лыжни, когда валил снег, а прокатчики появлялись лишь тогда, когда в гонке лидировал кто-нибудь из шведов... Возможно, и в прологе индивидуального спринта, зная, что в первых номерах не стартовал никто из шведов, организаторы не стали заморачиваться качеством лыжни для первой стартовой десятки.

Вторая причина неудачи Панжинского в этой гонке, как мне кажется, была в том, что он не попал в свое лучшее состояние, хотя был близок к нему. В отличие, скажем, от Ванкувера, где у него пик формы пришелся буквально день в день. Моя промашка, я считаю, была в том, что в плане психологического настроя я целиком понадеялся на Сашу. И, что называется, «отпустил» его, дав возможность самому контролировать себя и свое состояние. А первый звоночек, как я теперь понимаю, прозвенел на последней подводящей тренировке, за три дня до гонки, когда Панжинский позволил себе чуть более высокий темп, чем был мною задан. Меня это немного насторожило, поскольку говорило о повышенной возбудимости спортсмена. Значит, нужны были какие-то дополнительные



В спринтах традиционно принимают участие спортсмены и спортсменки из экзотических нелыжных стран, где и снега-то днем с огнем не сыщешь. Как, например, Макелета Стефан из Тонга.
▲ фото: EPA

восстановительные мероприятия. Я предложил Саше ими воспользоваться. Он ответил, что все контролирует. И я успокоился. Похоже, зря. Надо было продолжать работать с ним более контактно, уловить и предотвратить этот момент. Теми же физиотерапевтическими процедурами можно было снять его излишнее возбуждение.

Посудите сами: чтобы Панжинский так много проиграл Крюкову в прологе... Такого не было даже в тот период, когда Саша был юниором. Девять секунд — это просто немыслимо. А в этом сезоне он вообще никогда не уступал Крюкову в квалификации. И мы отмечали, что по всем параметрам было видно — Панжинский готов очень неплохо. В том же Эстерсунде, где была трасса совсем не его, и мы к подобным условиям совсем не готовились, да и выступал он в несколько загруженном состоянии, Саша-таки заехал десятым с проигрышем меньше 2 секунд. И я был вполне удовлетворен этим результатом...

— А что стряслось с Андреем Парфеновым? Вроде спортсмен так ярко отобрался в команду... Что у него не получилось?

— В прошлые годы Андрей достаточно долго тренировался в нашей группе, поэтому я хорошо знаю этого спортсмена. Последние два года он работал со своим тренером Владимиром Стрепневым, но мы не упускали его из вида, помогали как в методическом плане, так и в организационном. И я был очень рад тому, что Андрей сумел отобраться в команду на чемпионат мира, потому что до этого в его результатах был некоторый застой, из-за которого его и вывели из состава спринтерской группы.

Свою положительную роль в возвращении Парфенова в ряды сборной команды страны сыграли еще и личные обстоятельства: женился, у него родилась дочка... Андрей на этом фоне посерьёзнел, повзрослел, заматерел... И очень хорошо, что у него сохранилось огромное желание побеждать. В этом сезоне он сделал большой шаг вперед. Почти все отборочные старты выиграл. Спринт — это дисциплина, которая постоянно прогрессирует, постоянно меняется. Андрей не просто шел в фарватере этих изменений. Он опережал их: и финиш свой улучшил, и в силовом плане прибавил, и в техническом. Я очень рад как за спортсмена, так и за его тренера. Если эта тенденция сохранится, мы можем рассчитывать на то, что Андрей подойдет вплотную к элитным мировым спринтерам и будет бороться с ними на равных.

— Почему в новом подготовительном сезоне Андрей не подключился к вашей спринтерской группе и остался на самоподготовке?

— Мы с ним на эту тему разговаривали. Андрей сказал, что нет смысла менять сейчас то, что хорошо получается. Кроме того, он не хотел бы надолго отрываться от семьи, а в Сыктывкаре у него есть все возможности, чтобы нормально готовиться. И с этими его доводами я полностью согласен. В этой ситуации остается только наладить финальную работу с персоналом сборной команды, чтобы спортсмен во время соревновательного периода переходил к нам в коллектив безо всяких сбоев. Это очень важно, поскольку в минувшем сезоне и на этапах Кубка мира, где он участвовал, и на чемпионате мира у него возникали некоторые проблемы, в частности — в выборе лыж. И все из-за того, что с ним не постоянно работали смазчики сборной команды.

HOLMENKOL®

LICENSE TO WIN



Кайса Мякяряйнен — 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**



В финале женского спринта хозяйка трасс Стина Нильссон (на фото в белом комбинезоне) противостояла сразу четырем норвежкам: Майкен Касперсен Фалле, Марит Бьорген, Кари Вихаген Ейтнес и Ингвильд Флюгстад Ёстберг. И шведка сумела дать достойный отпор красно-синим, завоевав первую для своей страны медаль на этом чемпионате — серебряную.

▲ фото: **Reuters**

Обнаружились некоторые моменты в работе лыж, которые при более тесном взаимодействии можно было бы улучшить. А в нашем деле любой маленький «плюсик» может оказать решающее значение в итоговом результате.

— Что вы скажете по поводу Гафарова? Почему ему не удалось отобраться в команду? Антон ведь очень хотел попасть на чемпионат мира...

— Гафарову весной сделали серьезнейшую операцию на позвоночнике. Почти всё лето он проходил плановую реабилитацию. И более-менее серьезно тренироваться начал только в сентябре. Если прикидывать его шансы на чемпионат мира, то ему можно было претендовать только на выступление в индивидуальной гонке классическим стилем...

До операции Антон несколько лет тренировался с постоянной болью в спине. И это состояние сформировало определенную технику отталкивания, которая помогала снизить болевые ощущения. То есть Антон все время толкался чуть-чуть не с полной стопы, а это значит — с некоторым недоталкиванием. После операции эта боль ушла. И на начало зимы мы с ним четко понимали, что позвоночник перестал его беспокоить. Казалось бы, все здорово. Но техника-то изменилась. Нужно было работать над тем, чтобы сломать старый стереотип техники и укрепить всю мышечную систему. У него появилась возможность глубже подседать и мощнее отталкиваться. Значит, надо было проделать достаточно большое количество прыжковой и имитационной работы. А до сентября он делать все это еще не мог. В итоге он вошел в снежный сезон с тем, что мы успели наработать. Но к началу зимы у Антона все чаще стала болеть стопа. И снова пришлось выполнять работу в достаточно щадящем режиме. Рецидивы нам с ним получить совсем не хотелось. Поэтому изначально больших задач на этот сезон перед ним мы не ставили. Получится — значит, получится. Не получится — ничего страшного. И получилось так, что на протяжении всего сезона ему все время чуть-чуть не хватало, чтобы отобраться. Не хватило на отборочном старте в Саариселке, где он проиграл Леше Петухову одну десятую секунды, чтобы попасть в команду на этап Кубка мира в Куусамо. Так же чуть-чуть не хватило в Красногорске, чтобы пройти в финал... И, соответственно, получить возможность выступить на каких-то этапах Кубка мира. А там, глядишь, и в команду на чемпионат мира заиграться... Только вместо кого? У нас ведь в Фалуне Петухов бежал в индивидуальном спринте классикой...

— Лёше это как-то помешало потом в коньке, во время командного спринта?

— Вряд ли. С сожалением могу сказать, что Алексей Петухов все-таки не смог выйти на свой декабрьский уровень, отчасти по объективным причинам: накануне чемпионата мира он почувствовал легкую простуду... И чисто по моему субъективному ощущению, даже если бы Лёша смог выйти на второй пик, он был бы немного слабее первого. Именно это, на мой взгляд, и не позволило Алексею зацепиться за норвежца Крога, когда тот сделал рывок... Хотя Крог, конечно, в плане скорости показал в Фалуне очень высокий уровень.

Учитывая то, что Петухов у нас оказался в предпростудном состоянии, нам пришлось несколько изменить его тренировочный план. Поэтому ему было необходимо немножко проработаться перед командным спринтом. С точки зрения психологии Петухов так устроен,

что ему желательно стартовать, чтобы почувствовать уверенность в себе. И в прологе чисто визуально в техническом плане он отработал вполне неплохо. Подъемы пробежал на своем хорошем уровне. Только в четвертьфинале на втором подъеме, видимо, подзакис. И в то же время несколько насторожило, что на финише он выглядел слабее обычного. И вот этого чуть-чуть в командном спринте ему как раз и не хватало. Все-таки балансирование на грани простуды сыграло свою негативную роль...

— Как вы думаете, почему у Сергея Устюгова снова были проблемы на чемпионате мира? Вроде бы тоже была очень хорошая заявка на сезон, и победа в ноябре в Элливаре, и успешно проведенный командный спринт в Отепя, и второе место в индивидуальном спринте в Рыбинске, накануне Фалуна...

— Что касается командного спринта в Отепя, то, к сожалению, у нас не получилось тогда проверить в одной из команд Крюкова, хотя мы очень хотели этого... И по результатам той гонки, которая прошла в его отсутствие, всем нам показалось, что Петухов-Устюгов — вот она готовая команда, которая будет претендовать на победу в этом виде программы на чемпионате мира. А в итоге получилось, что из этих двух человек один оказался полностью недееспособным, второй же балансировал на грани...

А если говорить о Серёже (это, кстати, звучало и в отчете, который представляли его тренеры Рето и Изабель), ему, прежде всего, не хватает профессионализма. Что касается его физических возможностей, я не могу судить о них, — не знаком с результатами его тестов, поскольку эта группа тестируется в Оберхофе... Раз у Сергея есть желание бегать не только спринт, но и дистанционные гонки, наверное, надо подходить к этому стратегически и трезво, сказать себе: если я пока не готов бегать 30 км, может быть, стоит сосредоточиться на спринтерских гонках и на дистанциях 10 и 15 км, как это делает в последнее время Петтер Нортуг?.. Раньше у норвежца бывали срывы — то в спринтерской эстафете, то в индивидуальном спринте, то на отдельных дистанциях... Как, например, в Сочи, где он вообще остался без медалей. И все из-за того, что хотел объять необъятное. Он и его тренеры сделали выводы и сосредоточились на более коротких дистанциях. Кстати, то, что многие бывшие норвежские спринтеры сейчас хорошо бегают марафонские дистанции, происходит как раз благодаря тому, что у них развиты хорошие аэробные возможности организма. Они в состоянии продержаться за лидирующей группой, а на финише включают свои спринтерские навыки, и это позволяет им побеждать. Я думаю, что и тренеры Нортуга в этом году, во-первых, сделали серьезный крен в сторону аэробной работы, и, во-вторых, — развития скоростно-силовых качеств. Постоянно привожу в пример тренеров Нортуга, потому что они сделали все разумно. Я думаю, что и Сергею стоило бы задуматься над тем, чтобы постараться наработать очень высокие аэробные качества. А это, прежде всего, работа на уровне ударного объема сердца.



А вот и последняя участница женского спринтерского финала — двукратная олимпийская чемпионка Юстина Ковальчик из Польши. В этой гонке ей всего шага не хватило, чтобы подняться на пьедестал почета, и этот шаг Юстина сделает в командном спринте, когда завоюет бронзу вместе с подругой по команде Сильвией Ясковиц. А пока все силы остались на дистанции, и остается лишь тяжело опустить руки.

фото: EPA

snowstar
Компания Snow*Star предлагает

Оборудование для подготовки лыжных трасс

Тяжёлые прицепные устройства для многолетнего ежедневного профессионального использования

Отгрузка по всей России
www.snow-star.ru
Телефон в Москве (495) 220 6949
Приглашаем к сотрудничеству дилеров
snow-star@inbox.ru



В последние два десятилетия телевизионщики научились отправлять телекамеры «в полёт», подвешивая их на тросах над спортивными аренами. Такие камеры умеют ездить по тросу, умеют разгоняться и останавливаться, умеют поворачиваться в вертикальной и горизонтальной плоскости, а также выполняют любые другие команды оператора. Благодаря им мы получили возможность наблюдать за спортивными баталиями с высоты птичьего полёта, а ведь, согласитесь, эти планы — весьма эффекты, правда? На снимке — сотрудник телекомпании в последний раз протирает оптику, и вскоре камера отправится «в небеса», чтобы через считанные минуты начать снова радовать нас эффектными панорамами.

◀ фото: **EPA**

— То есть увеличения размера сердца? После гонки на 15 км в Фалуне я видела фотографию пульсометра Сергея Устюгова, на которой виден максимальный пульс в гонке — 206 ударов в минуту, и это, как показывал прибор, — 98 процентов от его максимального пульса! Разве это не слишком высокий пульс для спортсмена такого возраста и уровня? И разве это не говорит о том, что у него маловат размер сердца?

— Я, честно говоря, не знаю, какой у Сергея размер сердца, хотя с таким высоким пульсом вряд ли оно большое. Но если поработать над ударным объемом сердца, это будет способствовать его росту, и максимальный пульс у спортсмена снизится. Насколько я знаю, его швейцарские тренеры на сегодня очень сильно озаботились этим: ему предложены ограничения по лактату, по тренировочному пульсу... Если для спринта такое состояние сердца и пульса не так критично, то не очень хорошо для спортсменов, намеренных выступать в дистанционных гонках. Хотя, если даже в спринте он не всегда может удержать скорость в финале, может быть, как раз в этом причина? В любом случае, сегодня Сергей являет собой тип спортсмена с очень быстрыми, чисто спринтерскими мышцами, при этом обладающего неплохими аэробными способностями... Если поработать над развитием сердца — может получиться очень сильный универсал. Но до какого уровня у него получится развить сердце в этом возрасте — вопрос сложный. Если не удастся — значит, он может остаться классным спринтером... Еще раз подчеркну, на сегодняшний день у Сергея очень хорошие спринтерские возможности.

Как видно на этом фото, на спринт, проходивший в плюсовую погоду, гонщики брали лыжи с жидкой держащей мазью, а вот пластик был как теплый белый, так и стандартный черный. Также на концы лыж вручную с помощью накатки наносится определенная структура.

▼ фото: **Анна Лозовская**



— Так всё же, почему он заболел после рыбинского этапа Кубка мира?

— Видимо, Серёжа уже в Рыбинске вышел на пик формы и схватил простуду... Вообще, всегда настораживают высокие результаты, которые показывают спортсменами за месяц до основного старта. Они как раз говорят о том, что один спортсмен уже вошел в форму, а другие еще не подошли... И поэтому создается иллюзия, что он намного сильнее остальных. Да не намного он сильнее! Допустим, тот же Максим Вылегжанин в решаю-

щий момент не будет слабее, чем Устюгов. Наоборот, скорее всего, будет сильнее, просто в силу профессионализма он будет до нужного момента придерживать себя и свое состояние. Максим может весь этот период находиться в состоянии высокой работоспособности, но при этом не выходить на пик формы. В Рыбинске Устюгов находился, как мы называем, в ОБС (оптимальном боевом состоянии), и дальше он мог либо сохранить его, либо чуть опустить. А спортсмены, которые не добирали, имели возможность еще добавить, и сравняться с Сергеем. И тогда в соперничество вступили бы другие факторы: психологические, технические, морально-волевые...

Я думаю, что почти все спортсмены, которые попадают в десятку на чемпионатах мира и Олимпийских играх, находятся в состоянии спортивной формы. А вот в призеры в спринтерских гонках почему-то попадают практически одни и те же. Думаю, что это не случайно. Это говорит, прежде всего, о том, что эти спортсмены научились не только вводить себя в состояние спортивной формы, но и в нужный момент выдавать максимум своих возможностей. И такие спортсмены есть как у нас, так и за рубежом. Если посмотреть, в последние годы очень мало атлетов вмешивается в борьбу за медали на титульных стартах. Хотя на этапах Кубка мира выигрывает намного большее число лыжников.

Сергею нужно научиться себя чувствовать: где-то поберечься, где-то утеплиться, сесть в транспорте там, где не дует... Я слышал, что у него после рыбинского этапа Кубка мира начался легкий насморк, а он не придал этому значения. В итоге — через несколько дней заболел. А болезнь сразу же отбрасывает спортсмена, находящегося в состоянии высокой спортивной формы, очень далеко... Для него это просто беда.

В этом плане у нас есть великий пример великого спортсмена Николая Зимятова, который научился сберегать себя: и закаливанием занимался, купаясь до раннего снега в проруби, и чеснок с собой в карманах носил, и одевался всегда тщательно, если надо — укутывался, и даже в автобусе всегда выбирал место в середине, где не было шансов, что его продует...

— Вы сказали, что и Петухова едва не свалила простуда... Почему с ним-то это случилось?

— Если спортсмен находится в хорошем функциональном состоянии довольно долго, в пер-



из архива С.Чечиля

ДОКТОР ЧЕЧИЛЬ

На этом фото знаменитые наши тренеры Михаил Девятьяров (слева) и Юрий Каминский (справа) с врачом Сергеем Чечилем.

...Когда оказываешься в клинике доктора Чечиля в башне «Федерация» в Москва-Сити, удивляешься, как много там открыток, фотографий и плакатов с благодарственными подписями от членов российской сборной по лыжным гонкам. Антон Гафаров, Никита Крюков, Алексей Петухов, Наталья Матвеева, Саша Панжинский...

Мы подарили ему от имени редакции все наши альбомы, подарили подборку последних номеров журнала, а когда через пару недель появились у него снова, оказалось, что все эти альбомы уже расписаны автографами людей, изображённых на их обложках. И опять-таки — с благодарственными подписями.

Говорят, поначалу в сборной его приняли настороженно, поначалу к лидерам команды вообще боялись подпускать. Костоправ, бывший военный, подводник, человек решительный и прямой... Вдруг поломает Крюкова? А потом парни и девчонки сами стали выстраиваться к нему в очередь. Антон Гафаров так вообще говорит, что без Чечиля ему было бы не выкарабкаться после знаменитого падения на спуске в Сочи, где он заработал несколько трещин позвонков.

Сегодня он работает со спринтерской сборной России Каминского, дистанционной сборной Перевозчикова, работает с группой Рето Бургермайстера и Изабель Кнауте, работает с Сашей Легковым. Он мечется между Москвой, где у него собственная клиника, и Тюменью, Фалуном и Рамзау, он повсюду - нарасхват. Баннеры с рекламой его клиники украшают стартовые страницы двух наших Интернет-порталов, эту же рекламу вы увидите и на страницах этого номера журнала. Чечиля в российских лыжных гонках стало так много, что за него и за нас становится немного тревожно — когда чего-то (или кого-то) где-то становится много, это неизбежно рано или поздно заканчивается. А так не хочется, чтобы Чечиля в нашей жизни когда-нибудь стало меньше... :)

Иван ИСАЕВ



Итальянец Федерико Пеллегрино — еще одно молодое дарование спринта и участник финального забега. Хоть в личном спринте он и остался без медалей, но сумел компенсировать это бронзой в спринте командном.
фото: EPA

вую очередь у него страдает иммунная система. Понимая это, Лёша при первых же симптомах постарался не допускать развития простуды. Да и нельзя сказать, что он заболел. У него появились легкие признаки простуды, которые мы тут же погасили, не дав ему заболеть. Но организм должен был откуда-то брать энергию, чтобы компенсировать затраты на борьбу с недомоганием. Соответственно, его физическое состояние несколько ухудшилось. И это не могло не отразиться на результате. Но если бы финал имел другой тактический сценарий, это повысило бы наши шансы на победу.

— Никита Крюков в прошлом году на сборе в Бельмекене сказал мне в интервью, что очень рад этому возвращению в Фалун, на равнинный чемпионат мира. А еще, что он очень надеялся вернуть те свои взрывные качества, которые были утеряны в связи с подготовкой к Сочи...

— Мне кажется, что Никита не до конца понимает разницу в собственных ощущениях. Естественно, они изменились после того, как мы сделали крен в сторону аэробной работы и работы на медленные мышечные волокна. На каком-то этапе у него произошло некоторое замедление его взрывных способностей. И он это почувствовал. Однако во всех скоростно-силовых тестах, которые мы с ним проводили, Крюков не стал хуже. Наоборот, везде по чуть-чуть добавил.

Я бы сказал, что та темпо-ритмовая структура, которую он достаточно долго пытался воспроизвести по ощущениям Валь ди Фиемме, на сегодняшний день уже не работала, и ее надо было менять. Он пытался ориентироваться на свои прошлые чемпионские ощущения. В принципе, это очень важно для спортсмена. Когда он выигрывает, он потом старается эти нервно-мышечные ощущения воспроизводить от гонки к гонке. Но когда у него это не получалось, он пытался объяснить неудачи тем, что мы поменяли методику... То есть искал причину не в себе, а вовне. Вроде умом понимая, что тесты показывали прирост, на лыжне все равно упрямо пытался выстроить старую схему движений. Очень много времени было потрачено на то, чтобы спортсмен понял это. И принял. Но самое главное, что прорыв-то произошел именно тогда, когда у него сломалась та старая, привычная система ощущений и сформировалась какая-то новая, соответствующая нынешнему этапу его развития. Произошло это, конечно, не сразу. Скорее всего, в несколько этапов.

— Плюс к этому, у Никиты еще как-то не складывалось начало сезона, все время вмешивались какие-то форсмажорные обстоятельства: то кто-то помешал, то сломали палку, то свалили на спуске в Красногорске...

— Я уже неоднократно говорил о том, что Крюков — спортсмен, который выигрывает лишь тогда, когда он максимально мобилизован. Именно такой мобилизации буквально до последнего месяца перед чемпионатом мира ему не хватало. Причин тому было много: женился, дочка родилась — все это требовало от него дополнительного внимания. Началось какое-то

Finlandia-hiihto
27.-28.2.2016

Лыжный Марафон Финляндия Лахти

Обновления

Финляндия-Спринт на лыжне Чемпионата Мира 2017, 26.2.2016

Финляндия-Эстафета на Финляндия-хиихто лыжне 50 км, 27. и 28.2.2016

Обновлённый старт

Регистрационные взносы и дистанции

50км	32км	20км
01.05.2015 - 30.06.2015		
65 €	40 €	25 €
01.07.2015 - 15.10.2015		
70 €	45 €	30 €
16.10.2015 - 15.12.2015		
80 €	55 €	35 €
16.12.2015 - 06.02.2016		
90 €	65 €	40 €
07.02.2016 - 28.02.2016		
100 €	75 €	45 €

Финляндия-хиихто 27.–28.2.2016

Лыжные гонки в Финляндии это одно из крупнейших массовых лыжных мероприятий. Лыжные гонки были основаны в 1973 году. Этой зимой 27. – 28. февраля в Финляндии будет проводиться лыжный марафон на традиционных маршрутах по местности Лахти и Холлола.

Предстоящей зимой обновляется лыжный старт. Для лыжного Чемпионата Мира 2017 года был реконструирован лыжный мост, который даст возможность наиболее широкому старту. Старт будет так же более удобным и приятным, так как впереди не сразу появится крутой подъём.

Мы постоянно совершенствуемся и предлагаем всё новые лыжные эксперименты. В феврале предлагается спринтерам и участникам эстафеты, командами из четырёх человек немного размяться и получить сильные впечатления.



Финляндия – Спринт

Финляндия-спринт проводит забег уже в пятницу 26.2.2016, так что это идеально подходит для подготовки к основным соревнованиям. Спринтеры побегут по трассе Чемпионата Мира 2017 года. Длина дистанции составляет 1,5 км.

Дистанция: 4x1,5 км – лыжня спринт трек

Требования: 4 участника

Стиль: классический/свободный

Цена: 300 €/команда

В стоимость так же входит ужин, который состоится в спортивном центре Финляндия-хиихто после лыжного забега.

Финляндия – эстафета

В субботу 27.2.2016 будут проводиться лыжная гонка и эстафета на 50 км классическим стилем, в воскресенье 28.2.2016 на 50 км свободным стилем. У участников лыжной гонки и командной эстафеты будет общий старт (масс – старт).

Пятидесяти километровая дистанция Финляндия-хиихто делится на четыре этапа. Первый этап длинной 9 км, второй – 17 км, третий – 11 км и последний этап – 13 км.

Дистанция: 50 км трасса, разделённая на этапы

Требования: 4 участника

Стиль: классический/свободный

Цена: 300 € (за 4-х человек)

Регистрация: Укажите название вашей команды и платёжные реквизиты (ФИО, адрес, дистанция, стиль) на эл. почту russia@finlandiahiihto.fi. Укажите так же вид лыжного забега, в котором вы хотите участвовать. Мы свяжемся с вами после того, как получим ваши данные. Вы должны зарегистрироваться до 31.12.2015.

Внимание: Если ваша команда участвует в Финляндия -эстафета, то вы не можете принять участие в лыжной гонке Финляндия-хиихто, а также в командном забеге на 50 км.

FINLANDIA-HIIHTO

Lahti - Hollola - Lahti

www.finlandiahiihto.fi

раздвоение: вроде он и в спорте, а вроде его и нет... По нему это было четко видно: и техника была не стабильная, и ошибки тактические допускал... Полностью сконцентрироваться ему было очень сложно. Только на предпоследнем сборе в Рыбинске Никита стал пытаться собраться, не отвлекаться. И что-то постепенно стало получаться. Накануне чемпионата мира он все-таки сконцентрировался и доказал, что Крюков — спортсмен экстра-класса.

— Я помню, после Ванкувера вы рассказывали, что за месяц до Олимпиады ваши спортсмены договорились не просто ограничить, а полностью исключить общение с друзьями, подругами, семьями в Интернете и по телефону, чтобы ничто не отвлекало от главной цели... Почему сейчас вы отказались от этой практики?

— Ребята все достаточно опытные, должны сами понимать, как мобилизовываться и концентрироваться... У нас давно уже нет такого жесткого контроля со стороны тренеров. Попытались они сами сделать такое же ограничение общения в Сочи, но у них не получилось... Да и сейчас тоже. Вообще, многие тренеры в последнее время подчеркивают, что для наших спортсменов это стало просто бедой. Об этом даже говорили и швейцарские специалисты на тренерском совете. Они подчеркивали, что спортсмены чрезмерно привязаны ко всякого рода девайсам, все время их с собой таскают...

Я мог бы, конечно, прибегнуть к жестким репрессивным мерам, отобрав телефоны, компьютеры, планшеты... Но мне кажется, это не даст должного эффекта, если спортсмен сам не хочет понять, зачем он это делает... Я считаю, что профессионалы сами должны вовремя отложить в сторону все, что их отвлекает, если они хотят чего-то добиться. Мы, конечно, иногда прибегаем к таким жестким мерам, но я считаю, что это должно быть системой, которую регулирует сам спортсмен. И все-таки в последние дни перед гонками они отказывались от компьютеров и мобильных телефонов.

— Что, на ваш взгляд, помешало бороться за победу в командном спринте?

— Норвежцы помешали! *(смеется)*. Если в индивидуальном спринте у них все выстраивалось под Нортуга, то в командном спринте, я считаю, они шли от Крога. Все неудачи норвежцев в командном спринте в последние годы (Валь ди Фиемме и Сочи) были связаны с тем, что слабинку давал партнер Нортуга. И вот у норвежцев появился Финн Крог — спортсмен, наверное, такого же склада, как у нас Алексей Петухов. За что я всегда выделяю Петухова? Прежде всего, за его способность держать высокую скорость по всей спринтерской дистанции от повтора к повтору. И даже иногда чуть-чуть ее увеличивать.

На сегодня Крог — наша головная боль. Имея такого спортсмена рядом с Нортугом, норвежцы долго могут быть фаворитами. Именно от него они теперь могут строить свой командный спринт. Даже Нортуг им теперь не обязательно нужен. Если Крог будет показывать такой уровень, какой у него был в сезоне 2014-2015, они могут нарабатывать разные тактические варианты и составы команд. Именно поэтому я считаю, что не Нортуг сделал спринтерскую эстафету победной. Он лишь помог Крогу себя проявить на третьем этапе эстафеты. Хотя, конечно, на фалунском чемпионате мира и Нортуг был хорош! Я больше чем убежден, что вся подготовка в этом сезоне у Петтера велась с расчётом на более короткие дистанции. И то, что он на 15 и 30 км себя не проявил, как раз это подтверждает. А то, что выиграл марафон, так все понимают, что это была гонка, в которой ему на руку сыграли погодные условия. Он молодец, быстро просчитал возможности этой гонки. И позволял себе отваливаться от лидеров до 25 секунд (или не мог удержаться), когда можно было спокойно ехать в группе по накатанной лыжне, отставать и на спусках и равнинных кусках накатываться.

Скорее всего, эта марафонская гонка шла бы в таком варианте, как это было в Валь ди Фиемме. Но шведам, нашим и Лукашу Бауэру не дали это сделать погодные условия. Поэтому и отрывы, которые пытались делать лидеры, получались всего лишь 15-секундными. И быстро ликвидировались на спусках из-за свежего снега, по которому бежали спортсмены. Если б не эта ситуация, я думаю, что Нортугу не удалось бы догнать лидеров.

— В одном из интервью Елена Вяльбе сказала, что Каминскому пора перестать экспериментировать. Надо взять старые дневники и вернуться к той методике, по которой спринтеры готовились к Олимпиаде в Ванкувере... И работать по ним, ничего не выдумывая...

— Во-первых, мне ничего не надо брать *(смеется)* — потому что вся та программа подготовки у меня в голове, так же, как и методики. В основе подготовки к Ванкуверу была схема, к которой я пришел, еще работая с юниорами. Она несколько видоизменяется только в приложении к конкретным исполнителям, с какими-то индивидуальными акцентами для отдельных спортсменов. И именно эта методика до сих пор лежит в основе моих взглядов вообще на лыжные гонки, и в частности — на лыжный спринт. Как я всегда утверждал, так и сейчас утверждаю, что главное для спринтера — это высокие аэробные способности и скоростно-силовые качества. Вопрос только в методах и средствах развития этих качеств.

Могу сказать, что в плане организации подготовки у нас сейчас все стало лучше. В методике совершенствования отдельных качеств (скажем, си-

ЭКИП-ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

Москва: тел. (495) 933-15-06
Волгоградский проспект, д. 42, корп. 7

Ижевск: тел. (3412) 24-66-06
ул. Удмуртская, д. 265, корп. 1

Казань: тел. (843) 238-45-37
ул. М. Горького, д. 17/9

Киров: тел. (8332) 22-27-57
ул. Красноармейская, д. 3

Пермь: тел. (342) 215-56-44
Комсомольский пр., д. 60

Петрозаводск: тел. (8142) 33-10-40
ул. Лососинское шоссе, д. 17

Тула: тел. (4872) 36-20-45
ул. Жаворонкова, д. 1

Тюмень: тел. (3452) 49-41-41
ул. Малыгина, д. 4, корп. 1

Ухта: тел. (8216) 72-22-52
пр. Космонавтов, д. 7

Чайковский: тел. (902) 63-89-889
ул. Промышленная, 13

Череповец: тел. (981) 504-33-79
пр. Октябрьский, д. 51

Минск: тел. тел. +375 17 211-06-31
ул. Тимирязева, д. 65

www.ekip-center.ru



До нынешнего сезона младший брат Петтера Нортуга Томас был известен только как брат многократного чемпиона мира и Олимпийских игр. Не принималось во внимание даже то, что Томас — двукратный чемпион мира среди юниоров. В 2010-м в немецком Хинтерцартене он выиграл спринт и эстафету. Дело в том, что во взрослом спорте Томас больших успехов не добивался, хотя и принимал участие в этапах Кубка мира. Однако в этом году Томаса прорвало: он в великолепном стиле, убежав от всех на подъеме, выиграл спринт на этапе Кубка мира в Отепя, отобрался в сборную на чемпионат мира и там добрался до главного финала, в котором, правда, финишировал последним, шестым. Тем не менее существенный прогресс в результатах — налицо, и можно смело заявить, что он вслед за братом вошел в элиту мировых лыж.

▲фото: **EPA**

ловых) мы действительно перешли на другие способы их развития. Но сейчас уже весь лыжный мир перешел на них. Мы оказались одними из последних, кто сделал этот переход на новую методику развития силовых и скоростно-силовых качеств. Самые серьезные попытки что-то предпринять в этом направлении были у Юрия Викторовича Бородавко и Николая Петровича Лопухова. К сожалению, из-за дефицита информации в «нулевые» годы нам пришлось многое искать самостоятельно, к чему-то приходить чисто интуитивно, методом проб и ошибок. Может быть, мы, спринтеры, сделали это чуть лучше, поэтому и выступили лучше в Ванкувере, чем, скажем, группа Бородавко. Я думаю, что им там не хватило каких-то нюансов, которые Юрий Викторович сейчас дорабатывает и использует в подготовке своей московской группы, если судить по тому, насколько хорошо она сейчас выступает.

Нам приходилось искать эти новые методы и средства подготовки, что называется, по ходу, интуитивно. Рядом с нами не было науки, которая могла бы нам это все преподнести и объяснить. Она появилась и стала помогать нам только после Ванкувера. И мы начали гораздо быстрее перестраиваться. На сегодня, я считаю, в методологии мы смогли приблизиться к норвежцам. Насколько близко — пока не могу сказать. Сравнивать мы можем только через результат. Хотя в него входят не только конкретные методики, но и возможности исполнителей. Это и вся система подготовки, начиная с детского спорта, которая у нас оставляет желать лучшего. Достаточно сравнить наши выступления на первенствах мира среди юниоров, где наши спортсмены выступают вровень и даже обыгрывают норвежцев. А на выходе во взрослый спорт те спортсмены, которые проигрывали нашим Ретивых и Устюгову — уже призеры этапов Кубка мира. У нас, к сожалению, только Сергей Устюгов пытается с ними конкурировать. Да и он пока все выдаваемые ему авансы не оправдывает. Особенно в решающих стартах.

В этом году специально для себя, чтобы надежнее классифицировать все в своей памяти, я разобрал каждый наш сбор, начиная с 2008 года, с того момента, как начал работать со сборной командой страны. И лишний раз убедился, что по направленности развития физических качеств у нас почти ничего не изменилось. Претерпели некоторые изменения только методы, средства и в отдельных случаях сроки, отводимые на развитие каких-то качеств. Но чтобы побеждать — нужно постоянно искать что-то новое, совершенствоваться во всех возрастах и элементах подготовки лыжников-гонщиков. Мелочей в большом спорте быть не должно.

Беседовала **Татьяна СЕКРИДОВА**,
Москва — Отепя,
июнь 2015 г.

В ОЧКАХ BLIZ ВЫСТУПАЮТ НАЦИОНАЛЬНЫЕ КОМАНДЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ НОРВЕГИИ, ШВЕЦИИ, ФИНЛЯНДИИ, ШВЕЙЦАРИИ, КАНАДЫ, ЭСТОНИИ И МНОГИХ ДРУГИХ. ЛИДЕРЫ КУБКА МИРА ШАРЛОТТ КАЛЛА, КАЛЛЕ ХАРВАРСОН, МАРИТ БЬОРГЕН, ХАЙДИ ВЕНГ, МАРТИН СУНДБЮ, ЭРИК БРАНСДАЛЬ ДАВНО ЯВЛЯЮТСЯ ПОКЛОННИКАМИ ДАННОЙ МАРКИ.



Козырьки-маски Proflip XT

- Профессиональная маска-козырек, широко используемая лыжниками и биатлонистами.
- Proflip XT – доработанная версия популярной модели Proflip – теперь козырек поднимается еще выше.
- Угол наклона козырька регулируется и фиксируется.
- Сферические небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла. 100% защита от ультрафиолета.
- Возможность замены линз.
- В носовой части маска снабжена мягкой силиконовой накладкой.
- Широкая регулируемая нескользящая резинка надежно фиксирует маску.

В комплекте:

- 2 фильтра
- Жесткий защитный чехол
- Ткань для протирки линз



6 500 руб

9022-02
Proflip White

Фильтры – серый с синим напылением мультиколор (3 Категория) и прозрачный.



6 500 руб

9022-13
Proflip Black

Фильтры – розовый с красным напылением мультиколор (1 Категория) и прозрачный.

Юниорские козырьки-маски Proflip KIDS

- Юниорская версия маски-козырька, разработана специально для детей и юниоров.
- Угол наклона козырька плавно регулируется и фиксируется в любом положении.
- Небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла. 100% защита от ультрафиолета.
- Широкая регулируемая нескользящая резинка надежно фиксирует маску.

В комплекте:

- Жесткий защитный чехол
- Ткань для протирки линз



3 900 руб

9069-02
Proflip Kids White

Фильтр – серый с синим напылением мультиколор (3 Категория)



3 900 руб

9069-13
Proflip Kids Black

Фильтр – розовый с красным напылением мультиколор (1 Категория)

Козырек-маска Proflip OTG

(для использования поверх очков с диоптриями)

- Профессиональная маска-козырек, широко используемая лыжниками и биатлонистами с возможностью надевать ее поверх очков с диоптриями.
- Угол наклона козырька плавно регулируется и фиксируется в любом положении.
- Небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла. 100% защита от ультрафиолета.
- В носовой части маска снабжена мягкой силиконовой накладкой.
- Широкая регулируемая нескользящая резинка надежно фиксирует маску.

В комплекте:

- Жесткий защитный чехол
- Ткань для протирки линз



6 500 руб

9071-13
Proflip OTG

Фильтр – розовый с красным напылением мультиколор

Приобрести очки BLIZ вы можете в московском магазине «SKIWAX sport» по адресу: г.Москва, ул.Кожевническая, д. 7, ТЦ «Кожевники», 3 эт., Тел. (499) 579-3041, Время работы: понедельник-суббота с 10-00 до 21-00, воскресенье с 10-00 до 19-00.

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК ОБРАЩАЙТЕСЬ:
IP@SKIWAX.RU, ТЕЛ.: (915) 330-2275
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ КЛУБОВ И КОМАНД:
FV@SKIWAX.RU, ТЕЛ.: (915) 329-9924

BLIZ
ACTIVE EYEWEAR

Линия Tempo

- Профессиональные спортивные очки для велосипедистов, бегунов, триатлонистов, лыжников и представителей других видов спорта.
- Небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла. 100% защита от ультрафиолета.
- Ультра легкий вес.
- Уникальная конструкция оправы - очки можно носить как с верхней частью оправы, так и без нее.
- Сверхлегкая оправа изготовлена из Grilamid (TR90).
- Силиконовые подушечки в носовой части очков с возможностью индивидуальной регулировки. Силиконовые заушные части дужек подгибаются под любой размер головы.
- Съемная резинка, крепящаяся на дужки, возможность замены линз.

В комплекте:
- 2 фильтра
- Жесткий защитный чехол
- Ткань для протирки
- Дополнительная съемная верхняя часть оправы с защитой от пота
- Съемная резинка



5 900 руб

9021-43
Tempo Pink
Фильтры – серый с синим напылением мультиколор (3 Категория) и розовый контрастный.



5 900 руб

9021-19
Tempo Matt Black
Фильтры – серый с золотистым напылением мультиколор (3 Категория) и оранжевый контрастный.



5 900 руб

9021-41
Tempo Red
Фильтры – серый зеркальный (3 Категория) и оранжевый контрастный.

Линия Rapid

- Профессиональные спортивные очки для велосипедистов, бегунов, триатлонистов, лыжников и представителей других видов спорта.
- Данная модель рекомендована для женщин, юниоров и мужчин с узкими лицами.
- Небьющиеся линзы из поликарбонатного стекла. 100% защита от ультрафиолета.
- Сверхлегкая оправа изготовлена из Grilamid (TR90). Благодаря ее особой форме обеспечивается отличная вентиляция, не позволяющая линзам запотевать.
- Силиконовые подушечки в носовой части очков с возможностью индивидуальной регулировки. Силиконовые заушные части дужек подгибаются под любой размер головы.
- Съемная резинка, крепящаяся на дужки, возможность замены линз.

В комплекте:
- 2 фильтра
- Жесткий защитный чехол
- Ткань для протирки
- Съемная защита от пота
- Съемная резинка шириной 20 мм.



5 900 руб

9027-33
Rapid Blue/White
Фильтры – серый с синим напылением мультиколор (3 Категория) и оранжевый контрастный.



5 900 руб

9027-04
Rapid Transparent
Фильтры – серый с красным напылением мультиколор (3 Категория) и оранжевый контрастный.



5 900 руб

9027-11
Rapid Black
Фильтры – серый зеркальный (3 Категория) и оранжевый контрастный.

Интернет-магазин
www.skiwax.ru

skiwax

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

21 февраля 2015 года
скиатлон 15 (7,5+7,5) км, женщины

место	спортсмен	г. р.	страна	время
1	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	40:57.6
2	А. Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ	41:03.3
3	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	41:03.6
4	К. Нисканен	1988	ФИНЛЯНДИЯ	42:03.3
5	С. Блекур	1984	ШВЕЦИЯ	42:05.0
6	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	42:30.8
7	Х. Венг	1991	НОРВЕГИЯ	42:38.9
8	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	42:39.2
9	М. Рюдквист	1983	ШВЕЦИЯ	42:40.8
10	Е. Врабцова-Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	42:41.4
11	Э. Стивен	1987	США	42:43.4
12	М.Э. Хаген	1991	НОРВЕГИЯ	42:50.6

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8

13	**Н. Жукова**	**1992**	**РОССИЯ**	**42:58.9**
14	**А. Таныгина**	**1989**	**РОССИЯ**	**43:09.7**
16	**Ю. Чекалева**	**1984**	**РОССИЯ**	**43:22.5**
41	**Е. Соболева**	**1992**	**РОССИЯ**	**46:33.3**



EPA



ЙОХАУГ

Reuters

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
SWEDEN 18.02-01.03

21 февраля 2015 года
скиатлон 30 (15+15) км, мужчины

место	спортсмен	г. р.	страна	время
1	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:16:25.9**
2	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:16:26.3
3	А. Харви	1988	КАНАДА	1:16:27.5
4	Д. Тёнсет	1991	НОРВЕГИЯ	1:16:29.3
5	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:16:36.1
6	К. Халфварссон	1989	ШВЕЦИЯ	1:16:48.7
7	Н. Дюрхауг	1987	НОРВЕГИЯ	1:16:51.8
8	**Е. Белов**	**1990**	**РОССИЯ**	**1:16:52.6**
9	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:16:53.5
10	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:16:57.8
11	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:17:05.1
12	Э. Масгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1:17:56.6

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 10

13	**С. Волженцев**	**1985**	**РОССИЯ**	**1:17:59.8**
15	**И. Черноусов**	**1986**	**РОССИЯ**	**1:18:03.3**



EPA

ВЫЛЕЖАН



Reuters



Reuters

Максим ВЫЛЕГЖАНИН:

В СКИАТЛОНЕ ПРИШЛОСЬ ТЕРПЕТЬ ПРАКТИЧЕСКИ С САМОГО СТАРТА

Свою первую медаль с чемпионатов мира Максим Вылегжанин привез в 2009 году из чешского Либереца, когда он вслед за Петтером Нортугом финишировал вторым в марафонской гонке. Затем были два серебра на тридцатке и «полтиннике» в Холменколлене и неофициальный титул вице-короля лыж, эстафетная бронза из Валь ди Фиемме и три серебряные медали Олимпийских игр в Сочи. Каждый раз до победы не хватало самой малости. И вот, наконец, с чемпионата мира в Фалуне Максим привез долгожданное золото!

— Поделитесь, пожалуйста, эмоциями и впечатлениями от выступления на чемпионате мира?

— Конечно, я очень рад, что, наконец-то, разменял своё серебро на золото чемпионата мира. Очень рад, что удалось побороться не только в скиатлоне, но и на 50 км. Немножко не получилось, но и на марафон я ставил перед собой задачу-максимум.

— В этом году вы летом много готовились дома. Расскажите об этом подробнее. Серьезно ли отличалась такая подготовка от того, что было раньше?

— Не скажу, что мой тренировочный процесс уж очень сильно отличался от других лет. Ту же самую работу, что и ребята в сборной команде, я делал дома со своим спарринг-партнером Леонидом Виноградовым, который зимой вместе с Марго Пуллесом занимается моими лыжами, а летом составляет мне компанию в трениров-

ках. Тренировался я в Ижевске, в центре им. Галины Алексеевны Кулаковой, а жил у себя дома вместе с семьей. Проживание и питание, как и сборной команде, мне оплачивали в ЦСП.

— Именно желание больше времени проводить с семьей подвигло вас принять решение о самоподготовке?

— Да, конечно. И мне очень приятно, что я сделал этот выбор, тренер его одобрил, и мне благодаря этому удалось хорошо выступить на чемпионате мира. Заключительный сбор к чемпионату мира мы проводили на Хмелевских озерах — это та самая база неподалеку от Красной Поляны, где мы готовились к Олимпийским играм в Сочи год назад.

— До этого вы всё время готовились в команде, не страшно было всё поменять и остаться одному?

— Нет, я нисколько за это не переживал. Я опытный спортсмен, хорошо знаю свои сильные и слабые стороны, что мне необходимо подтянуть. Тем более что летом я один сбор в Болгарии провел вместе с командой, и на нём я мог сравнить, на каком уровне подготовленности я нахожусь, в чем уступаю, в чем превосхожу. То есть была возможность для анализа.

— Ваш стандартный тренировочный день дома, как он выглядел?

— Вставал я около семи часов утра, может быть, в 7:30. В 8:30 я уезжал из дома на тренировку, которую заканчивал полвторого — в два. Потом обедал, отдыхал и с четырех до шести-семи делал вторую тренировку.



Мы уже публиковали фото этого колоритного болельщика в нашем альбоме, посвященном чемпионату мира в Холменколлене-2011 («Л.С.» №52, стр. 92). Как видите, этот суровый потомок викингов выбрался поболеть за своих и в соседнюю Швецию.

фото: Анна Лозовская ▶

— Сколько по времени добираться от вашего дома до центра им. Кулаковой?

— Я ездил на своей машине, по времени это занимало 25–30 мин. в один конец, так что каких-то проблем с дорогой у меня не было.

— Но ведь в сборной помимо спортсменов есть, например, массажисты, проводятся какие-то восстановительные процедуры и так далее. А как эти вопросы решались дома?

— Дома это всё тоже было, я нашел людей и возможности. После Олимпийских игр я решил тренироваться дома, начал искать спонсоров — людей, которые любят лыжные гонки и хотят поддерживать лыжников. Таким образом у меня появились личные спонсоры, которые помогли мне компенсировать затраты на всё необходимое для тренировочного процесса. Я очень благодарен Ижкомбанку, Фармаимпексу, МВЕУ, общественной организации АРГО за то, что они поддержали меня, и надеюсь, что мы и дальше будем сотрудничать и вместе добиваться результата.

— Вы говорили, что были с командой на сборе в Болгарии. Насколько нам известно, там вы получили травму. Расскажите, что там произошло?

— Я ехал на старт соревнований Кубок Сивена — он находится ниже базы, и мы туда обычно для разминки ездим на велосипеде 18 км. А ночью прошел дождь, асфальт был сырой, и я тогда подумал: как же неудобно будет бежать тут на роллерах — ведь они будут проскальзывать. Задумался об этом, отвлекся, поднимаю голову — а передо мной поворот! Я начал тормозить, но не успел, упал. Упал я довольно «хорошо», не ободрался, но в момент падения весь удар пришелся на кисть руки. На следующий день мы поехали в больницу, где мне диагностировали микронадрывы, и следующий месяц мне пришлось тренироваться в ограниченном режиме. Первые три-четыре дня я вообще не тренировался, потом целый месяц бегал кроссы или катался на лыжероллерах без палок, и лишь по истечении месяца взял в руки палки.

РЕКЛАМА





RC3 GPS

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Интеллектуальные тренировки
с интегрированным GPS-датчиком

Специальное предложение для спортивных школ

MFITNESS
MAKING CLUBS EFFICIENT

ООО «МФИТНЕС» — официальный дистрибьютор POLAR на территории РФ и СНГ
Тел. +7(495) 988 76 01 • e-mail: polar@mfitness.ru • www.polar.com



На классической части скиатлона россияне держатся вместе. Рядом с Максимом Вылегжаниным (в центре) идут Илья Черноусов (слева на заднем плане) и Станислав Волженцев (справа, №11). На переднем плане — норвежец Никлас Дюрхауг (№5) и канадец Алекс Харви (№9).
▲ фото: EPA

А во время силовой работы я исключил упражнения с максимальными весами практически до декабря.

— Эта травма сказалась на вашей форме негативно, или, напротив, можно сказать, что вы сбавили нагрузку, что потом, зимой, дало положительный эффект?

— Я считаю, что травма сказалась негативно. Если бы я и дальше продолжал делать необходимую силовую работу, кататься «на руках», то руки зимой были бы посильнее. Конечно, мы старались, когда появилась такая возможность, эти упущения наверстать. Так что сказать, что травма мне пошла во благо, нельзя.

— Именно с травмой связан не очень яркий старт сезона? Или на то были другие причины?

— Тут было несколько факторов. Во-первых, в этом году мы сделали ставку именно на чемпионат мира, хотелось хорошо выступить в Фалуне, и с этим прицелом строилась вся подготовка. Плюс еще и травма — всё слилось воедино.

— Стоял ли перед вами вопрос отбора на чемпионат мира? Был ли у вас карт-бланш, или вы понимали, что вам необходимо отбираться и показывать результат?

— В последнее время я стараюсь не уделять слишком много внимания вопросу отборов. Если ты по ходу сезона заслуживаешь места в команде, значит, ты в хорошей форме и в любом случае отберешься на соревнования. А если нет состояния, нет формы, то ты и на отборах ничего не покажешь. То есть цели отбираться в команду у меня не было.

— А не было страха, что на чемпионат мира могут просто не взять?

— Нет, такого страха не было. Сезон шел, и я не могу сказать, что у меня были совсем уж плохие результаты.

— То есть вы чувствовали, что набираете форму и приходите в своё боевое состояние?

— Да, конечно, ведь подготовка строилась именно таким образом, чтобы к февралю набрать оптимальные кондиции. С каждым стартом я чувствовал себя всё лучше и лучше, а после победы на этапе Кубка мира в Дёмино в конце января все вопросы относительно отборов и моей формы снялись окончательно.

— Тем не менее ваша победа в Дёмино для большинства всё-таки стала скорее неожиданностью, чем закономерностью, ведь до этого вы всё время были в тени. Была какая-то специальная подготовка к российскому этапу Кубка мира?

— Нет, я и сам был немного удивлен тому, что мне удалось выиграть. После Тур де Ски я приехал домой и заболел — пролежал три дня в кровати с температурой. Именно с этим связана неудача в первой гонке в Дёмино — 15 км коньком — где я очень плохо пробежал *(26 место — прим. ред.)*. Так что какой-то уверенности в том, что я могу выиграть тридцатку, у меня не было. По ходу гонки, ближе к концу дистанции, я понимал, что у меня еще осталось довольно много сил, а соперники, напротив, начали сбавлять скорость. Также очень хорошо сработали наши смазчики, и у меня очень здорово работали лыжи. Все это вместе и привело к победе.

Летом мы много работали над выносливостью, и если сейчас анализировать, то, возможно, именно с этим и связано не самое удачное начало сезона. Снега не было, и длинные дистанции на этапах Кубка мира — тридцатки — сократили до 15 км. А мы готовились к более длинным гонкам, и поэтому скорость моей готовности была другая. Но мы с тренером, когда будем готовиться к следующему

сезону, этот момент учтем и при планировании посмотрим, что можно изменить, чтобы и на более коротких дистанциях результат был выше.

— Некоторые из тех гонок, дистанция которых была сокращена, спортсмены преодолевали одновременным бесшажным ходом и даже выигрывали таким образом. Как вы относитесь к развитию данного стиля передвижения?

— Я к этому отношусь хорошо и не буду против, если в программе Кубка мира появятся гонки даблпоулингом. Это подогреет интерес к лыжным гонкам, внесет новую свежую струю. Конечно, есть опасность, что из-за этого исчезнет классический ход, но думаю, если сделать хороший рельеф, на нем будет выгоднее бежать на намазанных лыжах, и классика никуда не пропадет. Я, например, в конце сезона хочу принять участие в нескольких массовых марафонах, где участники используют одновременный бесшажный ход, и сравниться с мировой марафонской элитой, понять свои слабые стороны на их фоне.

— Вы ведь уже в этом сезоне бежали марафонскую гонку в итальянском Ливиньо в декабре...

— Да, но это был не марафон, а полумарафон, и некоторые участники на него даже не приехали, посчитав, что эта гонка слишком короткая для них. Дистанция гонки, по-моему, составила 35 км. И там 40-летний дедушка Окланд от нас ото всех уехал, преподал нам урок! В принципе, я всегда знал, что руки у меня не сильные, и это, кстати, сказалось и на чемпионате мира, где в гонке на 50 км я проиграл финишное ускорение. Там, правда, еще была проблема с тем, что лыжни на финише были припорошены снегом, и на этом свежем снегу лыжи у меня очень плохо ехали, мазь цепляла.

— Раз уж мы перешли к чемпионату мира, расскажите немного о том, какие были там условия для спортсменов, как приехали, как расположились, пускали ли тренироваться на трассу?

— С трассой и тренировочным процессом проблем не было. Во-первых, эта трасса нам хорошо знакома, а во-вторых, был подготовлен специальный разминочный круг, и его было достаточно, чтобы полноценно тренироваться. Как и рассчитывали с тренером, мы приехали за пару дней, прямо к старту. Всё-таки уже есть опыт, когда после гор у меня хорошее самочувствие, и пару дней откатавшись, я уже начал стартовать. И если раньше на чемпионатах мира или Олимпийских играх форма у меня шла по нисходящей, то здесь я, наоборот, прибавлял от старта к старту. Мы подвелись очень хорошо, самочувствие в каждой гонке у меня было всё лучше и лучше.

— Тем не менее свою единственную медаль вы выиграли в самой первой гонке...

— Хоть я и выиграл первую гонку, но самочувствие на ней было тяжелое. Пришлось терпеть практически с самого старта, и только когда мы выехали на финишную прямую, я понял, что могу сегодня бороться за победу. Тем более что с Колоньей у нас уже была, так сказать, репетиция финиша на том самом скиатлоне в Дёмино, и это придало уверенности.

Хорошо начал эстафету. Эстафета — это командная гонка, где ты отвечаешь за всех, и я эту эстафету начинал. Очень хотелось, чтобы мою скорость поддержал и Александр Бессмертных, но у него немножко не получилось.

На 50 км у меня было очень хорошее самочувствие, но, правда, не было очень хорошего скольжения. Зато было хорошее держание, что позволяло мне поддерживать высокую скорость, и если бы была более простая погода, не валил снег, то и итоговый протокол выглядел бы совсем по-другому.



ПРИГЛАШАЕТ

ФЕСТИВАЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА
«ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»



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

Приглашаем высококлассных спортсменов и любителей лыжного спорта 14 февраля 2016 года в город Нерехту Костромской области принять участие в 50-километровой классической марафонской гонке «Золотые купола». Старинный город Нерехта очарует Вас красотой и гостеприимством. Коллектив ДЮСШ желает Всем отличного настроения и до скорой встречи на лыжне!

14 февраля 2016 года

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

Регистрация и оплата стартового взноса:
13 февраля 2016 г. — с 13.00 до 17.00.
14 февраля 2016 г. — до 10.00.

ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Стартовый взнос для участников марафона — 300 рублей.

ЗАЯВКИ

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: dush44ner@yandex.ru

В письменном виде до 1 февраля 2016 года с указанием количества участников по видам программ по адресу:
157800, Костромская обл.,
г.Нерехта, ул. Восход, д. 5.

По телефону:
(49431) 7-52-85 (ДЮСШ)

www.dush44ner.ru

Администрация городского поселения город Нерехта

Администрация муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области

ДЮСШ муниципального района город Нерехта и Нерехтский район

ЭЛИОТ

ТЦ ВИКТОРИЯ

МАСТЕР

ПЯТЫЙ

ТОРГОВАЯ СЕТЬ «РАДУГА»



Момент гонки на 50 км. За Максимом Вылегжаниным следует Алексей Полторанин из Казахстана. И Максим, и Алексей — мастера классического хода, и неудивительно, что именно они финишировали в числе лучших в этой гонке, сумев приспособиться к тяжелой мягкой лыжне. Вылегжанин уже в статусе чемпиона мира закончил гонку четвертым, а бронзовый призер прошлого чемпионата мира в гонке на 50 км Алексей Полторанин финишировал седьмым в каких-то десяти секундах от лидера.
▲ фото: Reuters

Кому-то эта погода была на руку, кому-то — нет. Мне в этих условиях, к сожалению, выиграть не удалось.

— Понятно, кому эта погода была на руку: тому, кто всё время шел на тридцатых местах, а финишировал в итоге первым...

— Я нисколько его за это не виню, это его стиль, его сильная сторона, и все соперники это знают. На скиатлоне у нас получилось Нортуга отцепить, а на 50 км — нет, но это уже наша проблема.

— Расскажите, как вам удалось убежать от него на скиатлоне?

— Всё просто — был взят очень хороший темп, Дарио Колонья натянул в подъем, и Петтер Нортуг не смог этот темп поддержать и отстал. А на спусках он нас догнать уже не сумел.

— Гонку с раздельным стартом вы принесли в жертву эстафете? Или вас считают специалистом масс-стартов и ставят только на эти гонки?

— Нет, просто есть опыт чемпионатов мира в Холменколлене и Валь ди Фиемме, где



После цветочной церемонии Максиму захотелось перекусить, и как нельзя лучше для этого подошла груша.
◀ фото: Анна Лозовская

мне не удавалось полностью проявить себя в этой гонке, а на остальные не хватало свежести. Плюс конек не самый мой сильный ход, хотя я и работаю над ним постоянно. Да и было кому бежать — у нас достаточно сильных спортсменов, которые отбирались именно на эти гонки, так что я был не против — пускай они бегут.

— Вы сами вызвались бежать первый этап в эстафете? Ведь сильнейших классистов обычно ставят на второй этап, а на первом задача в первую очередь — не отстать...

— Нет, задачу на каждый этап ставят по-разному, и я не против бежать любой этап, на который меня поставят. Просто мы проанализировали, что первый этап более взрывной, более энергозатратный, и мне хотелось его отработать на полную, постараться убежать, что у меня и получилось. Мне удалось растянуть караван соперников, шведы и французы отстали на 20 секунд, и я считаю, что на 10 км это достаточно хорошо. Александр Бессмертных, который бежал второй этап, спортсмен более высокий, трасса в принципе пологая, ему хорошо подходит, и мы с ним рассчитывали, что он со старта возьмет высокий темп и сможет удержать преимущество, работая в группе из двух-трех человек. То есть была мысль сбросить несколько сильных команд: норвежцев, шведов, французов, финнов — постараться от кого-то из них убежать. И я убежал от шведов и французов, но Александр Бессмертных не подошел к этой гонке в своей лучшей форме и немного неправильно выбрал интенсивность. Но об этом лучше расспросить его самого.

— Как для вас сложилась марафонская гонка?

— Не скажу, что очень хорошо. На финишную прямую я выкатывался первым, но в итоге заехал четвертым. Самочувствие было хорошее, как я уже говорил, форма росла от гонки к гонке. Лыжи работали не так здорово, как на скиатлоне: они очень хорошо держали, а вот катили среднестатистически. Немножко хуже, чем у всех, они ехали по свежему снегу, поэтому мне было удобнее идти вторым-третьим по уже накатанной кем-то лыжне. Уже сейчас, анализируя гонку, я понимаю, что ошибся с тактикой смены лыж. Надо было менять лыжи за пять километров до финиша — так, как это сделал Лукаш Бауэр. Дело в том, что свежие лыжи лучше едут со спуска, лучше едут по свежему снегу, и вот это был один из вариантов, чтобы выиграть эту гонку. Я же поступил по-другому: разделил 50 км на три равных части и менял лыжи через равное количество пройденных километров. Хотя я потом разговаривал с Бауэром, и он сказал, что очень рисковал, потому что ему пришлось очень тяжело, когда мы второй раз поменяли лыжи — ему пришлось сильно терпеть. Но так как он меня в итоге обыграл, считаю, что его тактика была лучше, чем моя.

— Чего ждете от предстоящего сезона?

— Сперва надо закончить этот сезон, еще осталось несколько этапов Кубка мира, хотя я свою задачу-максимум уже выполнил — как мне хотелось пополнить свою коллекцию золотой медалью, так оно и получилось! Но надо еще постараться подняться повыше в Кубке мира, а потом будем думать, анализировать. В планах оставить летнюю подготовку такой же, больше половины лета провести дома, с семьей, тренироваться самостоятельно, один раз выехать в горы с командой, а потом присоединиться к сборной уже на снегу. Но эти планы надо еще обсуждать с тренером и руководством. Так как на следующий год нет чемпионата мира и Олимпийских игр, то ставка будет делаться на общий зачет Кубка мира и Тур де Ски. Если получится, попробую принять участие в марафонских гонках.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
март 2015 г.

MASS SPORT

SIGMA®
GERMANY

ПУЛЬСОМЕТРЫ
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



RC Move НОВИНКА!

разные режимы тренировок
превосходный экран
простота настройки и комфорт в ношении
синхронизация с мобильными устройствами (Bluetooth 4.0)

ЭКИП ЦЕНТР MASS SPORT:
СПб, Выборгское шоссе д.5, корп 1
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
WWW.MASS-SPORT.RU
+7 (812) 454-69-44

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
SWEDEN 18.02-01.03

22 февраля 2015 года
командный спринт, свободный стиль, женщины

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ	И.Ф. Ёстберг М.К. Фалла	14:29.57
2	ШВЕЦИЯ	И. Ингемарсдоттер С. Нильссон	14:37.74
3	ПОЛЬША	Ю. Ковальчик С. Ясковиц	14:38.05
4	ГЕРМАНИЯ	Н. Фессель Д. Херманн	14:41.14
5	**РОССИЯ**	**А. Доценко** **Н. Матвеева**	**14:58.76**
6	ФРАНЦИЯ	К. Тома Юг С. Аймонье	14:59.83
7	ШВЕЙЦАРИЯ	С. Бонер Л. Ван дер Граафф	15:03.55
8	США	С. Колдуэлл Д. Диггинс	15:03.63

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 8



EPA

НОРВЕГИЯ



Reuters

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

22 февраля 2015 года
командный спринт, свободный стиль, мужчины

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ	Ф.Х. Крог П. Нортуг	15:32.89
2	**РОССИЯ**	**А. Петухов** **Н. Крюков**	**15:38.53**
3	ИТАЛИЯ	Д. Нёклер Ф. Пеллегрино	15:38.62
4	ГЕРМАНИЯ	Т. Бинг Т. Чарнке	15:39.00
5	ФИНЛЯНДИЯ	В. Ноусиайнен М. Юльхя	15:46.55
6	ЧЕХИЯ	А. Разым Д. Козишек	15:49.62
7	США	Э. Ньюэлл С. Хэмилтон	15:50.37
8	ПОЛЬША	М. Кречмер М. Старега	15:59.35

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 10



Reuters

НОРВЕГИЯ



Reuters



Никита КРЮКОВ:

БЫЛ ГОТОВ НА ВСЁ РАДИ «СНЕЖИНКИ» ДЛЯ ДОЧЕРИ

Сезон 2014-2015 гг. для «короля спринта» — олимпийского чемпиона Никиты Крюкова — не заладился с самого начала... Ни одного подиума и сплошные неудачи. Злые языки уже начали говорить о закате карьеры одного из ведущих спортсменов сборной России, но «лакмусовой бумажкой» должен был стать главный старт — чемпионат мира в Фалуне — он и расставил все точки над i.

Мы поговорили с Никитой о том, как складывались для него события после Сочи, как он готовился к выступлению в Фалуне и что происходило на самом чемпионате мира, подвели итоги сезона, уделили внимание дню сегодняшнему, а также планам на будущее и, конечно же, не забыли о самом главном — семье — ведь в 2014 году Никита женился и стал отцом.

ЭХО ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

— Как развивались события после Олимпийских игр-2014 в Сочи? Не было ли проблем с мотивацией, когда главный старт четырехлетия остался позади?

— Проблемы с мотивацией действительно были. Слишком многое было поставлено на кон, мы готовились к «домашним» Играм в условиях большого прессинга и ответственности, но другого никто и не ожидал — это нормально. После Олимпиады я был немного «разобран», и этому есть целый ряд причин: во-первых, закончился большой четырехлетний цикл, позади остался весомый период карьеры, и с его окончанием совпали сразу несколько важных событий в жизни — свадьба и рождение дочери. У меня появились семейные заботы, увеличилась «домашняя» нагрузка, возросла ответственность перед родными и близкими... Кроме того, мы переехали жить в Одинцово — поближе к лыжной трассе — и переезд, разумеется, также добавил хлопот.

— Олимпийский год получился богатым на впечатления!



На шведских трибунах норвежские болельщики чувствовали себя как дома.
фото: Анна Лозовская

— Пожалуй, самым богатым за всю мою жизнь — он надолго останется в моей памяти с большим знаком «плюс». «Домашняя» Олимпиада сама по себе — серьезный эпизод в карьере любого спортсмена — а когда на нее накладывается важный жизненный этап, связанный с созданием семьи, домашнего очага, то впечатления и вправду зашкаливают.

— Хватало ли времени на тренировки?

— На тренировки времени хватало, а вот на полноценный отдых — нет. В связи с тем, что весна после Игр-2014 выдалась насыщенной — сначала ЗАГС, потом роддом, а потом хлопоты с переездом — мне не удалось нормально отдохнуть после тяжелого олимпийского сезона. Я не съездил ни на Камчатку, ни на море — возможно, это потом сказалось на психологическом состоянии и физической форме.

Лето я отработал отлично, у меня были хорошие показатели на обследованиях, а когда наступила осень, устал... Конечно, этого нельзя было допускать, но разве мож-



Финиш индивидуального спринта. Никита Крюков боролся до последних метров, но всё-таки в этот раз не смог добраться до пьедестала почета, остановившись всего в шаге от него.
фото: EPA

но отлучиться от дома, когда только-только стал отцом? Таким образом, «пробелов» с нагрузками у меня не было — были «пробелы» с восстановлением. Еще когда Юля лежала в роддоме, я активно тренировался и проделал большой объем работы — это помогало мне меньше нервничать.

В итоге начало послеолимпийского сезона получилось очень скомканным — ни одного подиума и одни сплошные неудачи. Но на главном старте сезона я не мог ударить в грязь лицом, поэтому настраивался очень серьезно. Слава богу, к спринту в Фалуне смог взять себя в руки и навязать борьбу соперникам — именно там удалось, наконец, раскрыться.

Когда я позвонил из Фалуна домой после финиша индивидуального спринта, мама сказала: «Сегодня на тебя было приятно смотреть — сегодня бежал Никита Крюков!»

— И это после обидного четвертого места в финале?

— Даже в полуфинал из россиян никто больше не пробился и четвертого места, я думаю, от меня мало кто ожидал, а если судить по результатам, показанным мною перед чемпионатом мира, то картина и вовсе удручающая: на двух этапах Кубка мира я вообще не прошел квалификацию, еще на двух вылетел в полуфинале, и только в Рыбинске единственный раз пробился в финал, но финишировал четверым... На последнем перед Фалуном этапе Кубка мира я вылетел в четвертьфинале, заняв третье место в своем забеге, и то только за счет того, что трое человек упали! На этом фоне четвертое место в финале главного старта сезона вселяло определенные надежды на командную гонку...

— И надежды оправдались?

— Результат говорит сам за себя *(улыбается)*!

ЧЕМПИОНАТ МИРА В ФАЛУНЕ — ПРЕДСТАРТОВЫЙ РАСКЛАД

— К Фалуну мы готовились целенаправленно, — *продолжает Никита Крюков,* — общий вектор работы серьезно не поменялся, методика в основном осталась та же, но мы ее скорректировали исходя из того, что трассы в Сочи и в Фалуне были абсолютно разные. В Сочи — настоящие горы и выматывающий «подъем-выключатель» на финише, а в Фалуне — равнина и короткие крутые подъемы с быстрым финишем. Кстати, Нортуг и Пеллегрино в прямом смысле слова в эти «торчки» забегали! Мы с Юрием Михайловичем много работали над техникой прохождения крутых подъемов, чтобы тоже приблизиться к «подбежке», но не все удалось довести до ума. Кроме того, в связи с тем, что интервал работы в Фалуне не 4,5 минуты, как в Сочи, а около 3 минут — интенсивность немного возросла.

— Ты отмечал, что трасса в Фалуне сделана специально «под Йонссона» — должно быть, для него действительно должен был пробить, наконец, звездный час, но... За несколько дней до старта швед получил травму и не принял участия в домашнем чемпионате мира. Вы с Юрием Михайловичем действительно рассматривали его в качестве главного конкурента?

— Поначалу — да, но потом Йонссон не блистал на кубковых стартах, поэтому



Квалификация индивидуального спринта. На этом фото хорошо видно, что в этот день Никита Крюков выбрал на гонку лыжи с белым пластиком — «на воду».

▲ фото: EPA

уступил место другим соперникам. Как бы то ни было, фактор домашней трассы, конечно, оставлял его в числе главных конкурентов.

Любопытно, что, когда мы обсуждали с тренером предстартовый расклад, я почти полностью угадал участников финала. Изначально я предполагал, что в заключительную стадию соревнований пробьются Нортуг, Пеллегрино, Хаттестад и Харви, потому что канадец подходил к чемпионату мира в очень хорошей форме — так и получилось. Разве что Нортуг-младший не вошел в мои планы... В большей степени я рассчитывал на Дарио Колонью — думал, что он и в спринте сможет «выстрелить», а он в итоге вообще не вышел на старт.

— Одно место в финале ты сразу зарезервировал для себя?

— *(улыбается)* Конечно! Среди соперников для меня никогда нет авторитетов — в какой бы форме я ни был, я всегда уверен, что смогу бороться с сильнейшими на равных — иначе побеждать нельзя.

— Как бы ты охарактеризовал своих главных конкурентов? Наверняка знаешь их, как свои пять пальцев?



В странах Европы для борьбы со льдом и снегом на мостовых не применяют соль — для этой цели используют мелкую гравийную крошку. Выгода со всех сторон: ноги пешеходов и колеса машин — не скользят, трава и деревья — не гибнут, лапы животных — не страдают, обувь людей — не приходит в негодность. А теперь представьте себе, что по весне коммунальным службам европейских стран удаётся с помощью дорожных машин-пылесосов собрать до 80 процентов этой крошки! Её потом моют, сушат и с началом зимы снова отправляют на дороги и тротуары.

◀ фото: Анна Лозовская

— Нортуг-старший: он не мальчик для битья, всегда на главных стартах добивается высоких результатов, его можно обыгрывать, но нужно быть сильнее — и психологически, и функционально. Пеллегрино: очень резкий и взрывной. Хаттестад: в представлении не нуждается — он самый титулованный спринтер среди норвежцев, причем настоящий универсал. Брандсдаль: отличный даблполлер, опасен на финише, но в Фалуне не прошел дальше полуфинала...

— Почему ты был уверен, что в финал пройдет Пеллегрино? На мой взгляд, он ярко выраженный «конькист», а индивидуальный спринт был «классикой»...

— Пеллегрино очень достойно себя показал в Кубке мира: две победы на Тур де Ски, причем одна из них — очень эффектная, из-за спины Нортуга, а потом итальянец оформил хет-трик в Рыбинске, впервые в истории одержав третью победу подряд в спринте... Для меня сразу было очевидно, что Федерико будет бороться за медали в обеих гонках.

— А что скажешь про Нортуга-младшего? Что это вообще за феномен, эти братья Нортуги?

— Думаю, дело в генетике... Трудно поверить, но у Петтера с Томасом еще и третий брат подрастает — он уже выиграл чемпионат Норвегии по детям! Если доживем до тех времен, когда все три Нортуга будут стоять на пьедестале, то это будет, конечно, шедевр. Но мы тоже не будем стоять в сторонке и аплодировать — посмотрим еще, кто кого!

ПЕРВАЯ ГОНКА — ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ

— В финальном забеге ты стартовал уверенно, но на первом вираже специально пропустил вперед норвежцев — не хотел брать на себя бремя лидерства?

— Я не знаю, почему так получилось. Темп был высокий, и я шел интуитивно, можно сказать, «на автопилоте». Когда мы делали разбор полетов и анализировали видеозапись, то было отчетливо видно, что если бы я не отпустил на несколько метров вперед Томаса, то Петтер не вклинился бы между нами, и тогда мог бы быть совсем другой расклад.

— Нортуг-старший действительно вклинился между вами довольно грубо... Ты можешь упрекнуть его за этот манёвр, или тебе не показалось, что было нарушение правил?

— Его резкий прыжок на мою лыжню — я бы даже сказал на мои лыжи — не был корректным, но дело все-таки было в финале, шла борьба не на жизнь, а на смерть, поэтому его можно понять... Я не знаю, как бы я поступил на его месте — возможно, точно так же — но мне кажется, что меня бы в таком случае призвали к ответу. Русских уже давно приучили, что они должны бегать по правилам, а норвежцам часто все сходит с рук.

— Разве это справедливо? Как можно изменить ситуацию в нашу пользу?

— Конечно, не справедливо. Надо чаще отстаивать свои права, огрызаться, подавать протесты, а иначе они окончательно сядут на шею.

— Возвращаясь к финалу... В конце того подъема, где тебе помешал Петтер Нортуг, тебя обошли все остальные соперники, в результате чего ты остался с Харви на последних двух позициях... Исход гонки решился именно здесь?

— Я так не думаю. Тот же Харви несколько раз шел последним, но в итоге смог завоевать «серебро». Я считаю, что судьба медалей решалась на втором подъеме. Если бы я смог тогда поддержать рывок Пеллегрино, то вышел бы на более комфортной позиции на финишную прямую. Но я не смог этого сделать...

Возможно, основная причина заключается в том, что я так и не довел до ума ту самую «подбежку» в крутой подъем, в то время как Пеллегрино и Харви прекрасно забегали вверх, как на прыжковой имитации. Конечно, бег в подъем «сломя голову» далек от эталона техники классического хода, но в последнее время этот стиль имеет право на жизнь, им также необходимо овладевать, чтобы использовать на определенных участках дистанции.

— Не думаешь ли ты, что Нортуг-младший сыграл роль пейсмейкера для Петтера? Уж очень резво он начал финальный забег, но в итоге «сдулся» на втором подъеме и приехал последним с отрывом...

— Я не думаю, что у него была задача гнать Петтера к финишу — Петтер и так отлично держит скорость, тем более на спринтерских отрезках. Томас хотел выиграть медаль не меньше своего старшего брата, просто, возможно, сказалось то, что он попал в самую жесткую сетку — с пятого четвертьфинала и второго полуфинала — так же, как и Петтер. Просто Томас — молодой и менее опытный, хотя для первого ЧМ он выступил просто великолепно! А Петтер





Петтера Нортуга с победой поздравляет его напарник Финн Хаген Крог. Этот сезон для Крога был просто потрясающим: на этапах Кубка мира в спринте он постоянно бежал в финале, побеждал, завоевывал призовые места. Но спринтом он не ограничивался. Так, в мини-туре на втором этапе Кубка мира в Лиллехаммере он на равных соревновался с дистанционщиками и стал вторым в общем зачете. За неделю до старта чемпионата мира Финн Хаген уверенно выиграл обе гонки (спринт и 15 км свободным стилем) на этапе Кубка мира в Эстерсунде. А на чемпионате мира норвежские тренеры поставили его бежать лишь две гонки: командный спринт и индивидуальную гонку на 15 км — в ней Крог занял пятое место, но не попал в состав эстафеты! Позавидуем норвежцам: у них большая «скамейка запасных».

▲ фото: EPA



Никита Крюков и смазчик российской команды Владимир Ленский следят за ходом полуфинального забега соперников в командном спринте.

◀ фото: Анна Лозовская

«переварил» всю нагрузку и был в отличной форме!

Вот если бы я начал финишный рывок на четвертой позиции, то, возможно, смог бы с ним побороться, но... После драки кулаками не машут — сам виноват, что затерялся где-то в хвосте, это была тактическая ошибка.

— Многим показалось, что Харви помешал тебе на финише, когда выскочил прямо в твой коридор... Его маневр действительно «заблокировал» тебя и не позволил бросить все оставшиеся силы на финишное ускорение?

— Сейчас уже бесполезно рассуждать, но у меня и вправду не было выбора — я уперся в спину канадцу, и мне оставалось только бороться с Хаттестадом в шпагате, что я и попытался сделать. Перескакивать в соседний коридор было уже слишком рискованно — я потерял бы скорость и точно выбыл бы из борьбы.

Возможно, еще на последнем вираже перед финишными разборками я понимал, что моя позиция не позволяет бороться

за победу, но я — не из тех людей, кто заранее опускает руки и признает поражение. Когда мы вышли на финишную прямую, я бросил все силы на заключительный рывок.

Кстати, наша научная бригада делала анализ заключительных метров дистанции и выявила, что примерно за 1–2 метра до финишной черты я уже обгонял Хаттестада по скорости — видимо, он изо всех сил вложился в разножку и выиграл именно в шпагате. А ведь казалось, что медаль так близко...

— После финиша Нортуги долго обнимались, а ты держался за голову... Что ты чувствовал, когда увидел на табло отставание в 0,03 секунды?

— Сказать, что я расстроился — наверное, ничего не сказать... Это тяжело пережить. Столько тренироваться, вкалывать, дойти до финала и проиграть несколько сантиметров! Я реально почувствовал себя в шкуре Саши Легкова!

— Ты можешь назвать эту гонку своим главным поражением в карьере?

— Да, однозначно. Ни одному спортсмену не пожелаю оказаться на моем месте. У меня еще живы в памяти воспоминания о четвертом месте на чемпионате мира в Либереце в 2009 году, но тогда я был в команде с Андреем Парфеновым, и не все зависело только от меня. В тот день я тоже чуть ли не плакал от досады, но моя карьера только начиналась, и было бы очень дерзко всерьез рассчитывать на медаль во время своего дебюта на международной арене. А в Фалуне... Все было только в моих руках!

— Скажи откровенно: ты считаешь, что был слабее Нортуга, Харви и Хаттестада? О чем лично тебе говорят эти 0,03 секунды? На мой взгляд, это не показатель разницы в уровне подготовки...

— Удача улыбается сильнейшим. Для меня это отставание говорит о том, что я нахожусь с призерами примерно на одном уровне, но все-таки где-то недоработал — надо тщательнее выполнять работу над ошибками. Да и не может фортуна постоянно быть на моей стороне... Я выиграл в разножке в Ванкувере, выиграл в разножке в Валь ди Фиемме, а теперь шанс был предоставлен другим.

— В Сочи тоже удача была не полностью на твоей стороне...

— Смотря как оценить. Я, например, после Сочи общался со своим духовным наставником — с батюшкой в церкви — и он сказал: «Никита, а может быть, тебе наоборот повезло, что ты устоял?» Ну а что, разве не так? Если бы я упал тогда в олимпийском финале, то не видать нам с Максимом *(Вылегжаниным. — прим. ред.)* не только серебра, но и бронзы! В общем, надо оценивать все объективно, с разных сторон. Все познается в сравнении. Но когда остаешься в нескольких сантиметрах от долгожданной медали, то думаешь об этом в самую последнюю очередь.

Вообще, интересный получился финал! Пять человек влезли в интервал менее одной секунды! Накал страстей был очень серьезный — это настоящая борьба, достойная чемпионата мира. Жаль только, что русские остались без медали.

Лучше бы я финишировал пятым или шестым — так было бы спокойнее. Быть четвертым в финале чемпионата мира с таким минимальным отставанием... Это, как говорится, «пробежал — и забыл». Иначе жизни спокойной не будет.

— Как удалось мобилизоваться и выкинуть это обидное поражение из головы?

— Когда Юрий Михайлович спросил меня вечером после гонки про спринтерскую эстафету, я в сердцах ответил: «Какая эстафета?! Никуда я не побегу! Ставьте, кого угодно, но не меня!» Настолько было сильным мое разочарование...

На следующий день я уже немного «остыл», собрался с мыслями, и когда Юрий Михайлович заговорил об этом еще раз, я уже был настроен бежать. «Раз мне доверяют защищать честь страны, — подумал я, — отказываться нельзя. Другого шанса может не быть». С этими мыслями я начал готовиться ко второй гонке.

КОМАНДНЫЙ СПРИНТ

— Мы хорошо настроились с Лешей на борьбу.Тем более что мы выходили на старт в ранге действующих чемпионов мира в этом виде программы — это придавало уверенности в своих силах. Но норвежцы... Они отработали безукоризненно!

Уже на первом своем этапе Петтер Нортуг начал делать ускорение, но я пытался его контролировать. На одном из виражей он обошел Старегу, а я поляка обогнать не успел, в результате чего он вклинился между нами с Нортугом. Петтер воспользовался этой моей оплошностью и начал прибавлять на финише своего этапа, между нами образовался небольшой разрыв примерно в 2 секунды... А потом... Крог тоже был в тот день в идеальной форме — Алексей, как ни пытался, не смог ничего противопоставить ему на своем этапе.





В ожидании пресс-конференции норвежцы Крог и Нортуг и наши Никита Крюков и Алексей Петухов непринужденно общаются друг с другом, а Петтер Нортуг даже показывает что-то нашим ребятам в своем телефоне. Кто знает, может быть, именно во время такого общения у них и зародилась идея совместных тренировок?

▲▼ фото: **Анна Лозовская**

Да и не следовало этого делать — мы ведь могли «сдуться» и уступить даже в борьбе за второе место. В той ситуации мы приняли единственное правильное решение и начали тактическую борьбу за серебро.

— На предпоследнем этапе Алексей Петухов падает при передаче эстафеты и ломает палку Петерсону...

— Да уж... Страшно вспомнить. У меня тогда в голове мелькнула мысль: «Ну все, «хозяев» повалили... Снимут нас! Зачем вообще бороться?» Но мне удалось выбросить весь мусор из головы и сосредоточиться на борьбе. Решил для себя, что должен пробежать свой последний этап так, чтобы совесть перед самим собой была чиста, а что будет дальше — уже не мое дело... Борьба на последнем этапе была напряженная, тактическая — все понимали, что судьба серебряной и бронзовой медалей решится на финишной прямой. Каждый спортсмен берег силы и готовился к решающей битве.

— Кого ты больше всего опасался на финише?

— В первую очередь Пеллегрино. Его скорость на финише была и вправду выше моей, но мне хватило сил, чтобы удержать второе место.



— Небольшую «фору» тебе дал последний спуск, на котором ты «накатил» всех соперников. Хорошо работали лыжи, или ты растолкался как следует?

— Думаю, и то, и другое. Слава богу, что так получилось *(улыбается)*.

— Как бы ты подвел итог гонки: вы с Алексеем проиграли золото или выиграли серебро?

— В той ситуации, я думаю, мы выиграли серебро, потому что норвежцы были просто недосягаемы, а за второе место развернулась нешуточная борьба.

— Норвежцы были недосягаемы не только в том финале, но и на протяжении всего сезона. Многие даже в шутку высказывались в пользу того, чтобы ввести отдельную квоту для них в финальной стадии спринтов, ведь часто доходило до смешного: пять финалистов из шести — под норвежским флагом! Причем и в женском, и в мужском зачете норвежцы часто занимали все три ступеньки пьедестала почета.

— Могу сказать, что норвежцы — такие же, как и все. Просто они полностью посвящают себя спорту и профессионально подходят к тренировочному процессу. Не вижу смысла их в чем-то ограничивать и давать фору остальным.

Есть крылатое выражение «Чем труднее битва — тем слаще победа». То есть чем сильнее конкуренты, тем приятнее их опередить. Готов заверить каждого, что мы тоже работаем, не стоим на месте, у нас и наука развивается, и тренеры прогрессируют, и спортсмены.

Да, послеолимпийский сезон норвежцы провели действительно фантастическим образом, но вспомните, так ли мужская сборная Норвегии блистала в олимпийском сезоне? Не надо превозносить их над остальными — они такие же, как мы — у всех раз на раз не приходится. Я уверен, что с ними можно бороться. И мы будем с ними бороться!

— Какую оценку ты бы сам поставил себе за сезон 2014/2015?

— Я бы поставил себе твердую «тройку», причем исключительно благодаря серебряной медали на чемпионате мира. В противном случае был бы «неуд». Всего лишь дважды за сезон мне удалось пробиться в финал на Кубке мира, и я ни разу

не поднялся на подиум. Это, конечно, нельзя назвать выступлением члена сборной команды России, а тем более олимпийского чемпиона и чемпиона мира... Серебро Фалуна-2015 немного спасло положение и добавило уверенности в себе — теперь у меня полный комплект наград с чемпионатов мира: два золота, серебро и бронза!

КОГДА УТИХЛИ СТРАСТИ...

— Как в целом охарактеризуешь текущий подготовительный сезон? Доволен ли проделанной работой?

— Все идет по плану, мы тщательно подходим к тренировочному процессу и всегда знаем, чего хотим от конкретной тренировки. Я не зря говорю «мы», ведь спортсмены должны находиться в постоянном диалоге с тренером — как раз этим наша группа, пожалуй, отличается от многих других.

— Сегодня вы прошли стандартное обследование — тредбан, тренажеры с газоанализатором и биохимией — какой результат ты показал на беговой дорожке?

— Мы бежали не на максимум «до отключки», поэтому время — не столь показательно. Подробные результаты будут готовы через несколько дней — сейчас пока можно оценивать на уровне интуиции. Задача на тредбане была добежать до уровня ПАНО и понаблюдать за основными показателями во время и после нагрузки — ЧСС, МПК, усвояемость кислорода, уровень лактата в крови, скорость восстановления...

— Как оцениваешь свою текущую форму?

— В прошлый раз я проходил обследование после перелета, во время акклиматизации — было, конечно, тяжело... Сейчас, по сравнению с прошлым разом, все намного лучше, самочувствие хорошее. Думаю, что показатели будут в норме.

Если анализировать результаты прошедших летом соревнований и прикидок, то не все пока получается — например, в Санкт-Петербурге *(в Спринте на Дворцовой — прим. ред.)* я был четвертый, а в Финляндии вообще стал худшим среди россиян. Но это все рабочие моменты, и я стараюсь не придавать им серьезного значения.

— Как тебя приняли в Финляндии?

— Финляндия живет лыжными гонками, это национальный вид спорта для финнов, поэтому подобные турниры имеют для них большое значение и пользуются большой популярностью среди местных жителей — очень хотелось бы, чтобы такое когда-то было у нас в России.

Мы поехали в Иматру целой командой — я имею в виду спринтерский состав — там был организован большой бейсбольный матч, а в перерыве между таймами — забег на лыжах по естественному снегу. После окончания спортивной программы был организован яркий концерт финской музыкальной группы.

Финны были представлены своими звездами — Яухоярви и Нискананом — а также всеми остальными сильнейшими лыжниками сборной. Трибуны взрывались аплодисментами и овациями, это был настоящий праздник спорта, но с точки зрения результатов такие соревнования не стоит рассматривать всерьез. Летние шоу-гонки не являются показателем того, как ты побежишь зимой. Будем считать, что мы дали финнам возможность поболеть за своих кумиров, но зимой мы этого им уже не обещаем *(улыбается)*.

— Какие планы на ближайшие месяцы? Какие запланированы сборы?

— Со дня на день мы отправляемся на сбор в Сочи — я буду впервые в Красной Поляне после Олимпийских игр и первый раз — летом. Многие, кто бывал уже на олимпийской базе в подготовительный период, говорят, что там созданы отличные условия для летней подготовки — мне не терпится увидеть все своими глазами. Когда узнал, что поедем на «Лауру», то сразу очень обрадовался. Мы проведем в среднегорье 18 дней, и жить будем тоже на высоте — в олимпийской деревне.

— Похоже, в связи с валютным кризисом за границу теперь приходится выезжать реже?

— Да, в этом году у нас запланировано только три сбора за границей. Два из них уже прошли — в Отепя, где мы обычно получаем летнюю экипировку, и в Болгарии, куда мы ездим специально за высотной подготовкой. Из заграничных поездок остался сбор в Рамзау, где команда будет получать зимнюю экипировку — все остальное время мы проводим в России. Конечно, уровень сервиса в российских городах зачастую ниже, чем за границей, но лыжники — народ неприхотливый. Главное, что лыжные базы строятся, условия создаются, инфраструктура развивается.

Я, например, еще ни разу не был в лыжном тоннеле в Санкт-Петербурге — очень хочу побывать там и сравнить его с зару-



бежными аналогами. Слышал уже много положительных отзывов о нем — приятно, что в России впервые появилась возможность тренироваться летом на снегу.

— Планируете ли больше времени с командой проводить в восточном полушарии с прицелом на Олимпийские игры-2018 в Корее?

— Да, у нас в последние годы открывается все больше и больше баз за Уралом — все это делается, в том числе, с прицелом на Корею. В предстоящем сезоне мы хотим побывать и в Хакасии, и на Камчатке, и уже традиционно — в Якутии. Надо привыкать к часовому поясу — не зря ведь мы ездим в Алдан, причем на целый месяц — в этом году тоже будем там «вкатываться». В Якутии я совсем не устаю, чувствую себя там очень комфортно, на тренировочной базе в Алдане созданы отличные условия для подготовки и туда хочется приезжать все чаще и чаще.

— Будущую олимпийскую трассу в Пхёнчхане уже видели?

— Трассу еще не видели, но у меня есть предположения, что она будет довольно равнинной — возможно, даже многие будут использовать даблполлинг на «классике», а на коньке — под каждый шаг и через шаг. Высота в Пхёнчхане — не такая большая, как в Сочи, поэтому соревноваться будет проще, но конкуренция с каждым годом растет, все будут в равных условиях, и каждый будет бороться за победу.

ПЛАНЫ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ СЕЗОН

— В предстоящем сезоне нет ни Олимпийских игр, ни чемпионата мира — какие цели перед собой ставишь? Будешь ли «охотиться» за Малым Хрустальным глобусом?

— Да, главная цель — спринтерский зачет Кубка мира. Уже не первый год я прихожу к выводу, что победа в спринтерском зачете вполне достижима — достаточно немного стабильнее выступать на протяжении всего сезона, и вершина будет покорена, но всегда не хватает дотерпеть какую-то малость!

В конце сезона я всегда анализирую допущенные ошибки и стараюсь делать правильные выводы. Как показывает практика, на каждом старте бывает какая-то мелочь, которая влияет на результат — от таких мелочей и зависит весь итог сезона.

В предстоящем розыгрыше Кубка мира я настраиваюсь проходить каждый этап с полной отдачей и максимальной концентрацией, стремиться показать лучший результат, на который способен. Это особенно актуально с учетом того, что главные старты сезона отсутствуют, и наша главная цель — Малый Хрустальный глобус.

— А как быть с обилием мини-туров? Особенности календаря предстоящего сезона — явно не в пользу спринтеров...

— Да, предпочтительная квота на мини-туры, как правило, закрепляется за дистанционщиками, но тренерский штаб уже принял решение, что тем, кто будет бороться за высокие места, будет предоставлена возможность участвовать во всех стартах для набора необходимых очков в зачет Кубка мира.

— Придется становиться универсалом?

— Скорее всего, да, потому что в случае пропуска хотя бы одной дистанционной

Это фото не имеет отношения к чемпионату мира и была сделано уже после его окончания на этапе Кубка мира в норвежском Драммене. Никита там вновь достойно бился с хозяевами трассы, а финишную черту пересёк таким вот необычным образом — головой вперед.
▼ фото: EPA





SaimaaLife
SPORT & RELAX APART HOTEL



Лыжный спорт в Финляндии:

безграничные возможности при максимальном комфорте







Финские лыжные беговые трассы известны не понаслышке как любителям, так и профессионалам зимних видов спорта. Имена финских чемпионов по беговым лыжам и биатлону не покидают призовые строки рейтингов всех зимних чемпионатов мирового масштаба. Благодаря природным и климатическим условиям, а также особой любви финнов к лыжам, Финляндия считается лучшей тренировочной базой для лыжников и биатлонистов.

Мы бы хотели рассказать об удивительном месте в 15 минутах езды от границы с Россией, где 6 месяцев в году с ноября по апрель при любой погоде и температуре 120 километров освещенных лыжных трасс находятся в идеальном состоянии. Вокруг озера Саймаа в районе города Иматра через сосновый лес пролегает многокилометровая широкая заасфальтированная трасса, которая с первым выпавшим в ноябре снегом превращается в полигон для отработки техники катания лыжников любого уровня. Законсервированный по специальной технологии под опилками прошлогодний снег раскатывают и смешивают со свежевыпавшим новым снегом, открывая лыжникам безграничные возможности для тренировок вне зависимости от погодных условий.

Главный участок этой освещенной лыжной трассы проходит под окнами только что отстроенного и успевшего зарекомендовать себя отеля Saimaa Life Sports&Relax Hotel, в просторных апартаментах коттеджей которого есть все необходимое для комфортного отдыха после активных тренировок.

Каждый номер оформлен в уникальном стиле, где продумано все до мелочей, и оборудован всевозможной бытовой техникой, финской сауной, барбекю у порога. Здесь есть прокат и обслуживание лыжного снаряжения, хранящегося в специально оборудованном отапливаемом помещении. Рядом в шаговой доступности находится спа комплекс и места для любого вида активного времяпрепровождения.

Также в ближайшем месяце в 5 минутах от отеля открывается суперсовременный биатлонный комплекс с отдельным стрельбищем и специально оборудованными трассами.

Приглашаем всех поклонников активного зимнего отдыха, здорового образа жизни и лыжных видов спорта совместить приятное с полезным и получить незабываемые впечатления от уникального сочетания зимней финской природы с европейским сервисом и максимальным уровнем комфорта.

Москва +7 (495) 969 27 41
Санкт-Петербург +7 (812) 309 84 54
Финляндия +358 50 433 54 80

info@saimaa-life.com
www.saimaa-life.com



Финиш командного спринта. Как и в спринте индивидуальном, сразу после финиша Никита Крюков упал, не устояв на ногах. Но на этот раз он заработал не деревянную, а самую что ни на есть серебряную медаль! Позади же финиширует немец Тим Чарнке, который, как и на Олимпийских играх в Сочи, снова остался без медалей.

фото: Reuters, EPA



гонки спортсмен не сможет продолжить борьбу в рамках мини-тура.

— Готовишься бежать тридцатку на Тур де Ски?

— И не я один *(улыбается)*. Норвежцы проводят большой объем дистанционной работы, закладывают базу на предстоящий олимпийский цикл. Финны, шведы и многие другие спринтеры также все меньше и меньше пренебрегают базовой подготовкой в связи с мини-турами — они, конечно, способствуют универсализации.

— То есть мы скоро можем чаще видеть Никиту Крюкова на старте дистанционных гонок?

— Честно говоря, не знаю, как все сложится, но если обращаться к истокам, то только благодаря спринту я, можно сказать, и вышел в люди — именно в спринте у меня есть больше всего желания побеждать и диктовать соперникам свои правила. Универсализация таит в себе большую опасность — можно погнаться за двумя зайцами, а в итоге не поймать ни одного. Лично мне не хочется везде быть в тридцатке или даже в десятке — уж лучше в одной дисциплине бороться за первые места.

Хотя, если брать в расчет результаты медицинских обследований, то мои показатели вовсе не хуже, а в чем-то даже лучше, чем у ребят-дистанционщиков — выходит, природная предрасположенность к более длинным гонкам у меня есть, и нет серьезных препятствий для того, чтобы развивать в себе соответствующие качества. Поживем — увидим...



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 — коллаген, 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 коллаген? Можно смело сказать, что коллагеновые волокна в хрящевой ткани выполняют роль «стальных пружин» или основы прочности и упругости (например, как в хорошем ортопедическом матрасе). И тогда становится понятно, что прочность хрящевой ткани, ее структурную целостность при любых нагрузках обеспечивает именно коллаген! Без «хороших пружин» — или достаточного количества коллагена — 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 коллаген, которые усиливают действие друг друга, в результате чего «починка» сустава идет эффективнее и быстрее.

К таким комплексным хондропротекторам относятся чешские препараты **Геладринк Плюс** и **Геладринк Форте**. Они содержат в своем составе все основные компоненты хрящевой ткани — пептидный коллагеновый 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 Геладринк содержат натуральные вещества: босвеллию и метилсульфонилметан. Они обладают сильнейшим противовоспалительным, терапевтическим эффектом. Это натуральные, природные компоненты. К их положительным терапевтическим свойствам относят обезболивающий, сосудоукрепляющий эффект. Более того, босвеллия является сильнейшим антисептиком.

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

На российском рынке Геладринк представлен несколькими видами — Геладринк Форте, Геладринк Плюс, Геладринк Фаст и Геладринк Артродиет. Основными отличиями всей группы препаратов Геладринк является содержание большого количества пептидного гидролизата коллагена, 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 Геладринков 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 Геладринк 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







Материал публикуется на правах рекламы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



Россияне привезли в Фалун целых два смазочных грузовика: маленький Volkswagen и огромный Scania.
фото: Анна Лозовская

— Так и до большой эстафетной четверки не далеко?

— Плох тот спортсмен, который не мечтает выступить за сборную своей страны в эстафете. Правда, если я не буду на 100% уверен в своих силах, я не стану подводить товарищей по команде, это не в моем духе. Поэтому мы работаем не покладая рук, чтобы во всем совершенствовать свое мастерство.

— Акцент на дистанционной подготовке был сделан еще с прицелом на Олимпийские игры в Сочи — то есть вы уже третий год подряд работаете над этим компонентом?



— Сразу после чемпионата мира в Валь ди Фиемме мы приступили к тренировкам на развитие выносливости в связи с тем, что длина спринтерского круга в Сочи была больше, чем обычно, к тому же рельеф — очень сложный. Если сравнивать подготовку к ЧМ-2013 и подготовку к ОИ-2014, то разница налицо, и при этом подготовка к Олимпиаде мне пришлась меньше по душе. В то же время я четко осознаю, что олимпийская модель тренировок была насущной необходимостью с учетом тех условий, в которых нам предстояло соревноваться. Не зря ведь уже задолго до стартов в Сочи многие сборные всерьез задумывались о привлечении дистанционщиков в спринтерские эстафетные команды — что в итоге и произошло.

Благодаря проделанной работе я смог завоевать в команде с Максимом Вылегжаниным олимпийское серебро, но с тех пор чувствую себя менее уверенно, чем раньше — мне иногда не хватает резкости и взрывных качеств, которые отличали меня, например, в Ванкувере, Осло и Валь ди Фиемме.

Я допускаю, что это ошибочное впечатление, которое возникает в силу того, что конкуренция с каждым годом растет. Если брать того же Нортуга, то раньше он был просто непобедим на финише, а сейчас все больше и больше лыжников из топ-30 составляют ему достойную конкуренцию в финишном створе.

— Будете ли экспериментировать с Юрием Михайловичем в предстоящем сезоне?

— Думаю, что в пределах разумного... Серьезных экспериментов делать не планируем — будем готовиться в том же русле. Несмотря на частичную потерю резкости и взрывной силы, результаты обследований показывают хорошую динамику и постоянный рост — значит, мы двигаемся в нужном направлении.

СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С НОРВЕЖЦАМИ

— В нынешнем подготовительном сезоне ты провел один тренировочный сбор со своими главными конкурентами — норвежцами. Чья была идея тренироваться вместе? Как удалось воплотить ее в жизнь?

— Идея была моя, и появилась она в конце прошлого сезона в Драммене. Глядя на подавляющее превосходство сборной Норвегии на протяжении всего сезона — в том числе и в Драммене, где норвежцы в очередной раз заняли весь пьедестал почета, причем как у мужчин, так и у женщин — я подумал: почему бы не попробовать обменяться с ними опытом?.. Мы сидели в кафе после финала, где с Серегой Устюговым финишировали на пятом и шестом месте, и вдруг я задал вопрос Брандсдалю...

«Эйрик, у меня есть мечта — потренироваться вместе с вами — как ты думаешь, это реально?» — спросил я. Он поначалу опешил, но потом ответил: «Конечно, реально!» И после этих слов у меня в голове как

Редкий кадр для чемпионата мира в Фалуне. Швед Калле Халфварссон бежит напротив трибуны, заполненной исключительно шведскими болельщиками.
фото: Reuters





Норвежских и шведских флагов на трибунах было приблизительно поровну, и по этому фото невозможно сказать, в какой стране проходил чемпионат мира.
▲ фото: EPA

будто что-то перевернулось, я начал искать все возможные способы для решения этого вопроса. Сначала получил поддержку со стороны Виталия Леонтьевича Мутко, потом добился согласия от норвежского тренера, а когда Норвегия дала окончательное «добро», я оформил все формальности, получил финансирование от Федерации лыжных гонок России и отправился на сбор в Норвегию.

— Почему ты предложил эту идею именно Брандсдалю?

— В тот день в Драммене он одержал победу, но это не было определяющим фактором. Дело в том, что Эйрик — отличный парень: очень общительный и без всяких «заморочек». Мы часто с ним поддерживаем контакт на сборах и соревнованиях. Кроме того, Эйрик — сильный даблполлер, а этот компонент у меня также один из наиболее ключевых, мне с ним часто приходится бороться на финишной прямой, поэтому именно на него и пал выбор.

Я рад, что Эйрик отнесся к этой идее с воодушевлением и взял на себя большую часть согласований с норвежской стороной. Все прошло отлично, а ведь поначалу я думал, что быстро полезу на стенку от скуки. Представь: общение — только на английском языке. Тренировочный график, распорядок дня, питание — все, как у них, никакой самодеятельности. Проживание — в одной комнате с Брандсдалем... Его тренер сразу сказал: «Раз ты его позвал — значит, ты с ним и живи» *(смеется)*. На самом деле все норвежские ребята оказались очень позитивными, дружелюбными, открытыми и общительными — они раскрылись для меня в обычной жизни с неведомой раньше стороны.

— Побывать в глубоком тылу основных конкурентов не каждому удается... Что взял себе на заметку? Какие моменты запомнились больше всего?

— У норвежцев уже правило — первый уикенд июня — тренировочный микроцикл в Согнефьеллете. Тренировочная база находится на высоте около 1.500 метров над уровнем моря, трасса отлично готовится, у нас было отличное питание и комфортные условия проживания. Сбор длился всего шесть дней, но для июня нагрузки мне показались чрезмерно высокими — признаюсь честно, я устал.

На сборе был полный состав команды — все сильнейшие, кроме Нортуга-старшего — он отбывал наказание за ту нашумевшую аварию, когда он сел за руль в состоянии алкогольного опьянения. А вот Нортуг-младший был с нами. Мы проводили разные тренировки — и бегом, и на лыжах, включая силовую работу и работу на высокой интенсивности.

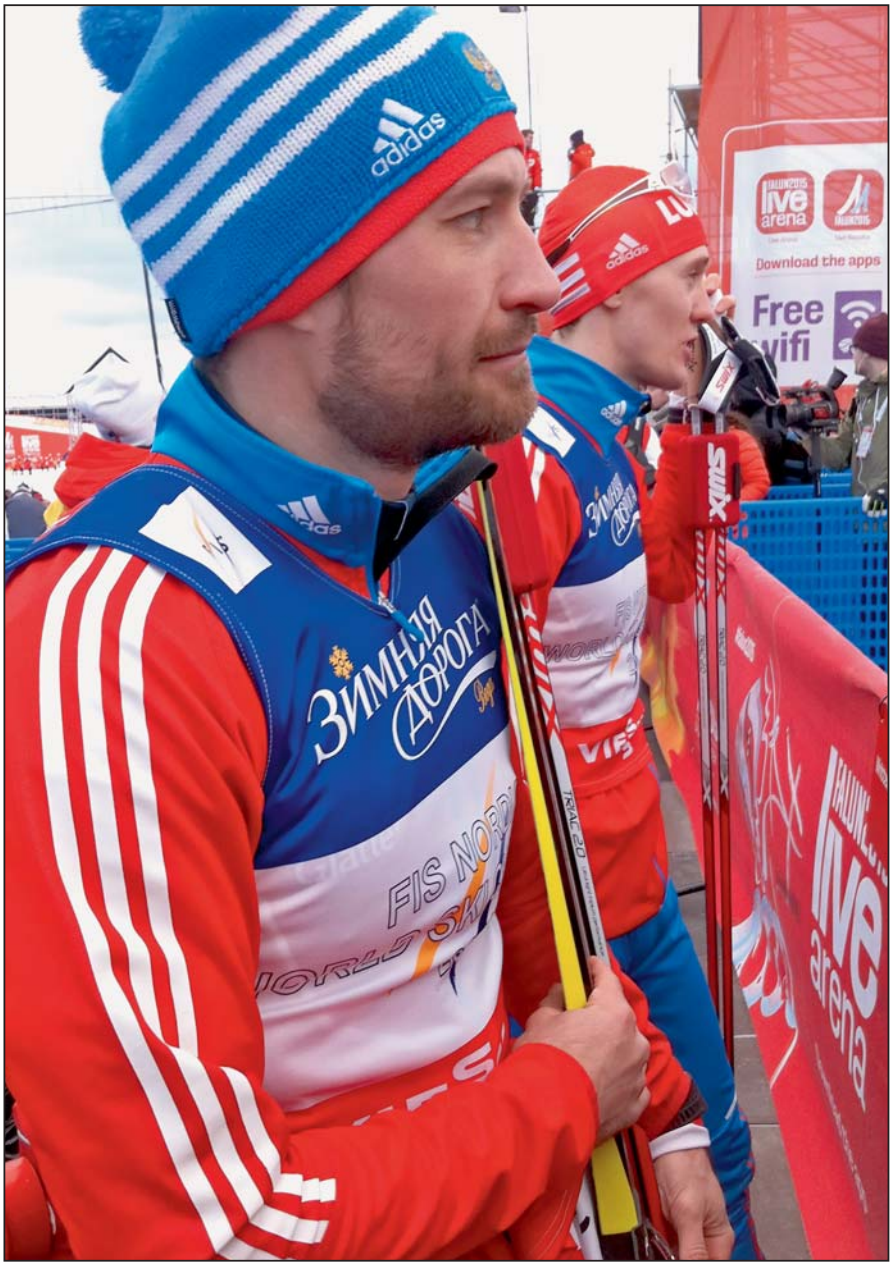
Одно из главных впечатлений связано с уровнем готовности норвежцев. Буквально в каждом компоненте я чувствовал, в какой отличной форме они находятся, и буквально везде был «замыкающим». Я реально еле-еле за ними успевал, и это при том, что спустился с гор — поехал в Норвегию после сбора в Бельмекене.

— Не показалось в процессе общения, что они от тебя что-то скрывают?

— Нет, как раз наоборот — мы общались очень открыто и с большим любопытством расспрашивали друг друга о различных нюансах подготовки, ежедневного быта... Лично я не скрывал от норвежцев ничего — они так же, как мне показалось, охотно отвечали на мои вопросы и раскрывали все свои карты.

Однажды к нам на сбор приехало норвежское телевидение, и корреспондент задал Брандсдалю вопрос, не боится ли он, что зимой я его обгоню, но Эйрик ответил с чувством юмора, не придавая этой провокации особого значения. Я также пошутил следом и сказал, что норвежцам нечего бояться — у них постоянно по 5–6 человек в финалах, поэтому если добавится один русский, то станет только веселее *(улыбается)*.


КАМЧАТСКИЙ ЛЫЖНЫЙ КЛУБ
Авачинская лыжня
23-й Авачинский марафон 2016
EURO LOPPET
Приглашаем на Камчатку
17 апреля 2016 года
Russia LOPPET
SKI GO CUP
FIS
Правительство Камчатского края
ОКЕАНРЫБФЛОТ
КАМЧАТКОМАГРОПРОМБАНК
ООО ЮГ-Нефтепродукт
г. Краснодар
Appetite
ООО "УСТОЙ-М"



Алексей Петухов и Никита Крюков в микст-зоне отвечают на вопросы журналистов.
◀фото: Анна Лозовская

Для меня очень показательно, что норвежцы, будучи сильнейшей командой в мире, проявляют большое желание учиться у других и постоянно повышать свое мастерство — это очень хорошая черта, ведь предела совершенству, как известно, не существует. Процесс развития — живой и бесконечный, надо всегда подстраиваться под изменяющиеся условия и держать нос по ветру. Я глубоко убежден, что если кому-то кажется, будто он все знает, то это большая ошибка!

— Вы спокойно делились друг с другом секретами, будучи заклятыми соперниками — тебе не кажется это удивительным?

— Перед отъездом я специально поинтересовался у тренера: что можно рассказывать, а что нельзя. Юрий Михайлович мне ответил: «Рассказывай все, что хочешь!» *(улыбается)*. Действительно, то, что знать не надо, мы друг о друге и не узнаем никогда, а все остальное уже давным-давно известно, никто велосипед заново не изобретет.

— Вы не только тренировались, но и питались, и отдыхали вместе?

— Да, я даже специально старался быть «хвостом» Брандсдаля, чтобы с головой окунуться в их быт и полностью вписаться в их режим — мне было интересно почувствовать себя норвежцем *(улыбается)*. Свободное время у них тоже все расписано — отдых, процедуры, ментальные тренинги... Мы часто играли в шахматы, много шутили, троллили друг друга! У всех ребят отличное чувство юмора, на сборах царит атмосфера веселья и позитива, но мы в таких вещах тоже можем составить конкуренцию кому угодно *(смеется)*.

— Какие основные моменты, изучив всю «внутреннюю кухню», ты отметил для себя по каждому из конкурентов?

— Хаттестад — самый скрытный из всех. Брандсдаль говорит, что Ула Виген у них в команде — самый большой фанатик *(смеется)* — постоянно вкалывает, приходит на тренировку первый, а уходит последний, часто находится в себе и никогда не распыляется. Томас Нортуг — молодой и вспыльчивый, Фоссли — очень резкий, у него самое быстрое ускорение на коротких отрезках. Тимо Баккен — вообще наш «в доску» парень, очень хорошо относится ко всем русским, часто ездит в Россию, у него здесь полно друзей, потому что его отец долгое время руководил компанией Swix и много работал с россиянами. Крог — очень спокойный, воспитанный, с ним я много не общался, но он производит приятное впечатление. Глёрсен — отличный добрый парень, и у него есть удивительная особенность — он ест мясо, но совсем не ест рыбу — даже кальмары и креветки! Когда я расспрашивал его об этих необычных пристрастиях, он пошутил: «Зато я ем утку, хотя она тоже плавает наполовину» *(смеется)*.

— Чем норвежцы отличаются от нас в повседневной жизни и в тренировках?

— Нас со школьной скамьи учат, что «когда я ем, я глух и нем», а они, наоборот, за столом очень активно общаются — так, что рот не закрывается. У них пятиразовое питание — то есть они едят часто, но понемногу. Перед тренировкой прием пищи — минимум за один час до выхода. Я считаю, что все это правильно — они не переедают, едят комфортно, поддерживают запас питательных веществ в течение всего дня. При этом едят они все, что видят — в этом их большой резерв и в то же время сигнал для нас с точки зрения того, где именно их потенциальная «брешь».

Каждую свободную минуту норвежцы думают о том, как стать лучше, много внимания уделяют восстановлению, в каждой мелочи они — большие профессионалы. Вся команда «заряжена» и мотивирована на результат на все 100 процентов!

Норвежцы очень самостоятельны и оригинальны в подготовке. Для каждого спортсмена пишется персональный план, причем его пишет сам спортсмен, а затем уже при необходимости корректирует ка-

www.marathon51.ru www.russialoppet.ru

43-й МУРМАНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН

82-го МЕЖДУНАРОДНОГО «ПРАЗДНИКА СЕВЕРА»



Приветствие председателя Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области С. И. Наумовой к участникам 43-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.

26 марта 2016 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

Участие в марафонской гонке платное.
От оплаты стартового взноса освобождаются участники пенсионного возраста — мужчины 60 лет (в районах Крайнего Севера — 55 лет) и женщины 55 лет (в районах Крайнего Севера — 50 лет) при предъявлении пенсионного удостоверения.

Предварительная онлайн-регистрация и оплата стартового взноса участников 43-го лыжного марафона Праздника Севера производится на официальном сайте **www.marathon51.ru**

РАБОТА МАНДАТНОЙ КОМИССИИ ПО РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ ЛЫЖНОГО МАРАФОНА

с 21 по 25 марта 2016 года с 10:00 до 17:00 в Ледовом Дворце;

26 марта 2016 года с 08:00 до 10:00 в спортивном комплексе «Долина уюта».

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

с **14 декабря 2015 года по 25 февраля 2016года**:
50 км — 1.200 руб.
25км — 600 руб.

с **26 февраля 2016 года по 13 марта 2016 года**:
50 км — 1.800 руб.
25км — 900 руб.

Участники, не воспользовавшиеся онлайн-регистрацией могут с **21 марта по 25 марта 2016 года** оплатить стартовый взнос в размере 50 км — 1.900 руб., 25 км — 1.200 руб. и получить номер при прохождении мандатной комиссии в Ледовом Дворце спорта (ул. Челюскинцев, 2 «А»).

В день гонки **26 марта 2016 года** регистрация, выдача стартовых номеров и оплата стартового взноса в секретариате соревнований, на месте старта в спортивном комплексе «Долина Уюта»
с 08.30 до 10.00:
50 км — 2.000 руб.
25 км — 1.500руб.

Участники, зарегистрировавшиеся он-лайн, но не оплатившие стартовый взнос до 26 марта 2016 года оплачивают стартовый взнос в размере 2.000 руб.

Примечание: протоколы платные.



26 марта 2016

старт — 11:00
(местное время, GMT+3)

50 км марафон
25 км полумарафон
свободный стиль

Спортивный комплекс «ДОЛИНА УЮТА»

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

кие-то нюансы с тренером. Норвежцы намного больше тренируются сами — каждый у себя дома. Как правило, две недели они работают в домашнем режиме, а потом одну неделю — на сборе, где контролируют состояние друг друга.

Поголовного и бездумного выполнения одного и того же плана, как принято в нашей системе подготовки, у них нет и в помине — тренировки полностью зависят от текущего самочувствия. Например, кто-то делает силовую, кто-то — скоростную, а кто-то просто «откатывается» в спокойном темпе. Каждый из спортсменов знает, что ему нужно именно сейчас. Была однажды такая ситуация, что Хаттестад поехал кататься, Глёрсен принялся за станок, а Брандсдаль сказал: «Я сначала гимнастику поделаю». В общем, кто в лес, кто по дрова. Для нас это непривычно...

Норвежцев воспитывают так с детства, чтобы они сами чувствовали свой организм, ведь никто лучше самого спортсмена не сможет прочувствовать свое тело и оценить внутреннее состояние. У нас же в России, как правило, спортсмену затыкают рот и заставляют делать то, что запланировал тренер. Не сделал — до свидания!

Мне нравится современный норвежский подход к тренировкам — они умеют прислушиваться к себе, чувствовать свой организм, и это во всех отношениях правильно. Норвежский тренер говорит про своих подопечных: «Я им не папа, чтобы указывать, что делать — они сами решают, что им нужно», — а сам в это время катается, наблюдает... Спортсмены подсказывают друг другу, делают обоюдные замечания, задают вопросы — они настоящая команда, и в этом с них надо брать пример! Всё как у мушкетеров — «один за всех, и все — за одного!» Неудивительно, что у них потом такой командный дух на соревнованиях.

Норвежцы держат нос по ветру и быстро вносят коррективы в подготовку без каких-либо административных барьеров и долгих согласований. А у нас корректируют утвержденные планы только втихаря, да и то с большим риском, что по шапке надают!

Слава богу, в группе Юрия Михайловича все рождается в диалоге — уж лучше заранее подискутировать, чем потом хвататься за голову. Как говорит наш тренер, «истина рождается в споре», поэтому иногда приходится много времени посвящать дискуссиям. В конечном итоге главная цель состоит в том, чтобы методика постоянно совершенствовалась, отвечала веяниям времени и подходила всем без исключения спортсменам. В этом компоненте мы совсем не отстаем. Важно только, чтобы другие тренировочные группы тоже перенимали этот положительный опыт.

В Норвегии есть много спортсменов, которые тренируются сами, без тренера, и для них востребованы услуги неких фрилансеров, которые за отдельную плату присоединяются к тренировочному процессу на некоторое время, подсказывают ошибки в технике, снимают все на видео, вместе делают разбор полетов и т.д.

Я для себя отметил, что у каждого норвежца есть очень большое желание достичь вершины и стать профессионалом. Я бы сказал, что они — больше профессионалы, чем мы. И они бережно относятся к каждому спортсмену. Поэтому скамейка запасных — безграничная, а мы ждем десять лет, когда появятся новые таланты в такой большой стране.

— Тебе удалось передать по горячим следам полученный опыт? Доложил обстановку тренерскому штабу сборной по возвращении в Россию?

— Конечно! Более того, даже провел общее собрание на сборе в Отепя, куда я отправился сразу после Норвегии — донес все свои мысли до ребят и тренеров, рассказал все в мельчайших подробностях.





Алексей Петухов на дистанции квалификации спринта классическим стилем. В прологе он показал 26-й результат, а затем в финальной части, хоть и вылетел на стадии четвертьфинала, поднялся на 20 строчку протокола. По словам гонщика, он не очень хорошо чувствовал себя в этот день, но «пробил» это состояние и всё-таки вышел на старт.

фото: Newscom ▶

...Кстати, норвежцы очень внимательно следят за подготовкой сборной России, потому что считают нас одними из главных конкурентов, и буквально замучили меня в Согнефьеллете вопросами о наших совместных тренировках с Сашей Легковым.

На самом деле мы с Сашей тренируемся по разным планам и совмещаем иногда только скоростную и скоростно-силовую работу. Саша готовится со спарринг-партнером Сергеем Турышевым, а всю организационно-административную работу взял на себя Егор Сорин — научный сотрудник нашей команды. Ребята примкнули к спринтерской группе во многом для того, чтобы уменьшить «бумажную» волокиту, связанную с выделением денежных средств на подготовку, но все норвежцы очень опасаются, что из этого сотрудничества может что-то получиться...

Что я могу сказать? Правильно — пусть боятся! *(смеется)*

ЖИЗНЬ ВНЕ СПОРТА

— После Олимпиады ты стал мужем и отцом — что в тебе изменилось?

— Я стал более ответственным и ориентированным на семейные ценности. И теперь я совершенно по-другому отношусь к детям — раньше я их вообще не замечал. Когда мне предлагали подержать ребенка, я обычно отвечал: «Будут свои дети — тогда и буду нянчиться». До рождения Вероники меня редко можно было застать играющим даже с родными племянниками, но теперь я вошел в роль отца — заниматься дочкой мне доставляет удовольствие. Если надо — кому угодно помогу, в любом вопросе проконсультирую, я ведь на себе все уже хорошенько прочувствовал.

Могу сказать, что самое глубокое чувство — это чувство ответственности за судьбу своего ребенка, ведь от того, как ты его воспитаешь, какие черты характера и нравственные ценности привьешь, зависит его будущее...

Недавно были с Юлей в ресторане, Вероника стала играть с другими детьми, и я обратил внимание, какие они избалованные, как они невоспитанно себя ведут — по отношению ко взрослым и к другим детям, которые были с ними в игровом уголке. Я подумал: «Куда смотрят родители?!» Не выдержал, подошел к детям и сделал замечание, поговорил с ними, попробовал объяснить все доступным языком... Раньше я и подумать не мог, что буду этим заниматься, а сейчас в голове все как будто перевернулось: на них ведь смотрит моя дочь, и они могут показать ей неправильный пример! С рождением ребенка жизнь обретает четкий смысл, это намного важнее, чем спорт — это вечная ценность.

— Будни стали ярче, но в то же время насыщеннее и тяжелее?

— Какое-то время, когда мы все еще были беззаботными, а Леша Петухов уже воспитывал ребенка, мы часто троллили его — ну что, мол, как провел отпуск? После весеннего отдыха хвастались перед ним фотографиями с пляжей, аквапарков, ресторанов, аттракционов, дискотек, а он показывал нам фотографии из песочницы. А когда у меня родилась дочь, Леша припомнил те приколы: «Ну что, — говорит, — теперь я от тебя жду фотографий из песочницы» *(смеется)*. Так и есть, но я даже и не думаю расстраиваться — это то, к чему рано или поздно должен прийти каждый.

Да, стало больше забот. Теперь, когда приходишь с тренировки или приезжаешь со сбора, уже не отлежишься на диване перед телевизором. Я ведь не могу прийти домой и не участвовать в процессе ухода и воспитания — мы с женой должны обязательно помогать и заботиться друг о друге. Теперь я понимаю, почему тренерский штаб не разрешает спортсменам приезжать на сборы вместе с семьями. Все-таки во время серьезной работы должно быть полноценное восстановление и полная концентрация на тренировочном процессе... С маленьким ребенком этого добиться практически невозможно.



Пьедестал женской гонки на 10 км — единственный на чемпионате мира в Фалуне, на который не ступил ботинок норвежской лыжницы. Жуткая метель спутала карты представительницам страны фьордов, и позволила взять золотую медаль хозяйке чемпионата Шарлотте Калле. А компанию на пьедестале ей весьма неожиданно составили представительницы США: Джессика Диггинс и Кэйтлинн Грэгг. И если у Диггинс уже есть золотая медаль чемпионата мира в командном спринте, то Грэгг до этого ни разу не попадала даже в десятку сильнейших на этапах Кубка мира.

фото: Reuters

У нас уже был однажды опыт, когда семья приехала ко мне на сбор в Давос. Изначально мы планировали, что я пробегу этап Кубка мира, и мы останемся с командой в Швейцарии, чтобы провести полноценный тренировочный сбор перед следующим спринтерским этапом, но в связи с отсутствием снега в Ла Клюза французский этап отменили, и все команды остались на еще один уикенд в Давосе. В результате в программе этапа Кубка мира снова появился спринт, и надо мной повис груз ответственности... Как можно думать о семье, когда через несколько дней надо бежать гонку? Распыляться — очень тяжело... Приходилось изворачиваться, иногда переселяться в соседнюю комнату — благо она была свободна — но, как ни странно, вторую гонку в Давосе я пробежал лучше, чем первую *(смеется)*.



— Вы с Юлей назвали дочь Вероникой — кто выбирал имя?

— Имя выбирали вместе, но первым предложил я *(улыбается)*. Имя красивое, христианское и соответствует церковному календарю. Юле имя Вероника тоже очень понравилось — так и решили единогласно.

— Уже крестили?

— Пока нет — никак не можем найти крестную маму. Крестный папа уже заждался *(улыбается)*.

— Какие у Вероники первые спортивные успехи?

— Вероника уже хорошо ходит и бегает — первые шаги она сделала еще в 11 месяцев, потом был небольшой перерыв, а в год и месяц сразу побежала *(улыбается)*. Хорошо, что папа спортсмен — за ней уже так просто не угнаться!



Норвежка Терезе Йохауг — одна из немногих в современных женских лыжах, кто может на равных соперничать с Марит Бьорген. В Фалуне Терезе собрала даже больший, чем у Марит, урожай: три золотые медали против двух золотых и одной серебряной. Йохауг выиграла скиатлон и гонку на 30 км, Бьорген — спринт, а золото в эстафетной гонке 4х5 км у них общее.

фото: Reuters

— С началом семейной жизни стало сложнее сосредотачиваться на спортивных результатах?

— Конечно, теперь у меня в голове не только спорт, но я уверен, что это не окажет негативного влияния на мои результаты. Семья мотивирует еще больше и дает стимул добиваться успеха — теперь не только для себя, но для своих родных и близких.

В качестве иллюстрации приведу очень показательный пример... Когда я позвонил жене из Фалуна после того, как занял досадное четвертое место в индивидуальном спринте, Юля мне сказала: «Доченька очень хочет, чтобы ты привез ей „снежинку“». Эти слова оказали на меня такое сильное воздействие, что, когда в один из самых сложных моментов командного спринта я чуть было не дал слабину, сразу же вспомнил слова жены, представил, как дочь ждет папу с медалью, и у меня проснулось второе дыхание. Ради того, чтобы привезти «снежинку» для Вероники, я был готов сделать все что угодно — и у меня получилось!

— В этом году тебе исполнилось 30 лет — насколько долго планируешь еще выступать в большом спорте? Поддерживает ли тебя семья с точки зрения продолжения спортивной карьеры?



Reuters

ГЕОМЕТРИЯ

— В семье у нас полное взаимопонимание — Юля только иногда спрашивает меня, до какого года я планирую выступать. С Олимпийскими играми в Корее я точно связываю большие надежды, а дальше — посмотрим... Думаю, что 2019 год — вполне реально... После чемпионата мира-2019, наверное, нужно будет заканчивать. Еще один олимпийский цикл я не «потяну».

А вообще все эти планы — дело неблагодарное. Спорт очень непредсказуем, поэтому тяжело далеко загадывать, как все сложится. Я уверен, что, пока есть результат, надо выступать дальше, а когда его не будет, то не надо биться головой об стенку — лучше дать дорогу молодым.

— Думал ли когда-нибудь, что будет дальше после спорта?

— У меня накоплен огромный опыт в спорте — знания, связи, знакомства — и есть большое желание поделиться опытом с остальными... Я хочу остаться в спортивной сфере и продолжать заниматься своим любимым делом — возможно, в качестве тренера... Поживем — увидим.

Беседовал **Андрей АРИХ**,
июль 2015 г.

...Мы покупаем съёмку для журнала у лучших фотоагентств мира: Reuters, EPA, France-Presse, NordicFocus, ИТАР-ТАСС... Я очень люблю копаться в этих архивах — порой среди просматриваемых снимков обнаруживаются настоящие шедевры, которыми так хочется потом поделиться с вами. Иногда эти шедевры никак не связаны с миром лыжных гонок, но ведь от этого они не перестают быть шедеврами, правда? Перед вами как раз такой случай.

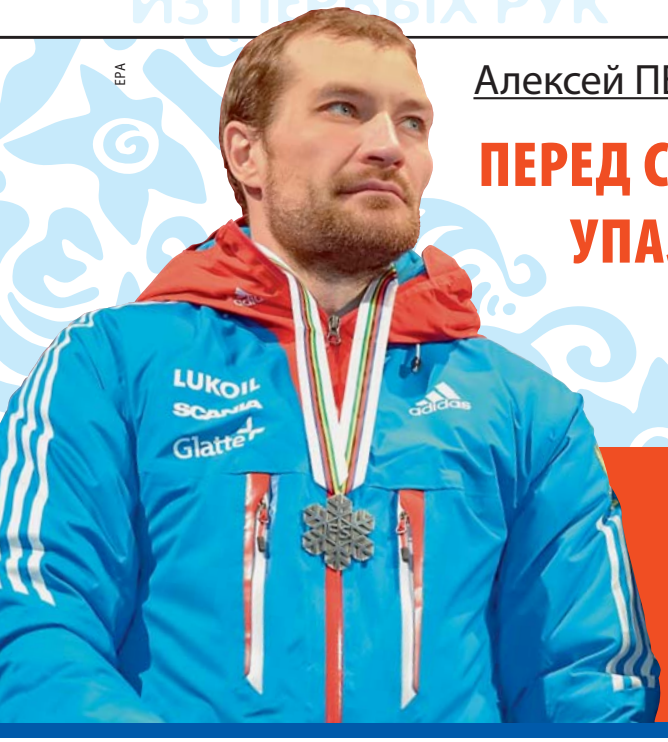
Это снимок шведского фотографа Кая Фаффенбаха (Kai Pfaffenbach), работавшего в Фалуне на Reuters.

Чтобы вы знали: фотографам, работающим на Reuters, категорически запрещено проводить какие-то манипуляции со снимками, им нельзя осветлять или затемнять что-то в кадре, равно как нельзя изменять что-то в своих работах с помощью специальных компьютерных программ. Единственное, на что они имеют право — менять настройки на фотокамере и кадрировать снимки. Так что мы с вами в данном случае имеем дело с чистым светом, честной работой.

Как видите, фотограф нашёл точку, с которой видно, как пролетают лыжники на фоне окон судейской будки. Ему нужно было поймать момент, когда лыжник закроет минимальное количество лиц в этих окнах, но при этом он (лыжник) должен был целиком уместиться в кадре и оказаться размазанным, размытым, чтобы обозначить скорость, динамику, с которыми он пролетает мимо этих окон. Наверное, Кай Фаффенбах специально поставил на камере не очень большую выдержку — ровно такую, при которой статичные лица судей оставались чёткими, а быстро пролетающий в кадре лыжник успевал «размазаться» по кадру. Уверен — фотограф сделал в этом месте не один десяток, а быть может, и не одну сотню дублей, прежде чем сумел зафиксировать это мгновение.

Не знаю, как вы, а я могу бесконечно рассматривать этот снимок. Пронзительный чёрный фон, чётко выстроенная диагональ ярких прямоугольников окон, абсолютная чёткость, абсолютная резкость лиц судей и... Стремительный человек-комета, пролетающий мимо них в строго горизонтальной плоскости...

Иван ИСАЕВ



EPA

Алексей ПЕТУХОВ:

ПЕРЕД СПРИНТЕРСКОЙ ЭСТАФЕТОЙ У МЕНЯ УПАЛИ ГЕМОГЛОБИН И ТЕСТОСТЕРОН, А ЭТО ПРЯМОЕ СЛЕДСТВИЕ ТОГО, ЧТО СТРАДАЕТ

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Беседу с Алексеем Петуховым мы начали не с фалунских событий, а с итогов его выступления на Олимпийских играх в Сочи, где Алексей занял восьмое место. Во-первых, в прошлогоднем сочинском выпуске «Л.С.» интервью с Алексеем не публиковалось, а во-вторых, именно на Играх в Сочи Петухов почерпнул серьезнейшую мотивацию для подготовки к чемпионату мира в Фалуне, откуда он привез серебряную медаль спринтерской эстафеты.

— Наверное, отсутствие медалей на домашних Олимпийских играх в Сочи сильно мотивировало вас на этот сезон?

— Когда у меня брали интервью после восьмого места на Олимпийских играх, мне задали вопрос, что я собираюсь делать дальше, и я не знал, что мне ответить. Конечно, спортивную карьеру мне заканчивать не хотелось, и я прекрасно понимал, что взять и всё бросить — это не выход из ситуации. Я тогда сказал, что надо подождать, пока всё уляжется, пока придут новые мысли, желания. Так, в принципе, и произошло. Я практически сразу стал готовиться к следующему старту — этапу Кубка мира, где занял второе место. Кстати, я и перед Играми был третьим на этапе Кубка мира в Нове Место, а вот на самих Играх медаль завоевать не сумел.

Так что в новый сезон я входил с новым желанием, настраивался на чемпионат мира, так как считаю, что это очень ответственный старт. Медали чемпионатов мира очень ценятся, потому что у нас в стране, наверное, олимпийских чемпионов больше, чем чемпионов мира. Весь сезон я был полностью сконцентрирован на подготовке, и у меня получалось неплохо выступать большую его часть, в том числе и на чемпионате мира. Но завоевали не золото, а серебро — на тот момент, видимо, норвежцы были сильнее.

Если же возвращаться к Олимпийским играм, то, конечно, это восьмое место, ко-



Надев бутафорские тюремные робы, эти норвежские болельщики решили выразить таким образом своё отношение к тому, что Петтера Нортуга после чемпионата мира в Фалуне, возможно, упекут за решетку за вождение автомобиля в нетрезвом виде (мы не раз писали об этом на skisport.ru). По мнению этих парней, национальным героям не место за решеткой. Кто знает, возможно, это и их усилия в том числе способствовали тому, что суд приговорил Петтера не к реальному тюремному сроку, а к 50 часам общественных работ и штрафу размером в 185 тысяч норвежских крон (порядка 22,6 тыс евро).

◀ фото: Анна Лозовская



Немец Томас Бинг отправляет на очередной этап Тима Чарнке, а Алексей Петухов — Никиту Крюкова.
▲ фото: **Newscom**

торое я занял, никуда не годится, так же как и четвертое или десятое... Ведь я был одним из фаворитов, и состояние было, в принципе, неплохим. Когда ребята из сервис-группы увидели меня за день до старта, то кто-то даже побежал делать ставки на мою победу. С техническим компонентом был полный порядок, функционально я был готов хорошо, на повторных тренировках накануне здорово смотрелся — всё было нормально.

Потом я анализировал, почему не получилось взять медаль, и пришел к выводу, что причиной стал не один, а несколько факторов. Первой ошибкой было то, что мы жили в гостинице, а не в домиках, как два года подряд до этого. Во-первых, в них по-другому дышится, а гостиница была только что построена, и там был отвлекающий запах «новья». Конечно, все жили, не жаловались и завоевывали медали, но мне из-за этого пришлось переехать в домик, который находился за пределами олимпийской деревни, где у нас были свои повара, немного другая еда. Но, к сожалению, переехал я не полностью, половина вещей у меня осталась в гостинице, половина — в домике, и я всё время бегал из домика в деревню, из деревни в домик, каждый раз надо было долго обходить, проходить через пункт пропусков — это, конечно, занимало много времени. Тогда я думал, что так будет лучше, но, проанализировав, теперь понимаю, что надо было либо полностью переезжать в домик, но заранее, либо уже не метаться, жить в гостинице, ни о чем не думать и просто настраиваться на гонку.

Вторая причина такова. Накануне гонки я вышел на тренировку в 10 утра. День был очень жаркий, температура воздуха — +20 градусов, и трасса вообще не встала, была очень мягкой. Я даже спросил у Славы Веденина — главного судьи соревнований по лыжным гонкам на Играх: «Неужели на гонке будет такая трасса?» Просто не мог поверить, что на Олимпийских играх такое может быть. Придя после тренировки, я очень расстроился, но всё же сумел убедить себя, что сегодня мой день и я просто обязан показать результат. На прологе моей задачей было не упасть в болоте снега на спуске, и мне удалось с ней справиться. Четвертьфинал я также прошел без приключений, а когда вышел в полуфинал, посмотрел на соперников — все были по зубам. Там были Эмиль Йонссон, Петтер Нортуг, Сергей Устюгов, Федерико Пеллегрино и Бернхард Тритшер. Мы долго стояли на старте и ждали упавшего Антона Гафарова, пока он доберется до финиша. Когда дали старт, мне не сразу удалось координационно собраться, а так как стартовая поляна была очень мягкой, меня немного закрутило, и со стартовой поляны я вышел неудачно — по-моему, пятым. Я понял, что опять иду за Нортугом, а когда такая же ситуация была на предолимпийской неделе, я пошел за ним не своими движениями, и на финишный подъем у меня сил просто не хватило. Тогда я сказал себе: «За ним идти нельзя, надо идти своей техникой, своей тактикой, давай обгоняй его!» И у меня получилось его обогнать, встроиться между ним и Устюговым, но в этот момент меня слева обошел австриец Тритшер. На спуске я решил рисковать, и у меня получилось опередить его, потому что он немного заплужил. Моя скорость была настолько высока, что в повороте на 180 градусов после этого спуска я накатывал на Пеллегрино и, чтобы не упасть, сильно оттолкнул его от себя, потеряв всю скорость (на видеозаписи этого не видно, там как раз камера переключается на передний ракурс). В этот момент Тритшер опять опередил меня справа, и мне снова пришлось искать лазейку, чтобы обогнать его и итальянца. Я снова стал пятым и, найдя место слева от итальянца, предпринял маневр и обогнал его, но идущий справа австриец шел на полшага впереди меня и в этот же момент сместился на меня, после чего мне пришлось чуть притормозить. Шансы еще оставались, на последний спуск я ушел, рискуя, чтобы накатить соперников, но на повороте на спуске из-под меня выскользнула лыжа. Я еле



После финиша этапа Кубка мира в Куусамо в ноябре 2014-го. В нем россиянам Алексею Петухову (на заднем плане слева) и Сергею Устюгову противостояли четверо норвежцев. К сожалению, составить конкуренцию викингам нашим гонщикам не удалось – первые четыре места завоевали именно норвежские спринтеры. Но, по крайней мере, Алексей Петухов в этой гонке стал лучшим среди россиян в нелюбимой для себя классике и благодаря этому сумел пробиться на следующий этап Кубка мира в Лиллехаммер.

▲ фото: EPA

устоял на ногах, но между мной и соперниками появился просвет, который мне удалось ликвидировать только к финишной прямой. Там я пошел финишировать, но уже ничего не смог сделать. Второй забег оказался на 0,7 секунды быстрее, и лаки-лузером я тоже не прошел. А ведь этих 0,7 секунды мне как раз и не хватило из-за инцидента с Пеллегрино и из-за выехавшей из-под меня лыжи. Финал остался без моего участия, он был непредсказуемым, мог выиграть любой.

Конечно, мне было очень обидно. Ведь есть и еще один нюанс. В коньковом ходе у меня очень долгое и мощное отталкивание, так что когда жестко, я правильно использую силовой компонент и получаю максимальное продвижение. А так как было мягко, и мы не готовились на мягкой лыжне, то мое отталкивание просто проваливалось в снег, уходило в никуда. Те же Теодор Петтерсон и Ула Виген Хаттестад — они толкались резко и прямо под собой, как будто специально готовились к такой трассе, к такой погоде. А мне было тяжело, и когда я видел на разминке, как на трассу вручную рассыпают соль, когда я видел её куски под лыжами, то думал: «Что же они делают?!» Тогда я сразу об этом думать перестал, но сейчас прекрасно понимаю, что соревнования такого уровня должны были быть организованы лучше. Да и все это поняли, так как следующие гонки в плане подготовки трассы прошли на более высоком уровне. Конечно, хотелось бы, чтобы на следующих Олимпийских играх этот момент учли, и олимпийские трассы готовились на должном уровне. Олимпиада проходит раз в четыре года, и такие промахи делать у себя в стране недопустимо. Если взять тот факт, что коньковый индивидуальный спринт будет только на Играх в Пекине в 2022 году, то ждать мне придется не четыре года, а восемь лет. Мало кто задумывается об этом, когда готовит трассу.

— Как складывалась летняя подготовка к чемпионату мира в Фалуне? Всё ли прошло гладко, без сбоев? Были какие-то новшества по сравнению с подготовкой к Олимпиаде?

— Конечно же, были, потому что в Сочи круг был более дистанционный: во-первых, горы, во-вторых, два серьезных подъема. В Фалуне круг был похож на сочинский, но там была равнина, и подъемы были покороче. Так что у нас летом было меньше тренировок на выносливость, добавились новые стабилизационные упражнения, статодинамика и упражнения на TRX. Мне эти новшества давались очень тяжело. После упражнений на TRX я лежал по два часа без сил!!!

— Что это за упражнения такие?

— Это упражнения на пресс и мышцы-стабилизаторы кора, силовые упражнения для рук и ног. Упражнения в стабилизации идут подряд друг за другом без перерыва: качаешь пресс, делаешь лодочку, планку, стоя на локте и ноге. Мне это всё тяжело давалось, потому что было для меня новым, но я понимал, что раз тяжело, значит, в работу включаются новые мышцы, и будет хороший эффект. После упражнений на TRX (32 упражнения по одной минуте) мышцы наливались, закрепощались, и я просто лежал и не мог даже пошевелиться. Юрий Михай-

лович *(Каминский — прим. ред.)* подшучивал: «Устал, что ли?» Но если брать этот сезон, то я более-менее освоился, и мне уже не так тяжело эти упражнения даются, и так долго от них не отхожу. Конечно, я пригружаюсь, мышцы спазмируются, но нет такого сильного утомления, как в прошлом году. А вот в прошлом году те пол-лета, когда мы только начинали использовать эти упражнения и довели их до максимальных значений: TRX до минуты, а стабилизацию до 50 секунд — было очень и очень тяжело. Потом мы постепенно стали переносить эту силовую подготовку на лыжи, каждый работал в своих углах отталкивания, в своих ходах.

Ещё одно новшество привнес Андрей Сергеевич Крючков, который помогал нам тогда и помогает сейчас. Это упражнения на лыжероллерах без отталкивания палками. Палки необходимо держать параллельно земле и имитировать руками отталкивание в разных фазах. Это было интересно и позволило добавить нам в техническом плане. В этом году мы эту работу также продолжаем.

Таким образом, предыдущий летний подготовительный сезон можно назвать экспериментальным, хотя основная работа: имитация, скоростные и скоростно-силовые тренировки — осталась прежней. Но надо понимать, что глобально ничего тут не изменишь, надо постепенно по крупинкам что-то добавлять.

— Как для вас начался зимний сезон?

— Уже со сбора в Алдане в октябре я почувствовал, что нахожусь в хорошей форме, добавил в классике. Мы с Сашей Панжинским выиграли спринтерскую эстафету, и в конько-вом спринте я стал вторым. После этого мне сказали, что я еду на первый этап Кубка мира без отбора, но на ноябрьском сборе в финской Сааріселке всё-таки пришлось отбираться. В контрольной тренировке коньком я занял первое место, потому что очень хотел поехать на многодневный этап в Лиллехаммере, в программе которого был коньковый спринт. Старался изо всех сил доказать, что способен. Но для меня там места не было.

Дальше в соревнованиях классикой занял третье место и попал на этап Кубка мира в Куусамо. Ничего не оставалось, как бежать классику лучше всех, потому что первое место на контрольной тренировке не дало повода для отбора в Лиллехаммер. В Куусамо всё сложилось как нельзя лучше, я вышел в финал и в классике занял пятое место, став лучшим среди россиян. После этого мне удалось переговорить с президентом ФЛГР Еленой Вяльбе, после чего было принято решение, что мне надо ехать в Норвегию. Там я занял второе место, что считаю неплохим результатом, особенно учитывая тот факт, что я бежал в последнем пятом четвертьфинале и имел меньше всех времени на восстановление. Такая хорошая форма продержалась до Нового года, и я успел два раза пробежать в финалах спринтов в Давосе, став четвертым и вторым.

— А что было после Нового года?

— В январе мы для непосредственной подготовки к чемпионату мира отправились на сбор в Фалун, где был блок очень сильной загрузки. После него то ли пошел некий спад, то ли что-то стало сбиваться, но я немного растерялся. Правда, к чемпионату мира всё уже снова было нормально, и я не беспокоился, что что-то пошло не так. Приехав в Швецию на чемпионат, я уже не паниковал, спокойно готовился к гонкам, тем более что мне дали возможность бежать классический спринт...

— А как же победа на этапе Кубка мира в Отепя в середине января?

— *(Смеется)* Точно, забыл, вылетело из головы. Сначала



На лыжне — соперники, а в жизни — приятели. Алексей Петухов с Петтером Нортугом.
▲ фото: **Анна Лозовская**

мы бежали индивидуальный классический спринт, где я занял 15 место. Для меня быть в топ-15 в классике — это очень хороший результат, но главной целью была спринтерская эстафета, потому что в коньке в этом сезоне у меня на этапах Кубка мира уже были призовые места. Я бежал с Сергеем Устюговым, и мне опять было необходимо проявлять себя, так как по итогам этого спринта формировалась команда на чемпионат мира. Считаю, мы со своей задачей справились, провели гонку достойно, победили. Может быть, норвежцы находились не в своей оптимальной форме, но ведь и мы были не на пике. Слышал, как многие говорили: «Вот бы им на чемпионате мира такую же форму!» Но поймите, у нас только что прошел тяжелый сбор в Фалуне, трасса в Отепя была довольно мягкая, и при-

экипировочный центр
MULTI-SPORT
официальный представитель
PELTONEN
PASSION FOR XC-SKIING
Цеховые лыжи
salomon
ATOMIC
salomon
ATOMIC
PELTONEN
PASSION FOR XC-SKIING
PELTONEN
ROSSIGNOL
WCS
FISCHER
ROSSIGNOL
PURE MOUNTAIN COMPANY
www.multi-sport.su (495) 767-16-61
г. Москва, ул. Самаринская, д. 1 (м. Тульская, м. Шаболовская)



На церемонии награждения по итогам командного спринта россияне Никита Крюков и Алексей Петухов, норвежцы Финн Хаген Крог и Петтер Нортуг, а также итальянцы Федерико Пеллегрино и Дитмар Нёклер. Помимо медалей в руках победителей и призеров так называемые далекарлийские, или даларнские лошадки – стилизованные деревянные фигурки лошадей, являющиеся национальным символом Шведского королевства. Далекарлийская лошадка является предметом народного промысла провинции Даларна, в которой как раз и расположен Фалун.

▲ фото: EPA

ходилось отрабатывать на тех участках, на которых было жестко, что в полуфинале, что в финале удавалось на этих участках убегать. Так что мы были очень рады такому результату.

— Как чувствовали себя во время самого чемпионата мира? Удалось подойти к нему в оптимальной форме?

— Перед классическим спринтом состояние было не очень хорошим, но я подумал, что это мандраж, что организм настраивается на гонку. Не стал мерить температуру, потому что если бы она была, то я мог бы сломаться психологически. Но я это состояние пробил, вышел на разминку, потом пробежал пролог — вроде как терпимо. Побежал забег, и он очень хорошо складывался. На первом подъеме удалось сделать отрыв, на втором я хотел укрепить преимущество, чтобы избежать нервотрепки на финише, потому что со мной бежали отличные финишеры: Пеллегрино, Харви — а шутки с этими ребятами на финишной прямой плохи. Тем более что в итоге Харви стал вторым, а Пеллегрино в финале выезжал на финишную прямую первым. Так вот, на втором подъеме я хотел забежать без лыжни, но стало подмораживать, снег покрыла плёнка, и я не смог зацепиться — лег на палки, прострел один, второй... И мой отрыв соперники практически ликвидировали, в потоке на спуске подъехали ко мне вплотную, и на финишную прямую мы выходили уже вместе. На мостике меня обошел Пеллегрино, я, сколько мог, боролся, заехал в итоге четвертым, долгое время держался лаки-лузером, но норвежский четвертьфинал оказался быстрее, и четыре норвежца прошли в следующий круг.

Тем не менее своим состоянием я остался доволен. Думал: «Ничего себе! Если я так могу бежать на классике, то значит на конек я готов, всё классно!» Но из-за того, что с утра меня «колбасило», я сделал аскорбинку и выпил амиксин — бог его знает, вдруг зараза какая-то? Прошло два дня, я готовился к спринтерской эстафете. Конечно, переживал, ведь меня могли и не поставить в состав, так как Сергей Устюгов был впереди на два места, а Никита Крюков — четвертый. К счастью, всё решилось для меня положительно, меня поставили в команду, и я вышел на коньковую спринтерскую эстафету с боевым настроем. После полуфинала чувствовал себя нормально, в забеге передал эстафету Никите на его последний этап первым. Но в финале норвежцы стали работать настолько сильно, что мне удалось пройти с ними только один этап. На моем втором этапе уже была небольшая «дырка», которую сделал Нортуг, и я было попытался дернуться за Крогом, но потом подумал: «Хорошо, сейчас я его догоню, но что я буду делать на третьем этапе?» А почему я так подумал? Потому что с самого старта темп был очень высоким, и если другие соперники, кроме норвежцев, шли приблизительно одинаково со мной, то норвежцы были как будто в другой лиге — очень хорошо были готовы ребята. И я решил посмотреть, будет ли отрыв расти дальше и, возможно, попытаться подъехать на своем последнем этапе. Но отрыв, к сожалению, только увеличивался, Финн Хаген Крог наращивал темп, и к концу моего второго этапа мы отставали уже на пять секунд. А ведь еще на передаче эстафеты на этот этап у нас была заминка. Никита проигрывал Нортугу около

Клиника
мануальной терапии
доктора
Чечиля

+7 (495) 741-84-94
www.chechil.com

г. Москва, Пресненская набережная, д. 12 (метро «Выставочная»)

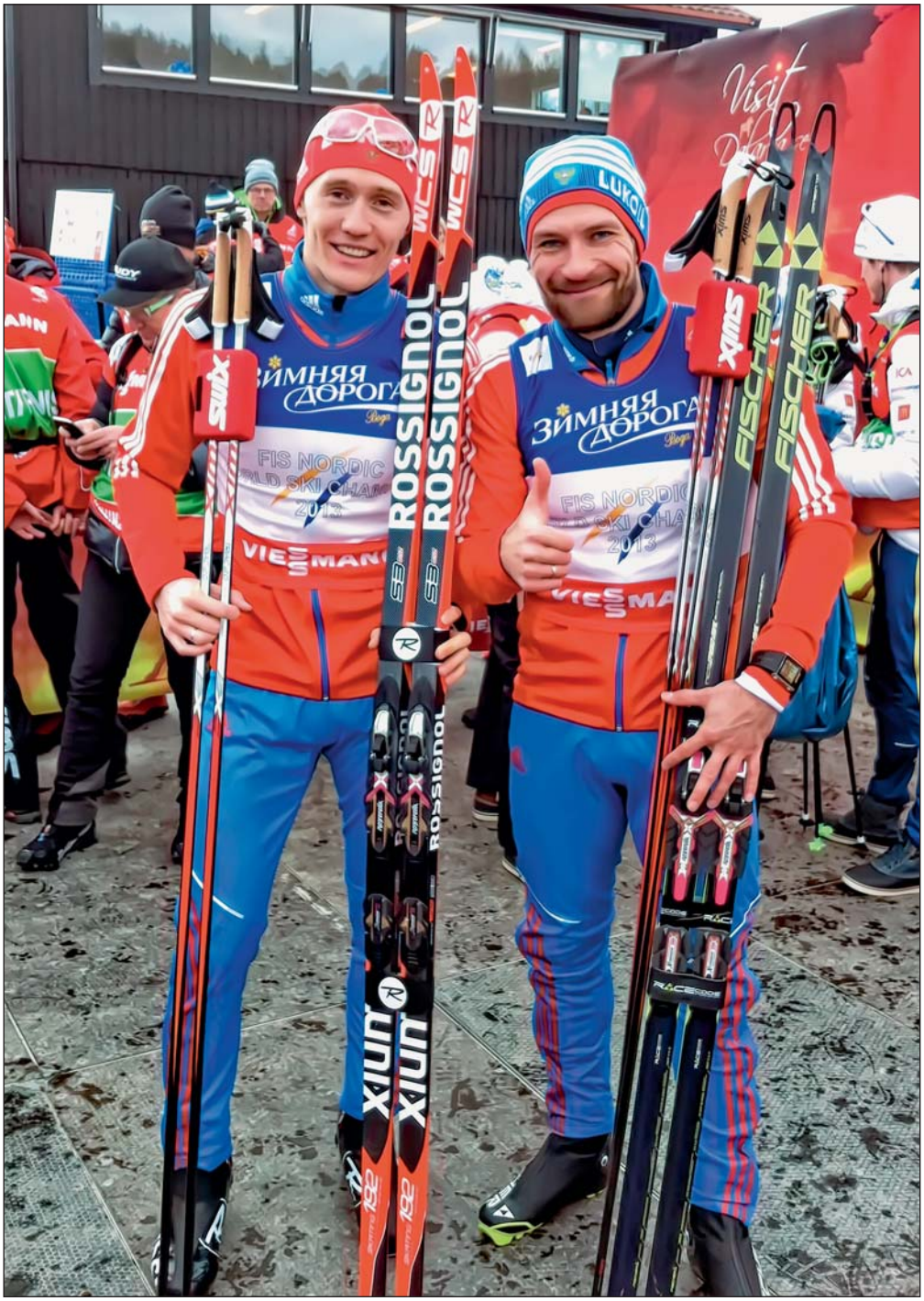


Мы доверяем свою спину доктору Чечилю!



- Мануальная терапия
- Классический массаж
- Массаж с элементами ПИР
- Вытяжение позвоночника
- Лечебная физкультура
- Восстановление нервов (ВТЭС)
- Рефлексотерапия
- Иглоукалывание
- Акупунктура
- Подтяжка лица
- Массаж спины
- Тейпирование
- Восстановление после травм
- Ортопедические стельки «Formthotics»
- Ортопедические стельки «Cobra» (для каблуков)
- Выезд врача на дом

Сергей Чечиль,
врач мануальный терапевт, участвующий в подготовке олимпийской сборной России по лыжным гонкам



После финиша гонки у Никиты Крюкова и Алексея Петухова отличное настроение: они вновь возвратятся с чемпионата мира с медалями.
◀фото: Анна Лозовская

трех секунд, но передал мне эстафету неудачно, упал, и мы на этом проиграли еще секунды две. Камеры этот эпизод не захватили, но вот это наше отставание от норвежцев перед подъемом — оно было неспроста. На четвертом этапе у Нортуга еще больше был отрыв, и я на своем третьем разе, хотя и работал в полную силу, все равно отстал от Крога еще больше.

Почему так получилось, я понял уже потом. Вроде бы, иду, борюсь с немцами, шведами, итальянцами, а норвежцы сильнее всех на голову! Так вот, по результатам биохимии, которую мы делали и перед классическим спринтом, и перед эстафетой, у меня стали западать гемоглобин и тестостерон — а это прямое следствие того, что страдает иммунная система. То есть те ощущения, которые были у меня перед классикой, оказались правдивыми. Я уже много раз пересматривал забеги и вижу, что не было легкости, что бежал я тяжело. Ну и, конечно, надо отдать должное Никите, потому что когда я его отправил на последний этап на четвертом месте, хоть и вместе с основной группой, он смог обыграть итальянцев и немцев и вырвать серебро, а могло бы быть вообще четвертое место — деревянная медаль. А он молодец: собрался на чемпионат мира, хорошо провел классическую гонку, командный спринт. Слава богу, что всё так получилось, но на будущее мы постараемся извлекать уроки и быть внимательнее в некоторых ситуациях. Правда, я до сих пор не могу понять, где допустил ошибку и подхватил какой-то вирус. Хорошо, что не заболел, всё обошлось, но ведь то состояние — оно было неспроста.

— Видимо, причина в том, что вы подошли к Фалуну на пике спортивной формы...

— Да, я был в очень хорошей форме и, видимо, просто не удержался. Если бы в день личного спринта была спринтерская эстафета, всё было бы просто шикарно, но эти два дня сыграли свою роль. Знаю, что могу выглядеть в коньке лучше, а на спринтерской эстафете я бежал, как все, а по сравнению с норвежцами и вовсе, как черепаха. А хотелось не отпустить и побороться, и если бы я приехал с Крогом вместе, то, может быть, у Никиты и получилось бы побороться и вырвать у норвежцев золото.

— Каковы ваши планы на предстоящий сезон?

— Несмотря на то, что сезон проходящий, кубковый, я настроен серьезно. Хотелось бы побороться за спринтерский Кубок мира, но это будет непросто. В программе Кубка в этом году два классических равнинных спринта, например, в том же Драммене, где длинный финиш одновременным ходом, и мне это не очень подходит. А чтобы бороться за Кубок мира, надо быть на подиуме и в классике, и в коньке, поэтому мне необходимо добавить, подтянуть свои слабые стороны. Мне уже неинтересно просто быть как можно ближе в спринтерском зачете Кубка мира, потому что я уже был и третьим, и три раза четвертым, и шестым.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Отепя, июнь 2015 г.



Чураков
Степан Викторович
руководитель Агентства Республики Коми по физической культуре и спорту

Дорогие ветераны, спортсмены и любители лыжного спорта!

Открытый Чемпионат Республики Коми Эжвинский марафон «Преодолей себя» на призы ОАО «Монди СЛПК» — одно из главных спортивных событий региона.

Этот спортивный праздник объединяет спортсменов не только районов Коми, но и других субъектов Российской Федерации, и с каждым годом участников становится все больше!

Я очень рад, что марафон так популярен среди лыжников и уверенно завоевывает новых преданных поклонников.

Приглашаю всех любителей лыжного спорта принять участие в Эжвинском марафоне «Преодолей себя». Я не сомневаюсь, защищая честь своего региона, каждый спортсмен проявит незаурядные способности, сильную волю и стремление к победе.

Желаю всем отличного настроения и новых спортивных достижений. Ставьте перед собой задачи и достигайте поставленных целей!



ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

ЭЖВИНСКИЙ МАРАФОН

«ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ»

(ЗАЧЕТ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ РЕСПУБЛИКИ КОМИ)

ДИСТАНЦИИ:

10 км
20 км
30 км
40 км
50 км

6 МАРТА 2016

mondi

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015 FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

25 февраля 2015 года
15 км, свободный стиль, мужчины

место	спортсмен	г. р.	страна	время
1	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	35:01.6
2	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	35:19.4
3	А. Глёрсен	1986	НОРВЕГИЯ	35:20.8
4	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	35:41.4
5	Ф.Х. Крог	1990	НОРВЕГИЯ	35:49.2
6	Б. Тритшер	1988	АВСТРИЯ	35:55.0
7	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	35:56.3
8	К.А. Йесперсен	1983	НОРВЕГИЯ	35:58.8
9	Щ. Рёте	1988	НОРВЕГИЯ	36:02.8
10	**Е. Белов**	**1990**	**РОССИЯ**	**36:06.3**
11	Р. Дювиляр	1983	ФРАНЦИЯ	36:10.2
12	М. Семёнов	1986	БЕЛАРУСЬ	36:12.3

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 11

14	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**36:20.7**
26	**А. Ларьков**	**1989**	**РОССИЯ**	**37:15.0**
28	**С. Устюгов**	**1992**	**РОССИЯ**	**37:19.0**



Reuters



Reuters

УЛЬССОН



ЕРА

Александр ЛЕГКОВ:

Я ПРОСИЛ РЕТО И ИЗАБЕЛЬ ПОЗВОЛИТЬ МНЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ С СЕМЬЕЙ, НО ОНИ НЕ ПОШЛИ МНЕ НАВСТРЕЧУ

К фигуре Легкова в послеолимпийском сезоне было приковано особое внимание общественности: во-первых, Александр был единственным российским лыжником, выигравшим в предыдущем сезоне на домашней Олимпиаде золото, а во-вторых, после завоевания этого золота Александр в середине подготовительного сезона довольно неожиданно расстался с тренерами, с которыми совсем недавно покорил эту вершину. Что получилось и что не получилось в послеолимпийском сезоне у лидера нашей команды?

— После Олимпиады вы не отмечали победу, а продолжали выступать, бороться за высокое место в общем зачете Кубка мира, но когда сезон был завершен, волна чествований вас всё же настигла. Тяжело ли было начинать подготовку к новому сезону?

— Да собственно каких-то громких и продолжительных чествований и не было, так что тренироваться я начал нормально и хорошо, добросовестно выполнил весь объем запланированной работы, не считая каких-то небольших болячек, простуд. Тяжелый год был после Олимпиады. Кто-то может сказать, что я не справился с медалями, но это не так. С медалями я как раз справился, но просто мне хотелось больше

времени проводить со своей семьей.

— Пришлось ли вам прикладывать какие-то усилия, чтобы сохранить группу с тренерами Рето Бургермайстером и Изабель Кнауте?

— Конечно, по весне я прикладывал для этого очень много усилий, разговаривал, спрашивал, просил. Много чего было сделано, не два слова...

— А вы понимали, что это будет за группа, что в неё войдут новые ребята, а ваш напарник Илья Черноусов наоборот её покинет?

— Конечно, ещё весной всё это обговаривалось.

— Как у вас проходили первые летние месяцы работы?

— С тренерами у нас были небольшие разногласия, но тренировки проводились в полном объёме, вся работа выполнялась, а в остальном... Не хотелось бы вдаваться в подробности, но небольшие разногласия присутствовали.

— Тренеры требовали от вас большей самоотдачи и в свободное от тренировок время?

— Конечно, они же профессионалы своего дела и требовали профессионального подхода и от меня. Я, конечно, профессионально подходил к тренировкам, я просто не умею по-другому. Но в свою очередь я тоже поставил определенные условия, которые были необходимы мне. Я в них очень сильно нуждался.

— Что это были за условия?

— Побольше быть с семьей, больше я ничего не просил. Я не требовал чего-то запредельного, сверх меры. Честно говоря, стараюсь забыть этот период моей жизни. Например, просил быть на сборе не 20 дней, а две недели, а остальное время тренироваться дома. То есть просьбы мои были человеческие, абсолютно жизненные, но мне не пошли навстречу...

— А Максиму Вылегжанину в то же самое время разрешили проводить сборы полностью дома...

— Ему с его тренером удалось найти в этом вопросе компромисс. Я же со своими тренерами общий язык найти не сумел, поэтому получилось вот так. Плюс к этому добавились проблемы, связанные с переездом на новое место, обустройством, бытом. Так получилось, что долгое время пришлось жить на съемных квартирах и так далее.

— А горящие глаза партнеров по тренировкам не подхлестывали?

— Так они и должны у молодых гореть. Да и не только у молодых — у всех. Иначе для чего мы вообще в сборной команде? Чтобы подхлестывать друг друга. У меня они тоже горели, но горели немножко по-другому.

— Осенью вы говорили, что на тестах, тем не менее, добиваетесь лучших показателей, чем были перед Олимпийскими играми в Сочи?

— Да, в одновременных ходах у меня были более высокие показатели, но, к сожалению или к счастью, показывать высокие результаты в тестах — не значит выигрывать на лыжне. Тест можно пробежать хорошо, найти в себе силы, но от сбора к сбору идет наслоение нагрузки, и зимой сказалось именно наслоение: психологическая усталость за предыдущие годы, летние переживания... И зимой всё рухнуло!

— Может быть, пока вы были в команде, несмотря на разногласия с тренерами прогресс был, а потом, когда осенью вы всё-таки расстались, это выбило из колеи?

В гонках с раздельным стартом на 10 км у женщин и 15 км у мужчин победный праздник пришел и на шведскую улицу.

▼ фото: **Анна Лозовская**





Француз Морис Манифика так давно в лыжной элите, что непросто представить, что серебряная медаль в этой 15-километровой гонке стала для него первой медалью с чемпионатов мира. Правда, годом ранее он в составе эстафетной команды стал бронзовым призером Олимпийских игр в Сочи. На снимке хорошо видно, что это фалунское серебро далось Манифика ценой нечеловеческих усилий.

▲ фото: EPA

— Я осознанно сделал этот шаг и не жалею об этом. Конечно, стало сложнее, в какой-то момент я почувствовал, что остался один. Здорово, что сборная команда помогала мне во всем, делали все возможные вещи, чтобы мне помочь. Кто-то делал массаж, кто-то занимался моими лыжами и так далее — и в тот момент было очень важно, что меня не оставили, помогали мне.

— На вкатку вы отправились в Финляндию со спринтерской группой Юрия Михайловича Каминского. Так и было запланировано?

— Нет, конечно, я должен был ехать в Швецию, в Кируну, но так как всё оборвалось, пришлось оперативно принимать решение и искать место, куда поедет команда, где будут массажисты, смазчики. Тренироваться-то я могу и один, но в обеспечении тренировочного процесса требуется помощь, поэтому я и выбрал то место, куда поехало больше всего наших спортсменов, у которых есть сервис, восстановление.

— И, тем не менее, и этот сбор вам пришлось прервать и вернуться в Москву...

— Да, у меня была проблема с пахом, которая проявилась еще летом. Но тогда она была незначительная, а когда зимой началась серьезная работа, проблема дала о себе знать. Можно, конечно, было найти врачей и в Финляндии, но я понимал, что мне нужны именно те врачи, которые меня уже смотрели и знают.

— То есть всё равно, пусть и маленький, но сбой?

— Да, тоже маленький сбой, и он меня тоже немного выбил из колеи.

— Какие ощущения были, когда вы вышли на первый контрольный старт?

— Хорошие. Я выиграл коньковую гонку, сам был этому сильно удивлен, но понял, что со мной всё в порядке.

— А Кубок мира?

— Это уже был следующий этап. Видимо, на одну гонку сил хватило, а дальше пошло наслоение. Не восстановился после первой гонки и пробежал неудачно *(30 место в гонке на 15 км классическим стилем — прим. ред.)*. Наверное, так был готов, что на некоторые гонки мог хорошо собраться, а дальше требовалось больше времени для восстановления.

— Какие вы вообще ставили перед собой цели на сезон? Медали на чемпионате мира или борьба за Кубок мира? Может быть, какие-то другие?

— В максимальной готовности я планировал подойти именно к чемпионату мира. Я хорошо понимал, что не сделал достаточно, чтобы быть готовым бороться за общий зачет Кубка мира.

— После расставания с Рето Бургермайстером и Изабель Кнауте с вами остался человек, который до этого все годы писал вам тренировочные планы и фактически являлся вашим настоящим тренером (к моменту публикации данного интервью стало известно, что это был

немецкий специалист Маркус Крамер — прим.ред.). Как он отнесся ко всем этим коллизиям, которые с вами происходили?

— Он относился к этому философски. Поддерживал, как мог, помогал и всё прекрасно понимал. Понимал, что всё было не просто так.

— План подготовки с учетом меняющихся обстоятельств как-то корректировался?

— Да, всё корректировалось, всё делалось, как надо. Еще раз повторю, мне очень нравится, что он относился к возникшим обстоятельствам как к данности, не пытался их изменить, а старался просто учитывать их. Его помощь и поддержка мне очень помогли.

— Если он такой хороший человек, не было ли желания работать с ним официально?

— На тот момент нас устраивало всё, как было, и другие варианты нами даже не обговаривались.

— Ваше участие в чемпионате мира не обсуждалось, у вас был карт-бланш в подготовке, или вопрос отборов перед вами всё же стоял?

— Если бы я бежал очень плохо, то меня бы не взяли. И это понятно — какой смысл меня брать, если я никакой? Но последние гонки, где можно было отобраться на чемпионат мира, я пробежал пусть и не со своим результатом, но всё-таки достойно. И на фоне нашей команды смотрелся неплохо.

— Вы имеете в виду гонки в Рыбинске?

— Да, в Рыбинске *(на ЭКМ в Рыбинске Александр Легков занял четвертое место в гонке на 15 км свободным стилем и седьмое место в 30-километровом скиатлоне — прим. ред.)* и на этапе Кубка мира в Эстерсунде за неделю до начала чемпионата мира. Так что я по-честному отобрался, но, повторюсь — если бы я бежал плохо, никто бы меня за былые заслуги на чемпионат мира не взял. Чтобы выступать на таких соревнованиях, надо быть готовым очень хорошо.

— Волновались ли вы, что можете не показать достойных результатов и вовсе пропустить фалунский чемпионат?

— Волнение есть всегда: и в олимпийские годы, и раньше — никогда у меня не было такого, что я точно еду на тот или иной старт. Мне всегда надо было доказывать, и в первую очередь самому себе, что я еду туда не просто так. Всегда нужно было отбираться, а волнение — это постоянный спутник любых стартов, тем более отборочных.

— И тем не менее вы целенаправленно готовились именно к чемпионату мира, не разменываясь на подготовку к отборочным стартам?

— Нет, если бы я не готовился к Рыбинску, я бы и там пробежал не очень хорошо. Дело в том, что на Тур де Ски я заболел, и после этого целенаправленно готовился именно к этапу в Рыбинске, чтобы именно там хорошо пробежать, чтобы у меня там была нормальная форма. Фактически я подводился к этапу Кубка мира в Рыбинске. Просто так хорошо не пробежишь, чтобы хорошо бежать, нужно делать определенную подводящую, скоростную и другую работу.

— Где проводилась подготовка к рыбинскому этапу?

— Я готовился в подмосковном Пересвете, где сейчас строится и частично уже построен лыжный центр с гостиницей, лыжной и лыжероллерной трассами, системой оснежения и многим другим. Там мне помогали во всем: и массаж делали,



Швейцарский физиотерапевт Изабель Кнауте и президент Федерации лыжных гонок России Елена Вяльбе. Под руководством Изабель Легков готовился почти весь летне-осенний период перед чемпионатом мира в Фалуне, но из-за возникших разногласий им пришлось расстаться. Что касается Елены Вяльбе, то про её непростые отношения с Легковым можно написать целую отдельную книгу. Однако все они на данный момент плывут в одной лодке.

▲ фото: **Анна Лозовская**





Швейцарец Дарио Колонья любит гонки на 15 км с раздельным стартом свободным стилем, ведь именно на такой гонке он впервые в карьере стал олимпийским чемпионом, победив на Играх в Ванкувере-2010. Выиграл он «пятнашку» и на Олимпиаде в Сочи, правда, там она проводилась классическим стилем. А вот на чемпионатах мира в разделке Дарио ни разу не был даже среди призеров. Не стал исключением и Фалун, где Колонья занял в гонке на 15 км лишь 18-е место. Позади швейцарца бегут словацкий ветеран Мартин Байчичак (№70) и 26-летний россиянин Андрей Ларьков (№33), они в этой гонке показали 46 и 26 результаты соответственно.

▲ фото: EPA

и питание шикарное обеспечивали, и так далее. Вообще в этом году Пересвет для меня был вторым домом, потому что я там провел, наверное, больше времени, чем дома или на сборах. В моем номере в гостинице всё время были мои вещи, и я их забрал в свой новый дом, который тогда еще строился, только в апреле.

— То есть в Пересвете уже сейчас можно полноценно готовиться к соревнованиям самого высокого уровня?

— Да, это так. Там шикарно готовят трассу, до 10 часов вечера работает освещение. Для лыжника подготовка трассы тяжелым ретраком — это самое главное. А уж подъемов, чтобы провести необходимую работу, там предостаточно. Скоростную работу я проводил на отрезках трассы с подъемами, а на вторых тренировках откатывался по всему кругу — он там был больше 10 километров. Для восстановления там были и массажные столы, и сауна, и полноценное питание. Там очень здорово!



Эта болельщица увезет из Фалуна на память не только талисманы турнира — милых совят, но и фотографию с олимпийским чемпионом и победителем Тур де Ски Александром Легковым.

◀ фото: Анна Лозовская

— Когда вам сказали, что вы едете в Фалун?

— После этапа Кубка мира в Рыбинске ко мне подошла президент Федерации лыжных гонок России Елена Вяльбе. Она сказала, что я пробежал неплохо и заслужил поездку на чемпионат.

— И с того момента началась целенаправленная работа по подготовке к Фалуну?

— Да, я почти сразу уехал с женской командой на сбор в Идре, провел там очень хорошую работу и, на самом деле, был очень неплохо готов. Я же сам себя уже очень хорошо чувствую, и было ощущение, что всё может для меня закончиться очень даже хорошо.

— И как вы чувствовали себя перед первой гонкой в Фалуне?

— Перед первой гонкой *(скиатлон — прим. ред.)* я чувство-

вал себя хорошо, только я её не побежал и начал готовиться к пятнашке.

— Почему не побежали?

— Не мне судить, справедливо это или нет, но побежал Станислав Волженцев, который опередил меня в скиатлоне на всё том же этапе в Рыбинске *(Станислав был в той гонке четвертым среди всех и вторым среди россиян — прим. ред.)*. А именно между нами двумя, как я думаю, и выбирали участников этой гонки. Правда, точно я не знаю, потому что ни с кем на данную тему там не общался и старался абстрагироваться от всего. Что мне говорили, то я и выполнял, не вступая в дискуссию: не ругался, не выяснял, продолжал заниматься своим делом — готовиться к дальнейшим стартам.

— Смотрели гонку, болели за ребят?

— Да, я в тот день уже сделал тренировку и полностью посмотрел гонку по телевизору в своем номере в гостинице.

— Не обидно было, что вы эту гонку не бежите?

— Я же не мог никак изменить эту ситуацию, поэтому какой был смысл волноваться и расстраиваться? В целом, я эту ситуацию воспринял достаточно спокойно. Конечно, было бы неплохо там стартовать, почувствовать себя, свою форму, возможно, даже показать хороший результат, хотя я не могу быть в этом уверен. Но какой-то обиды не было, всё было нормально.

— Но то, что вы точно побежите пятнашку, вы в тот момент уже знали?

— Да, когда всё решалось по гонкам, нам сразу сказали, кто какие гонки побежит, и я знал, что я побегу 15 км.

— Какой у вас был настрой на эту гонку, какой тактический план? Насколько я помню, у вас был не самый поздний стартовый номер, и вы стартовали раньше многих основных конкурентов?

— Да, номер был близкий, ведь весь сезон я бегал, скажем так, не очень хорошо. Так что откуда было взяться хорошему номеру? Но в остальном всё было, как обычно, как на этапах Кубка мира, на чемпионатах мира или Олимпийских играх. Готов я был неплохо. Помню, когда я бегал кросс перед этой пятнашкой, чувствовал, что ноги свежие. Была уверенность в том, что я буду бороться, был очень сильно настроен на эту гонку.

— И что же не сложилось?

— Даже не знаю, что случилось. Говорить, что лыжи не ехали, неправильно, что номер близкий — так Улссон выиграл, стартуя в самом начале *(У победителя гонки Юхана Улссона был очень ранний 17-й номер — прим. ред.)*, а я стартовал 49-м, так что это тоже неправильно. Было мягко? Ну да, когда я стартовал, снега уже нападало, и было мягковато.

— А вы можете бегать по мягкой лыжне или, как Алексей Петухов, очень сильно проигрываете на ней из-за техники?

— С одной стороны, по сравнению с более тяжелыми спортсменами мне на мягкой лыжне легче, с другой — с моей техникой, на мой взгляд, всё же лучше бегать по жесткой лыжне.

— Тем не менее, вы всё-таки сумели завоевать право участвовать в эстафетной гонке, так как ваш результат был вторым среди российских участников. Серьезно настраивались на эстафетную гонку?

— Да, настраивался серьезно, но на эстафете был очень легкий круг для конькового хода. Плюс со мной на этапе бежали ребята, которые также очень хорошо прошли конько-

MASS SPORT

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ

ponate

ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА
для настоящего спорта



ЭКИП ЦЕНТР MASS SPORT:
СПб, Выборгское шоссе д.5, корп 1
WWW.MASS-SPORT.RU
+7 (812) 454-69-44

ЗАКАЗ КЛУБНОЙ ФОРМЫ:
INFO@MASS-SPORT.RU



В этот день норвежцы не сумели выиграть золото на шведской земле, но без медалей не остались. Не задалось у Нортуга, не дотянул до медалей Финн Хаген Крог, в плохой форме подошел к чемпионату Сундбю, но есть еще Андерс Глёрсен (на фото), завоевавший свою первую в карьере медаль чемпионатов мира. Вторую — золотую — он возьмет через два дня в эстафете!

фото: EPA

вую гонку: Глёрсен был третьим, Хеллнер — четвертым, француз Дювияр — одиннадцатым, то есть тоже ближе, чем я. Эстафету мне передали уже с отрывом от лидирующего трио, и я надеялся только на то, что поработаю в паре с финном, но когда через километр оглянулся, то увидел, что сзади никого нет. И как я ни старался, догнать соперников не мог. Вроде бы чуть-чуть подъеду к ним, а они поменяются, увеличат темп — и снова отрыв такой же, как и был. Потом опять сбавят, я начинаю приближаться, они снова меняются и снова отъезжают. То есть была такая вот рваная работа, и на таком легком круге я не смог ничего сделать.



Лось — один из национальных символов всех скандинавских стран, как и дорожные знаки с изображением этого животного. Об этом и говорит костюм норвежского болельщика, главной изюминкой которого, конечно, является кусок черепа животного с самыми настоящими рогами!

фото: EPA

— Наверное, вам нужен был огромный подъем, как в Сочи?

— Может быть, он бы и не помешал, но, повторюсь, и ребята, которые были впереди, были на тот момент сильнее, так как я им всем проиграл в личной гонке.

— Получается, что на двух гонках чемпионат мира для вас закончился?

— Нет, мне сказали, что я точно бегу полтинник, но я отказался от него, так как почувствовал недомогание. Поначалу я думал, что заболело горло, а оказалось, что это проблемы с зубом. Всё опять друг на друга наслоилось, и потом, когда я приехал в Москву, зуб пришлось вырывать. Раньше я всё это както перебарывал, переламывал. Очень много гонок провел с отравлениями, с простудами — просто выходил на старт и терпел, как мог. Даже иногда завоевывал какие-то близкие места, становился лучшим из наших, но цена таких выступлений для здоровья была очень велика. Раньше считал, что, даже если я заболел, должен любой ценой всё равно выйти на старт. Сейчас я несколько поменял свою жизненную позицию и понял, что ничего хорошего из этого не получается. Поэтому в той ситуации я принял решение отказаться от гонки.

— Тем более что желающих пробежать марафон, наверняка, было предостаточно?

— Я не общался ни с кем на эту тему и не знаю, кто был желающим, принимал это решение самостоятельно по своим личным причинам.

— Поэтому вы не вышли и на старт марафона Васалоппет, хотя ранее было объявлено, что вы собирались его бежать?

— Да, конечно, именно по этой причине я и не бежал. В тот момент у меня уже вырвали зуб, и я понимал, что хорошо я не пробегу. Я же не 20-летний мальчик, чтобы не понимать, что для хорошего результата в таком марафоне самочувствие должно быть идеальным, и даже малейший недочет может коренным образом повлиять на судьбу всей гонки.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Отепя, июнь 2015 г.

РЕКЛАМА

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

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



MFITNESS
MAKING CLUBS EFFICIENT

ООО «МФИТНЕС» — официальный дистрибьютор POLAR на территории РФ и СНГ
Тел. +7(495) 988 76 01 • e-mail: polar@mfitness.ru • www.polar.com

ПОЛЯРНАЯ ЛЫЖНЯ

10 апреля 2016 года

50 км мужчины / 30 км 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 по адресу: г. Салехард, ГАОУ ДОД ЯНО СДЮСШОР по тел./факсу: **(34922) 4-54-20, 4-56-00** или по электронной почте **okrsmo@rambler.ru**



ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ
Соревнования проводятся по 14 возрастным группам.

НАГРАЖДЕНИЕ
Спортсмены, занявшие 1–3 места в каждой возрастной группе, награждаются специальными денежными призами, дипломами и медалями соответствующих степеней (кроме 1 и 8 группы). Спортсмены, занявшие с 1 по 6 место в абсолютном первенстве на дистанции 50 км у мужчин, юниоров (1гр), и у женщин, юниорок занявшие с 1 по 3 место в абсолютном первенстве на дистанции 30 км (8гр) 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 участникам соревнований.

UPGRADE YOURSELF

SQUEEZY® SPORTS NUTRITION

АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ
Олимпийский чемпион
Сочи-2014 в марафоне (50 км)
и победитель Тур-де-Ски 2013



Все, что требуется организму, и ничего лишнего!

Профессиональное спортивное питание из Германии www.squeezy.ru

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
SWEDEN 18.02-01.03

26 февраля 2015 года
эстафета 4х5 км, женщины

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ		49:04.7
		Х. Венг	14:20.1
		Т. Йохауг	14:06.7
		А. Якобсен	10:17.0
		М. Бьорген	10:20.9
2	ШВЕЦИЯ		49:33.9
		С. Блекур	14:31.6
		Ш. Калла	13:56.8
		М. Рюдквист	10:33.2
		С. Нильссон	10:32.3
3	ФИНЛЯНДИЯ		49:35.6
		А.-К. Сааринен	14:19.3
		К. Нисканен	14:23.5
		Р.-Л. Ропонен	10:18.8
		К. Пармакоски	10:34.0

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 9

7	**РОССИЯ**		**51:44.4**
		А. Доценко	**14:38.1**
		А. Таныгина	**15:32.7**
		Н. Жукова	**10:54.6**
		Ю. Чекалева	**10:39.0**



EPA

НОРВЕГИЯ



Reuters

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт мужчины

FALUN2015
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
SWEDEN 18.02-01.03

27 февраля 2015 года
эстафета 4х10 км, мужчины

место	страна	спортсмен	время
1	НОРВЕГИЯ		1:34:18.5
		Н. Дюрхауг	27:39.1
		Д. Тёнсет	27:41.9
		А. Глёрсен	19:02.8
		П. Нортуг	19:54.7
2	ШВЕЦИЯ		1:34:19.1
		Д. Рикардссон	27:56.5
		Ю. Улссон	27:10.4
		М. Хеллнер	19:23.3
		К. Халфварссон	19:48.9
3	ФРАНЦИЯ		1:34:27.4
		Ж.М. Гайяр	27:57.2
		М. Манифика	27:16.4
		Р. Дювиляр	19:14.0
		А. Бакшайдер	19:59.8

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 11

4	**РОССИЯ**		**1:34:49.5**
		М. Вылегжанин	**27:41.0**
		А. Бессмертных	**27:58.3**
		А. Легков	**19:25.2**
		Е. Белов	**19:45.0**



EPA



НОРВЕГИЯ

Reuters


И.Захаров

Олег ПЕРЕВОЗЧИКОВ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ДЛЯ ВЫЛЕГЖАНИНА В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО

Прошедший чемпионат мира по лыжным гонкам стал для старшего тренера мужской дистанционной сборной Олега Орестовича Перевозчикова таким же знаменательным, как и для его воспитанника Максима Вылегжанина, завоевавшего первую в карьере золотую медаль чемпионатов мира. Дело в том, что эта медаль стала первой не только для Максима, но и для Олега Орестовича, подопечные которого выиграли целый ворох серебряных и бронзовых медалей, а вот золота, как ни удивительно, не было ни одного. Однако в ставшем уже традиционном интервью «Лыжному спорту» Перевозчиков признался, что доволен далеко не всем, что произошло на чемпионате.

— Кто готовился под вашим руководством в прошедшем сезоне?

— Вылегжанин, Япаров, Бессмертных, Скобелев, Ларьков, Морилов — шесть человек.

— Чем подготовка к чемпионату мира в Фалуне отличалась от подготовки к Олимпийским играм в Сочи?

— Глобальных изменений не было. Мы несколько поменяли комплекс силовых упражнений, чуть-чуть добавили специальной силовой работы и в отличие от сезона Олимпийских игр шли к чемпионату мира через Тур де Ски. Ну, и объем в этом сезоне получился чуть побольше. До Нового года ребята были под нагрузкой, видно было, что никак не могут разбежаться. Я всё-таки надеялся, что они чуть раньше выйдут из этого состояния. Но когда после Тур де Ски мы на 10 дней собрались в Рыбинске, там все уже были совсем в другом состоянии. Япаров в классике уже был по движениям совсем другой, Бессмертных... Понятно ведь, что они не конькисты. Тот же Вылегжанин, который до Рыбинска не блистал, там смотрелся совсем по-другому.

— Как вы строили работу с Максимом Вылегжаниным, который летом готовился отдельно от команды?

— Слава богу, сейчас современные средства связи позволяют дистанционно руководить тренировочным процессом. Но самое главное — это взаимное доверие между тренером и спортсменом. И если даже где-то необходимо было внести корректировки в тот план, который мы обсуждали накануне сбора, мы созванивались и со-



На втором этапе россиянин Александр Бессмертных пытается удержаться за шведом Юханом Улссоном. В итоге наш гонщик не сможет продержаться за шведом и отстанет более чем на 30 секунд. Александру Легкову и Евгению Белову не удастся приблизиться к соперникам, и ровно такие же секунды отделят сборную России от победителей и на финише.

◀ фото: EPA



Старт большой эстафеты 4х10 км. В первых рядах бегут Никлас Дюрхауг (Норвегия), Даниэль Рикардссон (Швеция), Сами Яухоярви (Финляндия), Жан-Марк Гайяр (Франция). Максим Вылегжанин держится за норвежцем.

▲фото: EPA

гласовывали это всё. Тем более, что Вылегжанин же не один готовился, там были и Хохряков, и Уткин, и Главатских — все эти ребята готовились вместе с ним. И еще им помогал наш сервисер Леонид Виноградов. Он решал организационные вопросы, помогал в тренировках и вообще всегда был на подхвате. То есть у нас хороший коллектив, надежные ребята, все с профессиональной хваткой — и им всем я полностью доверяю. Что касается самих тренировок, то психологический фактор для таких спортсменов, как Максим Вылегжанин, гораздо важнее. Всё-таки он молодой отец, после Олимпиады ему хотелось побыть с семьей, немного разрядиться. Та мобилизация, которая была на протяжении последних двух-трех лет перед Играми в Сочи, давала о себе знать, и психологическая разрядка была просто необходима. И то обстоятельство, что он находился с семьей и готовился дома, эту разрядку ему обеспечило.

— Это вы взяли на себя ответственность и разрешили Максиму уйти на самоподготовку?

— Это было наше совместное с ним решение. Сперва было волнительно, но когда прошел первый сбор, и Максим с Лёней отчитались, что всё прошло по плану, и никаких сбоев не было, беспокойство ушло. Тем более что Максим сам решил вопрос со спонсорами, которые помогали ему в подготовке: у него был массажист, был приобретен тренировочный инвентарь, на комплексе имени Кулаковой организовали тренажерный зал. Я понял, что раз уж они сами могут решать организационные вопросы, то что уж говорить о тренировочном процессе? Профессионализма им не занимать: они знают, для чего тренироваться, как тренироваться...

— Вы получали от них данные с их спортивных часов, мониторов сердечного ритма?

— Да, как только память заполнялась, они перекидывали мне все данные, и я видел, как они провели тот или иной тренировочный отрезок. А в августе Максим присоединился к команде на сборе в Болгарии, но, к сожалению, получил там травму и какое-то время не мог выполнять работу в полном объеме. Вот тогда опять было волнительно. У меня тогда, правда, созрела мысль, что все, кто летом травмируются, зимой проявляют себя. Таких примеров масса. Что касается его состояния до травмы, то оно полностью соответствовало моим ожиданиям — человек влился в команду без труда, его форма была, как у всех остальных ребят.

— Возможно, такого отношения не хватило Александру Легкову, которому не шли навстречу и не позволили больше времени проводить с семьей...

— Есть молодые спортсмены, которые еще не имеют достаточного опыта, багажа проделанной работы. Возможно, их еще и имеет смысл удерживать, как-то мобилизовывать на работу. А эти люди — профессионалы. Им скажешь, что надо ночью выйти на тренировку — они выйдут! Диктаторский подход нужен юношам, юниорам, а когда человек уже раскрылся, с ним надо работать только в диалоге.

— Как вы корректировали работу Максима Вылегжанина после травмы?

— Он делал всё то, что можно делать с одной рукой. Много катался на роллерах с одной палкой, бегал. Единственное, что он не мог полноценно работать со штангой, а у нас таких упражнений было много. Но мы старались эти упражнения как-то



Петтер Нортуг, Калле Халфварссон и Адриен Бакшайдер приближаются к финишу заключительного этапа эстафеты. Сейчас они влетят в самый последний небольшой подъём и выкатятся на финишную прямую, где Петтер Нортуг в очередной раз продемонстрирует миру свой фирменный кинжальный выпад.

▲ фото: EPA

заменить на аналогичные. В общем, тренировочный процесс не прерывался.

— В прошлом году количественно увеличилась группа Бургермайстера-Кнауте, под их руководством готовилось пять спортсменов, отдельно готовился Черноусов. Были сложности с тем, чтобы отобрать спортсменов для участия в этапах Кубка мира?

— Мы ориентировались на результаты предыдущего сезона, а также накануне первого этапа Кубка мира провели контрольную тренировку в финской Сааріселке. Каких-то споров по составу не возникало, тем более что на гонках сразу стало понятно, кто что собой представляет в данный момент. Не получилось у Ильи Черноусова, мы его поменяли. То есть была ротация, мы меняли спортсменов, которые не попадали в тридцатку сильнейших или были худшими среди наших. Также старались учитывать специализацию спортсменов: конькистов заявлять на конек, классистов — на классику.



Одним из претендентов на классический этап эстафеты был Станислав Волженцев, однако было решено, что второй этап побежит Александр Бессмертных. Начался чемпионат мира для Волженцева довольно оптимистично — с неплохого 13-го места в скиатлоне, однако следующий шанс выступить подопечный Изабель Кнауте (справа на фото) получил только в гонке на 50 км. Но там неудача с лыжами не позволила гонщику даже завершить дистанцию.

◀ фото: Анна Лозовская

— Как формировалась команда на чемпионат мира?

— Были критерии отбора, которые мы старались выполнять. Вопросы были только по последнему спортсмену. По критериям последнюю путевку на чемпионат мира завоевал Константин Главатских, но когда мы распределили спортсменов по дистанциям, то поняли, что ему там места нет. Я тогда сказал Косте, что нет смысла ехать на чемпионат мира туристом, тем более что продолжается Континентальный Кубок, за который можно побороться. Так как я являюсь личным тренером Главатских, я имел право принять такое решение, но получилось, что если бы его повезли, то у него был бы шанс пробежать гонку на 50 км, которую отказался бежать Белов. Волженцев тоже не хотел бежать, я узнал это



Россиянин Максим Вылегжанин, финн Сами Яухоярви и казахстанец Алексей Полторанин возглавляют небольшой пелотон на первом этапе мужской эстафеты 4х10 км.
фото: EPA

не напрямую, а через сервисеров. До сих пор не понимаю, почему Изабель *(Кнауте — прим. ред.)* настояла на его участии в этой гонке, и в итоге Стас сошел. Саша Легков тоже был не в том состоянии, которое у него было в прошлые годы. У Ильи Черноусова родился ребенок, и он попросил его отпустить. И получается, что появилось место для Главатских, который у нас как раз является ярко выраженным марафонцем.

— А кого взяли вместо Константина?

— Никого, мы это место отдали девчонкам.

— А почему взяли в команду Андрея Ларькова? Он хоть и выиграл несколько золотых медалей на Универсиаде, но ведь эти старты не входили в систему отбора...

— Это не моё решение, так решила главный тренер сборной Елена Вяльбе. Но мне кажется, что он съездил в Фалун не зря. Опыта участия в тульных стартах до этого у него не было, а парень он перспективный. Я думаю, что ему просто надо больше выступать на международных стартах, чтобы набираться уверенности в своих силах. Потенциал у него есть, но он парень своеобразный, немного тушуется.

— А Максим Вылегжанин сумел отобраться на чемпионат фактически на падающем флажке, в последней из возможных гонок... Не было страшно за него?

— Но ведь у нас было оговорено, что один или два спортсмена могут поехать на чемпионат по решению тренерского совета. У меня была уверенность в том, что мы с ним планомерно набираем форму к чемпионату мира. На самом деле, Макса просто надо знать. Это такой человек, который в ответственный момент может собраться и пробежать. Может быть, он медаль и не выиграет, но что он будет одним из лучших в команде — это сто процентов. Так что я был уверен, что к Фалуну мы подойдем.

— Ожидали, что ему удастся выиграть этап Кубка мира в Рыбинске?

— Ожидал, что он поборется за призы. Когда десять человек заезжает на финиш, сказать, что кто-то из них точно выиграет, просто невозможно.

— Какую работу вы проводили на сборе перед этим этапом?

— Просто откатывались. Прошел Тур де Ски, и после него была небольшая пауза. За неё ребята немного отошли от объемов, повидались с родными, немного разрядились психологически. Этот отдых положительно повлиял на самочувствие ребят.

— Где вы проводили подводящий сбор к чемпионату мира?

— Уже летом мы приняли решение, что заключительный сбор перед чемпионатом мира мы будем проводить в Сочи, на Хмелевских озерах. Нам понравилась сама обстановка, люди, которые нас обслуживали, вкусная кухня, хорошие условия для проживания. Никого посторонних не было, только

ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРДЫ

Поволжье СПОРТ

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.

Прокат беговых лыж, горных лыж, сноубордов и сноутьюбинг

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

www.povsport.ru

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. Афонино, ул. Магистральная, уч. 28; тел.: (831) 228-02-09



После выхода на стадион гонщикам предстоит преодолеть на виду у публики еще несколько сотен метров. Как видно, швед Калле Халфварссон пока впереди норвежца Петтера Нортуга. Ну а чем всё закончилось, можно посмотреть на первом развороте данного раздела.
◀ фото: EPA

мы, и это очень хорошо мобилизовывало на тренировочную работу: никаких отвлечений, никаких соблазнов там попросту нет.

— Сколько времени вы там провели?

— 12 дней. А на третий день после спуска мы уже бежали чемпионат мира.

— Получается, вы выступали на первой волне акклиматизации?

— Да. То есть Ларьков шел по своей программе, через Универсиаду, поэтому с ним была другая история. А Вылегжанин и Бессмертных бежали именно так.

— Но ведь первой гонкой у Бессмертных была эстафета...

— Да, но он просто позже спустился, а до этого готовился там по плану.

— Значит, на Хмелевских озерах с вами на сборе было всего два человека: Вылегжанин и Бессмертных?

— Нет, там с нами пять человек готовилось. Просто не все — к чемпионату мира. Некоторые к российским стартам. Морилов, например.

— Кстати, что не получилось в этом году у Николая, который не смог отобраться на чемпионат мира?

— Я думаю, что мы перебрали в циклической работе. Ожидали, что с первых этапов Кубка мира включимся в борьбу, если состояние будет позволять. Я говорил, что у нас все спортсмены тяжело входили в сезон, просто на Коле это больше всех сказалось. Всё-таки в спринте своя специфика. Конечно, он не делал столько, сколько дистанционщики, но тем не менее ему было тяжелее, чем остальным.

— А что случилось с Дмитрием Япаровым, который в середине зимы вынужден был закончить сезон?

— Это решение было принято коллегиально мной, самим Димой и главным тренером сборной. Поскольку он не отобрался на чемпионат мира, докатывать сезон смысла не было. Проблемы с коленом беспокоили его и летом, и осенью, и зимой, поэтому мы приняли решение как можно быстрее провести обследование и, если потребуется, прооперировать. Тем самым мы хотели оставить больше времени для реабилитации, чтобы начать новый подготовительный сезон полностью здоровым.

— Давайте перейдем к чемпионату мира. Первой гонкой был скиатлон. Какие вы ставили перед ребятами задачи? Какая была тактика? Как удалось намазаться?

— Надо начать с того, что условия были ужасные. Снег хоть и был, но на трассе каждый раз была такая каша! Особенно вязкими были участки на стадионе. Солью трассу не посыпали, поэтому с тем, чтобы сохранить ее, были определенные сложности. К концу чемпионата уже и сервисеров на дистанцию пускали очень ограниченно, трассу открывали на короткий промежуток времени, и так приходилось работать.

А что касается задачи, то она перед нами стояла одна — биться за призовые места. С учетом опыта предыдущих выступлений мы сделали коррективы в подводке по принципу «лучше недобрать, чем перебрать», поэтому уверенность в том, что будем бороться, была. Это сыграло свою положительную роль. Также мы очень тщательно подошли к выбору лыж, потому что скиатлон — это два стиля: классика и конек. Надо отдать должное сервисерам — они работали до последнего, потому что погода была непредсказуемая: то солнце, то снег... Надеялись, что и мотивация у наших ребят будет на должном уровне.

— Как вели Максима по дистанции, как поили, информировали?

— Спортсмены такого уровня сами всё видят по ходу гонки: кто как из соперников себя чувствует, у кого как работают лыжи. И потом это ведь не полтинник, где лыжи можно поменять. Тут уже в зависимости от работы лыж надо выбирать тактику: или ты в хвосте сидишь и не дергаешься, или сам идешь в лидерах. Они профессионалы, и учить их этому бессмысленно. Они сами любого тренера научат. Как я могу подсказывать спортсмену, если бежит он, а не я?

— Но на пятнашке-то можно было подсказывать?

— Пятнашку из нашей группы бежал только Андрей Ларьков. Что тут можно сказать? Все, конечно, сходятся во мнении, что стартовать в последних номерах там было некомфортно, но были и те, кто, стартуя в конце, сумел высоко подняться в итоговом протоколе. Для Ларькова же это был первый старт на чемпионате мира, и я думаю, что он всё-таки переволновался. Когда мы проводили собрание, я по всем его высказываниям понимал, что он бежит впереди паровоза. Что бы я ему ни сказал, он сразу соглашался, наверное, он уже в тот момент соревновался. Есть такое выражение «перегорел». Что ж, пусть перегорел, но ведь когда-то это должно было произойти? Не может такого быть, чтобы спортсмен первый раз выступал на чемпионате мира и не волновался.

ЭВОЛЮЦИЯ МЕРИНО

cep
the intelligent sportswear

НОСКИ И ГОЛЬФЫ CEP С ШЕРСТЬЮ МЕРИНОСА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

КОМПРЕССИЯ В ОБЛАСТИ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

- Ниже риск судорог и болевых ощущений в ногах
- Выше работоспособность, меньше усталость
- Быстрее и комфортнее восстановление

КОМПРЕССИЯ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНОСТОПА

- Стабилизация голеностопного сустава
- Лучше чувствительность и контроль движений
- Идеальная посадка на ноге без натираний

ШЕРСТЬ МЕРИНОСА

- Оптимальная терморегуляция
- Эффективный вывод влаги
- Антибактериальный эффект



К ЗИМЕ ГОТОВ!

Приобрести носки и гольфы CEP с шерстью мериноса уже можно в следующих партнерских магазинах:

МОСКВА

RUNLAB ЛАБОРАТОРИЯ БЕГА

ТРИСПОРТ

ЭРСИ ТОРГОВАЯ СЕТЬ

Спорт МАРАФОН

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

INTERSPORT

ИЖЕВСК и МОЖГА

ТОЧКА СПОРТА

ЕКАТЕРИНБУРГ

ЭКИПЦЕНТР ЭНЕРГИЯ СПОРТА

Адреса и контакты партнеров уточняйте в разделе «Где купить» на сайте www.cep-sports.ru.
При заказе из других городов обращайтесь в официальный интернет-магазин medi в России – www.medi-shop.ru.

На правах рекламы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ! @CEP.Russia



Француз Морис Манифика с удовольствием фотографируется с поклонниками, приехавшими в Швецию, чтобы поболеть за него. В руке у гонщика бронзовая медаль за третье место в эстафете.
фото: Анна Лозовская

— Почему вы решили не заявлять на 15 км Максима Вылегжанина?

— Потому что предыдущие годы показали, что, если выступать всю программу, то показатели будут среднестатистические. Вот мы и решили сконцентрироваться на тех гонках, в которых были реальные шансы на медали. Если бы индивидуальная гонка проводилась классическим стилем, то еще можно было бы попробовать. А тут конек, разделка... Максим же лучше чувствует себя в масс-стартах, хорошо читает соперника, понимает, как работают лыжи, может в зависимости от ситуации быстро принимать правильные решения, что получается далеко не у всех. Вот он и бежал помимо скиатлона первый этап эстафеты и полтинник.

— Как вы принимали решение по составу эстафетной команды?

— Мы посмотрели, что на первых двух этапах в других командах очень много сильных гонщиков. Таким образом, если бы Максиму на первом этапе удалось убежать — пусть не одному, а вместе с ещё двумя-тремя гонщиками — то этого должно было хватить для того, чтобы к третьему этапу отрыв сохранился. А получилось, что и на первом этапе в отрыв толком не ушли, и на втором этапе Бессмертных получил секунд 30 просвета. Я думаю, что это и сыграло решающую роль в судьбе всей гонки.

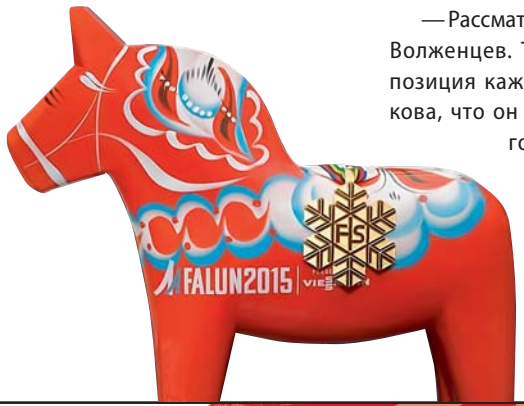
— Кого вы еще рассматривали на классические этапы, кроме Бессмертных и Вылегжанина?

— Рассматривался еще Стас Волженцев. Тут понятно, что позиция каждого тренера такова, что он отстаивает своего спортсмена. Но Бессмертных ведь бежал не просто так, он в сезоне Волженцева в классике постоянно обыгрывал, и я его целенаправленно готовил на эстафету по той же схеме, что и Вылегжанина. Он точно так же, как и Максим в скиатлоне, бежал с листа. На мой взгляд, это моя, причем чисто методическая, ошибка. Когда он приехал в Фалун, надо было дать ему более жесткую проработку, потому что как раз на концовку его и не хватило. Он, надо сказать, даже настаивал, просил пожестче тренировку провести.

— Какую именно работу он делал?

— Темповую, но пробежал короткий участок. А надо было либо короткий, но несколько раз, либо один раз, но подлиннее.

— А не было мысли всё-таки поставить на второй этап Вылегжанина? Ведь даже если бы Максиму удалось оторваться на первом этапе, Бессмертных на втором всё равно было бы гораздо легче догнать, потому что он бежал бы один, а преследователи — группой...



Даларнская лошадка и золотая медаль Максима Вылегжанина за победу в скиатлоне.
фото: Анна Лозовская

— Ну и пусть бы они дергались, догоняли его, а он бы шел своим темпом и экономил силы, а на финише на те же 15 секунд от них и уехал бы. Тогда бы и остальные конкуренты немного растянулись и отвалились. Осталось бы команды три-четыре.

— Ну, хорошо, а почему тогда Вылегжанин не смог оторваться, как вы ожидали?

— Там с лыжами не всё гладко получилось, плоховато они у него катили.

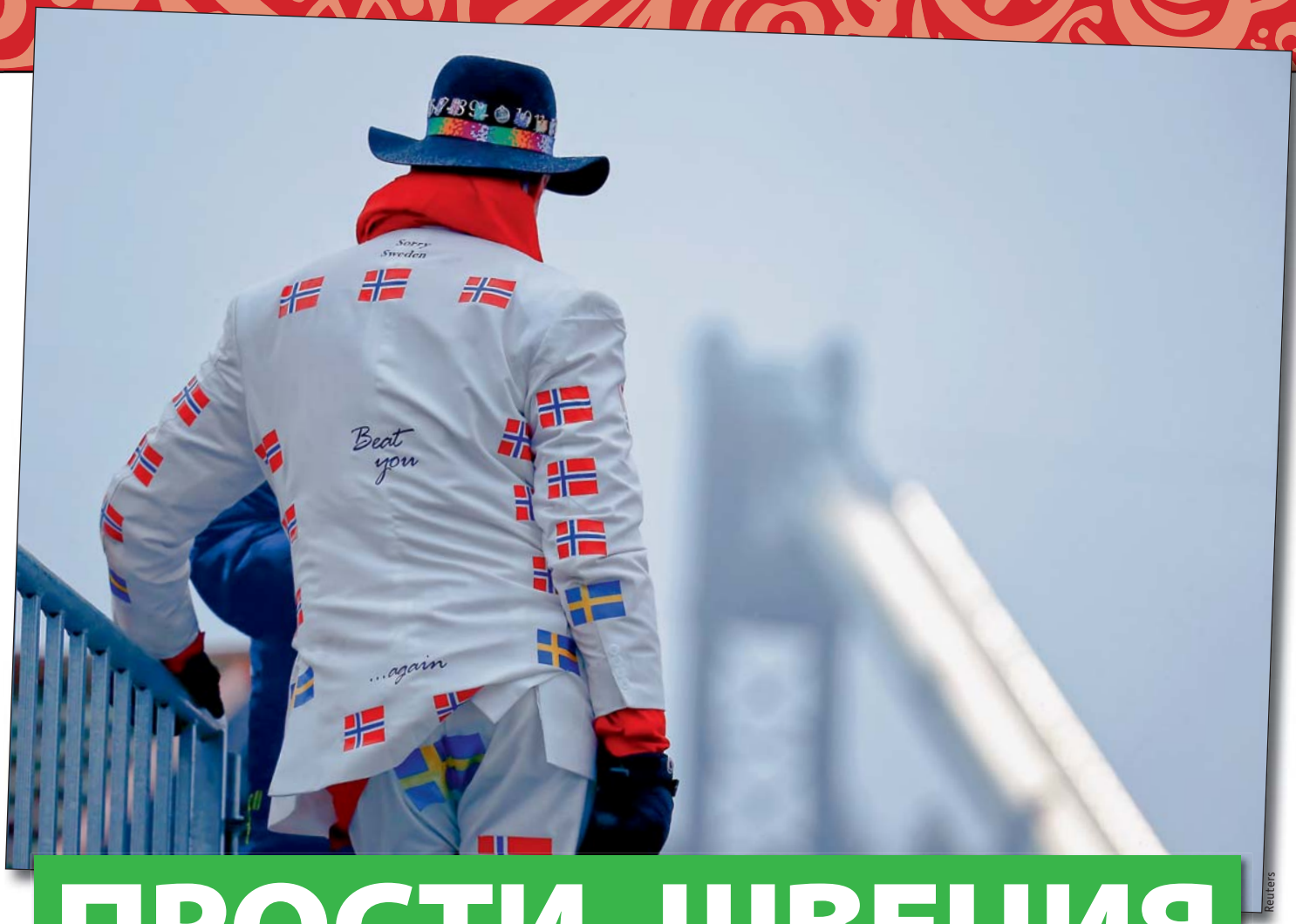
— А за последний этап не было тревожно, если бы до него дошло дело?

— Нет, Женька *(Белов — прим. ред.)* хорошо и коньком, и классикой бежит. И в той ситуации, в которой мы оказались, другого финишера у нас, можно сказать, и не было. Он и на Тур де Ски спринт неплохо пробежал...

— То есть его спринтерские качества вы оцениваете выше, чем у того же Вылегжанина?

— Ну, можно было и Вылегжанина ставить, но это всё равно, что менять шило на мыло. То же самое было бы. Тем более что у Максима через день была еще одна тяжелейшая гонка — полтинник. А если бы он на финише там надергался, то после конька классику ему было бы гораздо тяжелее бежать.

— Да, полтинник в Фалуне был, наверное, один из самых тяжелых за всю историю проведения чемпионатов мира...



Reuters

ПРОСТИ, ШВЕЦИЯ

Надпись на куртке этого норвежского болельщика «Прости, Швеция! Побили тебя... снова!» отражает давнюю историю противостояния этих двух соседних скандинавских стран в лыжных гонках.

Собираясь написать об этом противостоянии, я открыл статистический блок, опубликованный в №58 нашего журнала, и понял — чтобы написать подробно о противостоянии шведов и норвежцев на лыжне, не хватит и целой статьи, не то что небольшой подписи к фото! С самого начала проведения чемпионатов мира именно лыжники этих двух стран сражаются между собой наиболее яростно. Есть целые эпохи, когда доминируют то одни, то другие: то Гунде Сван и Томас Вассберг затыкают за пояс норвежцев, то Бьорн Дэли, Вегард Ульванг и Томас Альшгорд не дают шведам поднять головы, то Пер Элофссон и братья Фредрикссоны снова возвращают своей стране первенство...

Но надо признать, что последнее десятилетие всё-таки за норвежцами: на Олимпиадах в Сочи-2014 и Ванкувере-2010, на чемпионатах мира в Валь ди Фиемме-2013, Холменколлене-2011, Либереце-2009, Саппоро-2007 норвежцы неизменно завоёвывали больше всех золотых медалей. Последний раз шведы сумели выиграть общекомандный зачет по лыжным гонкам лишь на Олимпийских играх в Турине-2006. Не стал исключением и чемпионат мира в домашнем для шведов Фалуне-2015, где норвежцы выиграли девять из двенадцати возможных золотых медалей, оставив хозяевам лишь две золотые снежинки.

И, конечно, норвежцы не были бы норвежцами, если бы не подтрунивали на своими менее удачливыми соседями. Чего стоят одни только выкрутасы Петтера Нортуга: он и боком финишировал, и спиной вперед, и палец к губам, чтобы заставить публику притихнуть, прикладывал, и «носорога» на финише изображал, и трусы в цвет шведского флага надевал — в общем, фантазировал, как мог. Из той же оперы и этот костюм с весьма вызывающей надписью. И ведь наверняка эта куртка был заказана задолго до чемпионата мира, то есть человек, её заказавший, был уверен в победе своей команды. Да и место для шведского флага подобрано явно с умыслом!

Андрей КРАСНОВ

— Там погода просто ужасная была: снег то шел, то не шел, то на одной части дистанции он идёт, то на другой — солнце светит. То всё опять изменится: где было солнце — снег идёт, а где снег, наоборот — топит. Только по этой причине и не получилось в отрыв убежать, а если бы ушли втроем Вылегжанин, Колонья и Улссон, то они бы так втроем до финиша и доехали и уже там между собой разбирались. А так они отъедут на 10 секунд, а на спуске весь пелотон их догоняет. На каждом спуске можно было, не расталкиваясь, накатывать того, кто впереди идет, на 5-6 секунд. Что касается состояния, то оно у Макса, на мой субъективный взгляд, было даже лучше, чем на тридцатке. Я об этом сужу хотя бы по тому, как он активно



Норвежцы Андерс Глёрсен, Дидрик Тёнсет, Никлас Дюрхауг и Петтер Нортуг повторяют финишный жест самого Петтера, как бы прося шведов поутихнуть.

▲ фото: EPA

закрывал все появлявшиеся просветы. Например, был критический момент, когда Сёдергрен убежал в отрыв на 20 секунд, и снег успевал заново засыпать за ним лыжню. Получается, что и он, и весь пелотон находились уже в равных условиях, и надо было этот просвет выбирать.

— То есть вы считаете, что оправдано было так активно вести себя в гонке, а не караулить на тридцатых местах, как сделал тот же Нортуг?

— Все мы, как говорится, крепки задним умом. А когда идёт гонка, когда у тебя хорошее состояние, и ты готов закрывать просвет, когда надо, тащить караван и уверен, что и на финиш сил хватит, то почему нет? Тот же Колонья ведь в итоге не сумел удержаться в группе, отвалился. Опять же не вполне понятно, как у кого лыжи работали...

— Но в нашей-то команде удалось справиться со смазкой?

— Для Вылегжанина удалось подобрать хороший вариант, а для Бессмертных и Волженцева — нет. Они уже и стартовыми вариантами были не очень довольны. Погода там менялась постоянно, наши смазчики всё время работали, тестировали лыжи. В какой-то момент прошла информация о том, что заработали «ноуваксы» *(лыжи для околонулевой погоды, не требующие нанесения мази держания — прим.ред.)*, и мы для Вылегжанина приготовили такую пару, но в последний момент Леонид Виноградов передал, что эти лыжи у Максима работают всё-таки хуже, чем лыжи с мазью, и мы решили ему их не выставлять. Волженцеву выставили лыжи с мазью, но они работали так же плохо. На следующем круге поменяли их на «ноуваксы», а те проработали три-четыре километра и перестали держать. Бессмертных же со старта пошел на мази, а на первой смене ему дали «ноуваксы». Как он, бедняга, дотерпел до следующей смены, я не знаю, но когда ему опять дали лыжи с мазью, он тут же достал весь караван. Но из-за этого он, конечно, надергался, и, когда пошли финишные разборки, сил ему уже не хватило. Думаю, что если бы у него сразу удачно были намазаны лыжи, он бы был минимум в шестерке, а, может быть, и за призы бы бился. Просто неудачная вторая пара лыж — и всё! Волженцев из-за этого вообще вынужден был сойти. У Ларькова лыжи нормально, как он сказал, работали, но он сам совершил ряд тактических ошибок. Но тут неопытность, не было еще такого опыта, как у остальных. Кстати, уже на следующем этапе Кубка мира в Холменколлене он заехал на полтиннике восьмым. То есть этот чемпионат мира очень многое ему дал в плане уверенности. Даже в быту смотришь на него — он раскрепощен, а тут, на чемпионате мира, ходил весь, как сгусток, сжатый, очень волновался.

— Какую бы вы поставили оценку выступлению ваших подопечных на чемпионате мира?

— Несмотря на то, что Вылегжанин выиграл золотую медаль, у меня лично осталась неудовлетворенность. Мы остались без медалей в эстафетной гонке, мы остались без медалей на полтиннике, а это те гонки, на которых мы в последнее время — одни из основных претендентов на медали. Что касается гонки на 15 км, то тут у нас в последнее время практически не было успехов. Думаю, что нам надо полностью проанализировать и пересмотреть свою работу в подготовке к данной дистанции, так как именно в этом кроется причина наших неудачных на ней выступлений. Надо просто перестроить тренировочный процесс с учетом этого анализа и подтянуть разделки.

— Эта золотая медаль — ваша первая золотая медаль чемпионатов мира как тренера?

— На взрослом уровне да.

— Почему-то в ваших рассказах не слышно радости по этому поводу...

— Да нет, радость была. Хорошо, что чемпионат мира так хорошо для нас начался. Я с оптимизмом смотрел и на другие гонки, но череда неудач немного сгладила радость от золота. Вот если бы Вылегжанин выиграл хотя бы какую-нибудь медаль на полтиннике, хотя бы бронзовую, весь чемпионат можно было бы совсем по-другому оценивать. Картина была бы совсем другая! А то, что у нас с Бессмертных получился провал в эстафете, и вся команда осталась без медалей — это ведь моя вина, моя ошибка! А какая может тут быть радость, если ты такие ошибки совершаешь?!

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Отепя, июнь 2015 г.



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 снегоходах 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!

МУТНОВСКИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОН

23 АПРЕЛЯ 2016 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 16 апреля 2016 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:
POLYANINAON@KAMGOV.RU
MINST@KAMGOV.RU

ТЕЛЕФОН (4152) 42 17 07

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

В 2016 году марафон будет проводиться в 13-й раз. Соревнования состоятся 23 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 Вилючинский, сопок «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 Вилючинского перевала), и с головокружительными 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 году 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.



19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

19 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
15 км, скиатлон, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
30 км, скиатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

25 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

28 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт женщины

1 МАРТА
50 км, класс., масс-старт, мужчины

FALUN2015 FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN 18.02-01.03

1 марта 2015 года
50 км, масс-старт, классический стиль, мужчины

место	спортсмен	г. р.	страна	время
1	П. Нортуг	1986	НОРВЕГИЯ	2:26:02.1
2	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	2:26:03.8
3	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	2:26:04.1
4	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**2:26:04.9**
5	А. Харви	1988	КАНАДА	2:26:08.1
6	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:26:11.6
7	А. Полторанин	1987	КАЗАХСТАН	2:26:12.2
8	Д. Тёнсет	1991	НОРВЕГИЯ	2:26:12.2
9	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:26:16.7
10	**А. Бессмертных**	**1986**	**РОССИЯ**	**2:26:19.6**
11	М.Й. Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	2:26:22.8
12	Д. Нёклер	1988	ИТАЛИЯ	2:26:23.7

Полный протокол гонки вы можете посмотреть на странице 11

27	**А. Ларьков**	**1989**	**РОССИЯ**	**2:29:15.6**



Reuters

НОРТУГ



EPA

341 ДЮСШ РОССИИ ПОЛУЧАЕТ 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 isaevaskisport@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.Агириш (Тюменская обл.)
- МБУ «СОК «Ритм»

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

г.Алдан (Респ.Саха (Якутия))
- Лыжная база «Снежинка»
- ГБУ ДОД ДЮСШ
- МКОУ «Алданский 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.Арсеньев (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 Бардымского 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»

с.Большое Нагаткино (Ульяновская обл.)
- МОУ ДОД ДЮСШ МО Цильнинский район

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-Иньвенское (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.Прокуророва

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

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

г.Вологда
- ДЮСШ

г.Волоколамск (Московская обл.)
- МДОУ ДЮСШ

г.Волхов (Ленинградская обл.)
- МУС «ФСЦ «Волхов»

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

г.Воронеж
- СДЮШОР №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»

г.Вязьма (Смоленская обл.)
- МБОУ ДОД ДЮСШ

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

г.Губаха (Пермский край)
- ДЮСШ

г.Гурьевск
- ДЮСШ им.Непомнящего

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

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

г.Десногорск (Смоленская обл.)
- МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Дивногорск (Красноярский край)
- ДЮСШ
- КГАОУ СПО «ДУТОР»

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

г.Дубна (Московская обл.)
- МАОУДОД ДЮСШ «Дубна»

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

п.Думиничи (Калужская обл.)
- ДЮСШ

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

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
- ДЮСШ «Кристалл»
- СДЮШОР «Юность»

г.Екатеринбург (Свердловская обл.)
- СДЮШОР «Виктория»
- ДЮСШ №19 «Детский стадион»

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

г.Елизово (Камчатский край)
- МБОУ ДОД «СДЮШОР 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.Заинск (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.Златоуст (Челябинская обл.)
- МАОУДОД СДЮСШОР №1 им.С.И.Ишмуратовой

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»
- МБОУ ДОД «ДЮСШ №3»
- МОУ ИРМО ДОД «ДЮСШ»

г.Истра (Московская обл.)
- СДЮШОР «ИСТИНА»

г.Ишимбай (Респ.Башкортостан)
- МАО ДО ДЮСШ-1

г.Йошкар-Ола (Респ.Марий Эл)
- ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по л/г»

р.п.Кадом (Рязанская обл.)
- МОУ ДОД «Кадомская ДЮСШ»

г.Казань (Респ.Татарстан)
- ДЮСШ по лыжным гонкам

пгт.Калевала (Респ.Карелия)
- ДЮСШ городская

г.Калуга
- ДЮСШ «Орленок»
- ГАОУ ДОД КО «ДЮСШ «Анненки» – ОЦПССК»

г.Кандалакша (Мурманская обл.)
- ДЮСШ

г.Канск (Красноярский край)
- ДЮСШ им. Стольникова

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.)
- СДЮЦ «Звёздный»

г.Киров
- МБОУ ДОД СДЮСШОР №3

г.Кирово-Чепецк (Кировская обл.)
- МАОУ ДОД ДЮСШОР

г.Кировск (Мурманская обл.)
- МАОДО ДЮСШ

п.Кировский (Приморский край)
- МОКУ ДОД ДЮСШ п.Кировский

г.Когалым (Ханты-Мансийский АО)
- АМУ «Дворец спорта»

г. Кодинск (Красноярский край)
- МКОУ ДОД ДЮСШ

г.Кожевниково (Томская обл.)
- МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Кола (Мурманская обл.)
- ДЮСШ МО Кольский район

г.Колпашево (Томская обл.)
- ДЮСШ им. О.Рахматулиной

п.Комсомольский (Пермский край)
- ДЮСШ

г.Конаково (Тверская обл.)
- МБОУ ДОД ДЮСШ №1 (лыжное отделение)

г.Коряжма (Архангельская обл.)
- МОУ ДОД «Коряжемская ДЮСШ»

г.Костомукша (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 ДЮКФП «Виктория»

г.Краснотурьинск (Свердловская обл.)
- МБОУ ДОД «СДЮСШОР»

с.Красноусольский (Респ.Башкортостан)
- МОБУ 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.Лабытнанги (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)

■ [лыжные гонки] ■ [биатлон] ■ [лыжные гонки / биатлон]

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.Марево (Новгородская обл.)
- МУ Молодежный ФОЦ

г.Мариинск (Кемеровская обл.)
- МБДОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Медвежьегорск (Респ.Карелия)
- МКОУ ДОД «Медвежьегорская ДЮСШ №1»

г.Междуреченск (Кемеровская обл.)
- МБУДО «КДЮСШ»

г.Мензелинск (Респ.Татарстан)
- Мензелинская ДЮСШ

г.Миасс (Челябинская обл.)
- ДЮСШ №4

г.Микунь (Респ.Коми)
- МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Микунь»

г.Можга (Удмуртская респ.)
- МАОУ ДОД ДЮСШ

г.Мончегорск (Мурманская обл.)
- МБОУ ДОД СДЮШОР

г.Москва
- ГБОУ ДОДСН «ДЮСШ №43»
- СДЮСШОР по зимним видам спорта
- ДЮСШ №12
- СДЮШОР по биатлону «Тушино»
- СДЮШОР «Буревестник»
- ДЮСШ №93
- ДЮСШ №101 «Тушино»
- ДЮСШ СК «Альфа Битца»
- ГБОУ ДОДСН «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.)
- ГБОУДОД 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
- СДЮШОР по лыжному спорту
- МБОУДОД ДЮСШ №15

г.Новосибирск (п.Пашино)
- МБОУДОД «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
- СДЮШОР №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
- КГАОУ ДОД СДЮСШОР по ЗВС

г.Пласт (Челябинская обл.)
- МКОУ ДОД «ДЮСШ»

г.Подпорожье (Ленинградская обл.)
- Подпорожская ДЮСШ

с.Половинное (Курганская обл.)
- МОУ ДОД «Половинская ДЮСШ»

п.Правдинский (Московская обл.)
- ДЮСШ по лыжным гонкам и биатлону

пгт. Пряжа (Респ. Карелия)
- МКОУ ДОД «Пряжинская ДЮСШ»

г.Радужный (Ханты-Мансийский АО)
- АУ ДОД ДЮСШ «Факел»

г.Рассказово (Тамбовская обл.)
- МБОУДОД ДЮСШ

г.Реж (Свердловская обл.)
- МБОУ ДОД «ДЮСШ»

с.Родино (Алтайский край)
- Родинская ДЮСШ

д.Русское Пестово (Новгородская обл.)
- МОБУ 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 Гонок (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
- МОУ ДОД ДЮСШ №1

г.Саратов
- СДЮСШОР №3
- ГБООД СОДЮСШ «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 ДЮКФКиС

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.Сосновый 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 ДООСЦ

с.Стрехнино (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.Сюмси (Удмуртская Респ.)
- МБОУДОД «Сюмсинская ДЮСШ»

г.Тамбов
- МБУДО ДЮСШ №8

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.Торопец (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.Тума (Рязанская обл.)
- МОУ ДОД «Тумская ДЮСШ»

пгт.Тымовское (Сахалинская обл.)
- ДЮСШ — МБОУ ДОД ДЮСШ

г.Тюмень
- ГАУ ТО «ОЦЗВС «Жемчужина Сибири»
- Центр подготовки спортивного резерва по л/г и биатлону Л.Н.Носковой

с.Уват (Тюменская обл.)
- АУ ДОД ДЮСШ

г.Углич (Ярославская обл.)
- МАОУ ДОД ДЮСШ УМР

г.Удомля (Тверская обл.)
- МБОУ ДЮСШ

г.Ужур (Красноярский край)
- 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)
- МБОУДОД «Усть-Баргузинская ДЮСШ»

с.Усть-Кулом (Респ.Коми)
- МОУ ДОД «Усть-Куломская ДЮСШ»

г.Уфа (Респ.Башкортостан)
- ГАУ СДЮШОР 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
- ФГБОУДОД ФДЮСШ (отд. лыжные гонки)

г.Чайковский (Пермский край)
- МАОУДОД «ДЮСШ»

с.Чапланово (Сахалинская обл.)
- ДЮСШ

г.Чебаркуль (Челябинская обл.)
- МУДОД ДЮСШ

г.Чебоксары (Чувашская Респ.)
- БОУ ДОД «СДЮСШОР №2» Минспорта Чувашии

г.Челябинск
- МБУДОД 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.Чупа (Респ.Карелия)
- Чупинская районная ДЮСШ

ст.Чуприяновка (Тверская обл.)
- ДЮСШ

г.Чусовой (Пермский край)
- Отделение лыжных гонок ОАО «ЧМЗ»

г.Шадринск (Курганская обл.)
- МКУ ДО 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.)
- СОГБОУДОД КСДЮСШОР «Юность России»

с.Шурскол (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)
- МОБУ ДОД Медведевская ДЮСШ

г.Южно-Сахалинск (Сахалинская обл.)
- ДЮСШ олимпийского резерва

г.Якутск
- ГОУ «Республиканское средне-специальное училище Олимпийского резерва»

с.Якшур-Бодья (Удмуртская Респ.)
- МБОУ ДОД Якшур-Бодьинская ДЮСШ

г.Ялуторовск (Тюменская обл.)
- ДЮСШ

п.Яр (Удмуртская Респ.)
- МБДОУ ДОД ДЮСШ

г.Яранск (Кировская обл.)
- ДЮСШ

пгт.Яшкино (Кемеровская обл.)
- МБОУ ДОД ДЮСШ

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.
Криницына Е.В. +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

ВОЛОГДА
ЭЦ «Север-Спорт» (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
Волков В.А. (4732) 76-74-51

ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ, Владимирская обл.
СК «Баринова роща» +7 920 904-16-86

ЦЛС «ДЁМИНО», Ярославская обл.
Маг. «Элита спорта» +7 960 533-17-73

ЕКАТЕРИНБУРГ
Магазин «ТиМ Спорт» (343) 260-93-93
ООО «МАНАРАГА» (343) 216-14-90
«ЮВЕНТА СПОРТ» (343) 385-01-11
ООО «Экипировочный 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
СЭЦ «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. «ALA 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
СЭЦ «Пионер» (4217) 54-21-88

КОРЯЖМА, Архангельская обл.
ДЮСШ (81850) 3-18-15

с. КРАСНОГОРСКОЕ, Алтайский край
МОУДОД ДЮКФП «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

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, республика Татарстан
ТФ «Олимпия» (8552) 46-96-18, 46-77-34

НЕРЕХТА, Костромская обл.
ДЮСШ (494) 317-52-85

НИЖНИЙ НОВГОРОД
«Поволжье-спорт» (831) 278-12-12, 228-02-38

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

ОМСК
Клуб лыжников «Омич» (3812) 25-27-01
НПО «Эталон» +7 913 605-76-92

ПЕНЗА
ИП Лукьянов Е.М. (8412) 23-06-12

ПЕРМЬ
Магазин «ЮВЕНТА СПОРТ» (342) 257-09-45, 257-09-51
Магазин «Олимп» (342) 212-73-66
МБОУДООД №3 (342) 260-50-41

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
л/б «Лесная» (4152) 22-27-69

РЫБИНСК, Ярославская обл.
Маг. «Элита спорта» +7 960 533-17-73
СДЮСШОР №4 (4855) 27-67-65

РЯЗАНЬ
Сергей Мишин +7 915 292-50-98

САМАРА
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»:
■ Литейный проспект, д. 51 (812) 579-47-08
(812) 6-444-111 (доб. 310)
■ Выборгское шоссе, 13, ТЦ «Экополис», 2 этаж (812) 336-96-60
(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 пр-т д. 23 (812) 244-81-24
Магазин «Спортресурс» (812) 535-88-69
Магазин «Mass sport» (812) 454-69-44
ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ
«ГАЙС СПОРТ»: Тихорецкий пр., 9, 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

СВЕТЛЫЙ, Томская обл.
ДЮСШ (3822) 98-17-24

СУРГУТ, Ханты-Мансийский АО
Алексеенко А.А. (3462) 66-30-44, +7 912 816-30-44

СЫКТЫВКАР, республика Коми
СЦ «Спортсервис» (8212) 44-88-06
Магазин «Экип-центр» (8212) 44-59-63
«Центр спортподготовки сборных команд» (8212) 43-76-31

СЫСЕРТЬ, Свердловская обл.
Леонид Никитин +7 912 605-83-21

ТАМБОВ
Маг. «Экип-центр» (821) 244-59-63
Маг. «PROбег» (4752) 71-39-50

ТОМСК
«Спортцентр» (3822) 65-02-84

ТУЛА
Маг. «Экип-центр» (4872) 30-35-51

ТЮМЕНЬ
«Экип-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
СЭЦ «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.
Счастливый Н.А. +7 921 488-31-51

ЮЖНО-САХАЛИНСК
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. «Полежаевская») (499) 943-11-54/55
Магазин «Кант» (м. «Тимирязевская») (495) 909-96-00
8-800-333-37-33
Магазин «Альпиндустрия» (499) 165-90-81
Магазин «Peloton» (499) 242 31 20
Экип-центр (499) 178-72-74
VIP Спорт (495) 514-78-40
Магазин «Мульти-спорт» (495) 767-16-61

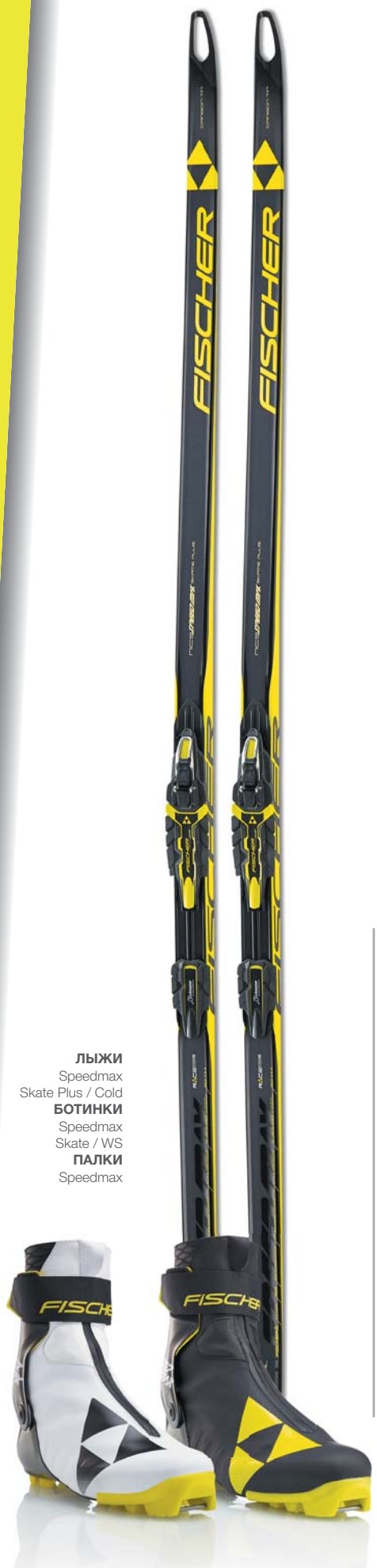
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ
www.skiline.ru
www.skiwax.ru
www.uventasport.ru



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ15|16

fischersports.com





ЛЫЖИ
Speedmax
Skate Plus / Cold
БОТИНКИ
Speedmax
Skate / WS
ПАЛКИ
Speedmax

ПОЛНОСТЬЮ ЭКИПИРОВАН SPEEDMAX

Экипировка Fischer является эталоном на трассе уже многие годы. Технологическое преимущество постоянно растет. Уникальный комплект Speedmax - это новое поколение лыж, уникальные разработки в лыжных ботинках, точные настройки баланса в лыжных палках. Продукция со знаком RACE CODE зарекомендовала себя на этапах Кубка мира и гарантирует технологическое преимущество на лыжне профессионалам и амбициозным любителям.

SPEEDMAX SKATE PLUS
SPEEDMAX SKATE COLD

Новое поколение гоночных лыж для конькового хода! Уникальная технология холодной склейки обеспечивает стабильные рабочие характеристики, лыжи подходят как для подготовленной трассы, так и условий мягкого снега. Модель Plus для температуры -5°C и выше. Модель Cold для более холодных условий, оптимально работают при температуре ниже -2C.

ЛЫЖИ RACE CODE **519 €**

Ростовки	171 - 191
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.020g / 186cm
База	WC Plus / WC Cold

SPEEDMAX SKATE PLUS

Medium:	NIS N04815
Stiff:	NIS N04915

SPEEDMAX SKATE COLD

Medium:	NIS N03815
Stiff:	NIS N03915

КРЕПЛЕНИЯ S49015 **99 €**
XCELERATOR PRO SKATE NIS BLACK

Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Cold Base Bonding

Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus \ DTG World Cup Cold, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Hole Ski Tip, Skating 610, Fischer Carbon Fibre, Профиль World Cup Skate

SPEEDMAX SKATE C-SPECIAL

Новое поколение гоночных лыж для конькового хода! Модель предназначена для большой влажности, грязного снега - лыжи „на воду“, хорошо работают на влажном искусственном (гранулир.) снегу.



ЛЫЖИ **519 €**

Ростовки	176 - 191cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.020g / 186cm
База	WC C-Special

99 €

КРЕПЛЕНИЯ S49015

	XCELERATOR PRO SKATE
	NIS BLACK
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Cold Base Bonding

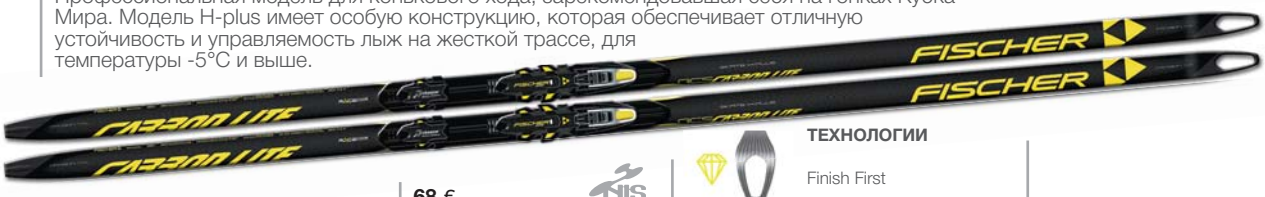
Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Hole Ski Tip, Skating 610, Fischer Carbon Fibre, Профиль World Cup Skate

SPEEDMAX SKATE C-SPECIAL

Stiff:	NIS N05915

CARBONLITE SKATE H-PLUS

Профессиональная модель для конькового хода, зарекомендовавшая себя на гонках Кубка Мира. Модель H-plus имеет особую конструкцию, которая обеспечивает отличную устойчивость и управляемость лыж на жесткой трассе, для температуры -5°C и выше.



ЛЫЖИ **459 €**

Ростовки	171 - 191 cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	970g / 186cm
База	WC Plus

68 €

КРЕПЛЕНИЯ S50015

	XCELERATOR SKATE 2.0
	NIS BLACK
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus , Prewaxed, Precision Pairing System, Hole Ski Tip, Skating 115, Fischer Carbon Fibre, Профиль World Cup Skate, Power Edge

CARBONLITE SKATE H-PLUS

Medium:	NIS N11815
Stiff:	NIS N11915
Xtra Stiff:	NIS N11015

CARBONLITE SKATE COLD

Профессиональная модель для конькового хода, зарекомендовавшая себя на гонках Кубка Мира. Модель Cold для более холодных условий, оптимально работает при температуре ниже -2C.



ЛЫЖИ **459 €**

Ростовки	171 - 191 cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/ростовка	970g / 186cm
База	WC Cold

68 €

КРЕПЛЕНИЯ S50015

	XCELERATOR SKATE 2.0
	NIS BLACK
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

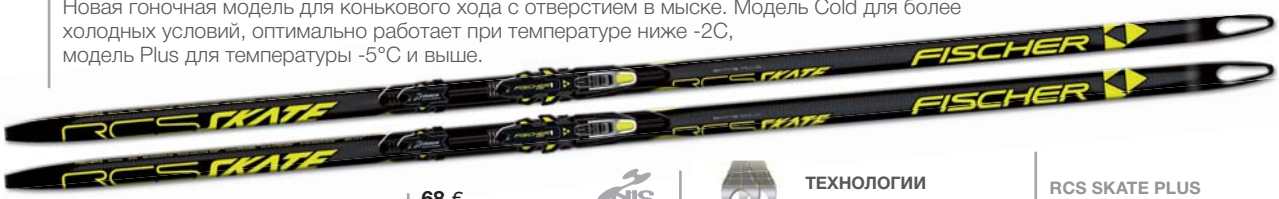
Air Core Carbonlite, DTG World Cup Cold, Prewaxed, Precision Pairing System, Hole Ski Tip, Skating 610, Fischer Carbon Fibre, Профиль World Cup Skate, Power Edge

CARBONLITE SKATE COLD

Medium:	NIS N10815
Stiff:	NIS N10915

RCS SKATE PLUS / COLD

Новая гоночная модель для конькового хода с отверстием в мыске. Модель Cold для более холодных условий, оптимально работает при температуре ниже -2C, модель Plus для температуры -5°C и выше.



ЛЫЖИ **385 €**

Ростовки	172 - 192 / 177 - 192cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.080g / 187cm
База	WC Plus / Cold

68 €

КРЕПЛЕНИЯ S50015

	XCELERATOR SKATE 2.0
	NIS BLACK
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Precision Pairing System

Air Core Carbon, DTG World Cup Plus / Cold, Prewaxed, Finish First, Hole Ski Tip, Skating 115, Профиль World Cup Skate, Power Edge

RCS SKATE PLUS

Medium:	NIS N17815
Stiff:	NIS N17915

RCS SKATE COLD

Medium:	NIS N16815
Stiff:	NIS N16915

RCR SKATE

Коньковая модель для соревнований и тренировок. Сердечник Air Core Basalite Pro для максимального облегчения лыж, гоночный профиль и профессиональная скользящая поверхность WC Plus обеспечивают отличную работу лыж в любых погодных условиях.



ЛЫЖИ **305 €**

Ростовки	172 - 192cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.190g / 187cm
База	WC Plus

48 €

КРЕПЛЕНИЯ S55115

	PERFORMANCE SKATE
	NIS BLACK / WHITE
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

Air Core Basalite Pro, DTG World Cup Universal, Prewaxed, Precision Pairing System, Skating 115, Профиль World Cup Skate, Power Edge

RCR SKATE

Medium:	NIS N21815
Stiff:	NIS N21915





ЛЫЖИ
Speedmax
Classic Plus / Cold
БОТИНКИ
RCS Carbonlite
Classic / WS
ПАЛКИ
Speedmax

SPEEDMAX НА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ.

Поклонники классического хода теперь могут выбрать любую из четырех моделей Speedmax. Оцените плавность движений с первых шагов. Даже при интенсивной работе спортсмены демонстрируют впечатляющую легкость. Не последнюю роль здесь играет правильно подобранный комплект инвентаря: сбалансированные палки и невесомые лыжные ботинки в сочетании с инновационными лыжами Speedmax предназначены для превышения лимитов скорости.

SPEEDMAX CLASSIC PLUS \ COLD

Новое поколение гоночных лыж для классического хода! Уникальная технология холодной склейки обеспечивает стабильные рабочие характеристики. Модель Plus для температуры -5°C и выше. Модель Cold для более холодных погодных условий, оптимально работают при температуре -2°C и ниже.

ЛЫЖИ RACECODE **519 €**

Ростовки	187 - 207cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.030g / 197cm
База	WC Plus/ Cold

SPEEDMAX CLASSIC PLUS

Soft:	NIS N07715
Medium:	NIS N07815
Stiff:	NIS N07915

SPEEDMAX CLASSIC COLD

Soft:	NIS N06715
Medium:	NIS N06815
Stiff:	NIS N06915

КРЕПЛЕНИЯ S50215 **99 €**
XCELERATOR PRO CLASSIC NIS BLACK

Жёсткость	40 ShA
Фиксация	ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Cold Base Bonding

Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus / Cold, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Carbon Pro Tip & Tail, Classic 902, Fischer Carbon Fibre

SPEEDMAX CLASSIC C-SPECIAL

Новое поколение гоночных лыж для классического хода! Модель предназначена для большой влажности, грязного снега - лыжи “на воду”, хорошо работают на влажном искусственном (гранулир.) снегу.



ЛЫЖИ RACE CODE **519 €**

Ростовки	192 - 207cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.030g / 197cm
База	WC C-Special

99 € NIS

КРЕПЛЕНИЯ S50215
XCELERATOR PRO CLASSIC
NIS BLACK
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Cold Base Bonding

Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Carbon Pro Tip & Tail, Classic 902, Fischer Carbon Fibre

SPEEDMAX CLASSIC C-SPECIAL
Soft: NIS N08715
Medium: NIS N08815

SPEEDMAX CLASSIC ZERO+

Профессиональная классическая модель Zero+ со специальной вставкой в зоне колодки предназначена для тренировок и соревнований в сложных погодных условиях при температуре около 0ºC и теплее. Идеальны для катания весной.



ЛЫЖИ RACE CODE **529 €**

Ростовки	192 - 207cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.030g / 197cm
База	WC Plus

99 € NIS

КРЕПЛЕНИЯ S50215
XCELERATOR PRO CLASSIC
NIS BLACK
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ

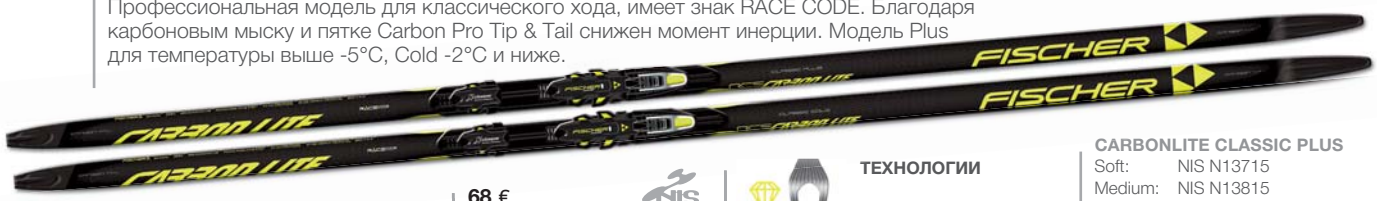
Cold Base Bonding

Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Carbon Pro Tip & Tail, Classic 902, Fischer Carbon Fibre

SPEEDMAX ZERO+
Soft: NIS N09715
Medium: NIS N09815

CARBONLITE CLASSIC PLUS / COLD

Профессиональная модель для классического хода, имеет знак RACE CODE. Благодаря карбоновым мыску и пятке Carbon Pro Tip & Tail снижен момент инерции. Модель Plus для температуры выше -5°C, Cold -2°C и ниже.



ЛЫЖИ RACE CODE **459 €**

Ростовки	187 - 207 cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	980g / 197cm
База	WC Plus / Cold

68 € NIS

КРЕПЛЕНИЯ S50115
XCELERATOR CLASSIC 2.0
NIS BLACK
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus / Cold, Prewaxed, Precision Pairing System, Carbon Pro Tip & Tail, Classic 812, Fischer Carbon Fibre, Power Edge

CARBONLITE CLASSIC PLUS
Soft: NIS N13715
Medium: NIS N13815
Stiff: NIS N13915

CARBONLITE CLASSIC COLD
Soft: NIS N12715
Medium: NIS N12815
Stiff: NIS N12915

RCS CLASSIC PLUS / COLD

Классическая модель для профессионалов и амбициозных любителей. Модель Cold для температуры ниже -2°C, модель Plus для температуры -5°C и выше.



ЛЫЖИ **385 €**

Ростовки	187 - 207cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.090g / 197cm
База	WC Plus / Cold

68 € NIS

КРЕПЛЕНИЯ S50115
XCELERATOR CLASSIC 2.0
NIS BLACK
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Precision Pairing System

Air Core Carbon, DTG World Cup Plus / Cold, Prewaxed, Finish First, Speed Tip & Tail, Classic 812, Power Edge

RCS CLASSIC PLUS
Soft: NIS N19715
Medium: NIS N19815
Stiff: NIS N19915

RCS CLASSIC COLD
Soft-Med.: NIS N18715
Med-Stiff: NIS N18815

RCS ZERO+

Классическая модель Zero+ со специальной вставкой в зоне колодки предназначена для тренировок и соревнований в сложных погодных условиях при температуре около 0ºC и теплее. Идеальны для катания весной.



ЛЫЖИ **395 €**

Ростовки	187 - 207cm
Профиль	41 - 44 - 44
Вес/Ростовка	1.090g / 197cm
База	WC Plus

68 € NIS

КРЕПЛЕНИЯ S50115
XCELERATOR CLASSIC 2.0
NIS BLACK
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

Air Core Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Precision Pairing System, Speed Tip & Tail, Classic 902 / 812, Zero+ , Power Edge

RCS ZERO+
Soft: NIS N20715
Medium: NIS N20815

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ

ТЕХНОЛОГИИ НЕПРЕВЗОЙДЕННОЙ ЛЕГКОСТИ

Облегчай там, где важно: новые коньковые ботинки Speedmax выделяются благодаря своим технологиям и весу. Это важно не только победителям Кубка Мира, например, Терезе Йохауг (НОР) и Кайсе Макарайнен (ФИН), но и спортсменами-любителям.

КАРБОНОВАЯ МАНЖЕТА - CARBON CUFF 2.0

Облегченная манжета из очень прочного карбонового волокна добавляет вам шанс на победу: очень легкая, она обеспечивает идеальную жесткость в боковой проекции и дает необходимую свободу движений в продольном направлении.

ИНТЕГРИРОВАННОЕ КАРБОНОВОЕ ШАССИ

Сердце нового конькового ботинка Speedmax Skate – это трехмерное карбоновое шасси. Внешняя подошва, внутренняя промежуточная стелька и боковые стабилизационные элементы произведены из одного полотна карбона. Идеально спроектированные детали слиты воедино: оптимальная устойчивость и передача энергии в сочетании с низким весом.

ПОДОШВА SUPER SKATE RACE

Конструкция подошвы состоит из двух частей, что позволяет снизить вес до 50% по сравнению с подошвой Xcelerator Skate. Она была разработана специально для спортсменов мирового уровня, и идеально работает вместе с интегрированным карбоновым шасси.

SPEEDMAX



SPEEDMAX SKATE 720 €

Ультралегкие гоночные ботинки, разработанные для профессионалов. Интегрированное карбоновое шасси в сочетании с карбоновой манжетой обеспечивают идеальную жесткость и свободу движений в продольном направлении.

Артикул. S01015
Размеры 41 - 46
В комплекте доп. стельки на пол размера
Подошва Super Skate Race
Жёсткость stiff

RACECODE BY FISCHER RACE DEPT.

ТЕХНОЛОГИИ
Race Fit Concept, World Cup Carbon Cuff 2.0, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Integral Carbon Chassis, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Nylex Lining, Cleansport NXT, Thermo Insole



SPEEDMAX SKATE WS 720 €

Ультралегкие гоночные ботинки, разработанные для профессиональных спортсменок. Интегрированное карбоновое шасси в сочетании с карбоновой манжетой обеспечивают идеальную жесткость и свободу движений в продольном направлении. Женская гоночная колодка и привлекательный дизайн.

Артикул. S01215
Размеры 38 - 42
В комплекте доп. стельки на пол размера
Подошва Super Skate Race
Жёсткость stiff

RACECODE BY FISCHER RACE DEPT.

ТЕХНОЛОГИИ
Ladies Race Fit Concept, World Cup Carbon Cuff 2.0, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Integral Carbon Chassis, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Nylex Lining, Cleansport NXT, Thermo Insole

RACE SKATING / COMBI

RCS CARBONLITE SKATE / SKIATHLON 359 / 339 €

Профессиональная коньковая модель отлично передает энергию отталкивания в продвижение вперед. Гоночные технологии, облегченная колодка, дышащая мембрана Triple-F обеспечивают максимальный результат и комфорт. Модель SKIATHLON с подошвой средней жесткости. Модель Skate WS со специальной женской колодкой

Артикул. S00113 / S00313 / S10613
Размеры 36 - 49 / 36 - 43
В комплекте доп. стельки на пол размера.
Подошва Xcelerator
Жёсткость stiff / medium

ТЕХНОЛОГИИ
Race Fit Concept, World Cup Carbon Cuff, Instep Strap, Frame Technology, Canting, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Ratchet Lock Buckle, World Cup Carbon Crosslink, Sealed Zipper, Triple-F Membrane, Nylex Lining, Cleansport NXT, Thermo Insole



RC7 SKATE / RC7 SKATE MY STYLE 275 €

Гоночная коньковая модель для соревнований и тренировок. Ботинки обеспечивают прекрасное облегание стопы и прямую передачу энергии, дышащая мембрана Triple-F создает максимальный комфорт. Модель RC7 Skate My Style разработаны с учетом анатомии женской стопы.

Артикул. S15215 / S16015
Размеры 36 - 49 / 36 - 43
Sole Xcelerator
Жёсткость stiff

ТЕХНОЛОГИИ
Race Fit Concept, Hinged Polymer Cuff, Instep Strap, Canting, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Polymer Crosslink, Internal Molded Heel Cap, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Triple-F Membrane, Nylex Lining, Cleansport NXT, Comfort Guard



RACE CLASSIC

ROTTEFELLA TECHNOLOGY

RCS CARBONLITE CLASSIC / WS 249 €

Очень легкие классические ботинки для профессиональных спортсменов, имеют знак RACE CODE. Каркасная технология и гоночная подошва Xcelerator для эффективной передачи энергии и контроля над лыжей. Дышащая мембрана Triple-F обеспечивает максимальный комфорт. Модель RCS Carbonlite Classic WS разработаны с учетом анатомии женской стопы.

Артикул. S10514 / S12014
Размеры 36 - 49 / 36 - 43
В комплекте доп. стельки на пол размера.
Подошва Xcelerator
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Race Fit Concept, Frame Technology, Easy Entry Loops, Internal Molded Heel Cap, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Triple-F Membrane, Nylex Lining, Cleansport NXT, Thermo Insole



RC7 CLASSIC 175 €

Гоночная классическая модель для соревнований и тренировок. Ботинки обеспечивают прекрасное облегание стопы и прямую передачу энергии. Дышащая мембрана Triple-F и удобная шнуровка Speed Lock создают комфорт при катании.

Артикул. S16814
Размеры 36 - 49
Подошва Xcelerator
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Race Fit Concept, Thermo Fit, Easy Entry Loops, Internal Molded Heel Cap, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Triple-F Membrane, Nylex Lining, Cleansport NXT



CARBONLITE SKATE / CLASSIC JR.

Профессиональная юниорская модель с сердечником Air Core Carbonlite и гоночной скользящей поверхностью WC Plus, структурой DTG WC Plus. Коньковая модель с облегченным мыском Hole.



ЛЫЖИ NIS N59115 / NIS N59615 **215 €**
Ростовки 141 - 176cm / 157, 162 - 187cm
Профиль 41 - 44 - 44
Вес/Ростовка 880g / 161cm / 890g / 172cm
База WC Plus

50 €
КРЕПЛЕНИЯ S70015 / S70115
XCELERATOR SKATE / CLASSIC JR NIS BLACK
Жёсткость 50 ShA / 30 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ
Finish First

Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Hole Ski Tip / Speed Tip & Tail, Computer Flex Control, Power Edge

RCS SKATE / CLASSIC

Юниорская модель с профессиональными технологиями: скользящая поверхность WC Pro, обработка камнем DTG WC Universal, и облегченный сердечник Air Core Basalite Pro.



ЛЫЖИ NIS N60015 / NIS N61015 **185 €**
Ростовки 142 - 177 / 152 - 187cm
Профиль 41 - 44 - 44
Вес/Ростовка 990g / 157cm / 990g / 167cm
База WC Pro

50 €
КРЕПЛЕНИЯ S70015 / S70115
XCELERATOR SKATE / CLASSIC JR NIS BLACK
Жёсткость 50 ShA / 30 ShA
Фиксация ручная / ручная

ТЕХНОЛОГИИ
Speed Tip & Tail

Air Core Basalite Pro, Speed Grinding, Rental Tail Protector, Power Layer

RCR UNIVERSAL / RCR SKATE / CRS RACE

Спортивные юниорские лыжи с сердечником Air Channel Basalite, скользящей поверхностью WC Pro, с новой улучшенной обработкой Speed Grinding. Модель Universal позволяет освоить классическую и коньковую техники передвижения. Универсальна модель CRS Race прекрасно подойдет для занятий на уроках физкультуры.



125/125/85 €
ЛЫЖИ NIS N61515 / NIS N62015 / N62615
Ростовки 147 - 182cm / 142, 152, 162, 172cm / 132 - 172
Профиль 41 - 44 - 44
Вес/Ростовка 830g / 147cm / 890g / 147cm
База WC Pro

50 €
КРЕПЛЕНИЯ S70115
XCELERATOR CLASSIC JR NIS BLACK
Жёсткость 30 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ
Speed Grinding

Air Channel Basalite, Rental Tail Protector, Wax / Vario Crown, Power Edge / Power Layer

SPRINT CROWN / SPRINT / XJ SPIRIT CROWN

Идеальная модель для обучения лыжной технике, как для самых маленьких, так и подростков. Модель Crown с насечками.



68 €
ЛЫЖИ NIS N63815 / N63415 / NIS N63615 / N64015
Ростовки 130 - 170 / 140 - 170
Профиль 51 - 47 - 50
Вес/Ростовка 980g / 150cm
База Sin Tec

30 €
КРЕПЛЕНИЯ S70214
XC JUNIOR NIS
Жёсткость 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ
Ultra Tuning

Air Channel, Rental Tail Protector, Wax / Crown Tec,

SNOWSTAR BLUE / PINK

Стильная модель для самых маленьких лыжников с насечками и установленными креплениями NNN.



98 € (с крепл.)
ЛЫЖИ MTD N64512 / MTD N64612
Профиль 54-48-52
Ростовки 90, 100, 110, 120, 130, 140 cm
Вес/Ростовки 690g / 110 cm
База Sintec

30 €
КРЕПЛЕНИЯ
XC SNOWSTAR JUNIOR NIS
ЖЕСТКОСТЬ 40 ShA
Фиксация ручная

ТЕХНОЛОГИИ
Ultra Tuning

Air Channel, Crown Tec

JUNIOR

RCS

135 €

Новая универсальная гоночная модель для будущих победителей. Высокая эргономичная манжета обеспечивает оптимальную поддержку голеностопа и устойчивость. Мембрана Tripl-F защитить от холода и влаги.

Артикул S40014
Размеры 35 - 43
Подошва Xcelerator
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Hinged Polymer Cuff, Thermo Fit, Extended Fit System, Velcro Strap, Injected Exterior Heel Cap, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Cleansport NXT, Junior Fit Concept



RCJ CLASSIC

105 €

Гоночная классическая модель для подростков. Специальная конструкции Junior Fit разработана с учетом анатомии детской стопы.

Артикул S40214
Размеры 36 - 43
Подошва R3 PU 2color
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Easy Entry Loops, Internal Molded Heel Cap, Fischer Speed Lock System, Cleansport NXT, Junior Fit Concept



JR COMBI

109 €

Идеальная универсальная модель для юных талантов: новая манжета Ankle Support Cuff обеспечивает лучшую поддержку голеностопа и устойчивость.

Артикул S05613
Размеры 32 - 42
Подошва T4 / T4Jr
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Ankle Support Cuff ASC3, Thermo Fit, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Injected Exterior Heel Cap, Cleansport NXT, Junior Fit Concept



XJ SPRINT / XJ SPIRIT

66 €

Самая популярная модель лыжных ботинок для детей и подростков. Мягкая подошва T4 Soft облегчает отталкивание и обеспечивает комфорт, неопреновый верх ботинка защищает от холода и влаги.

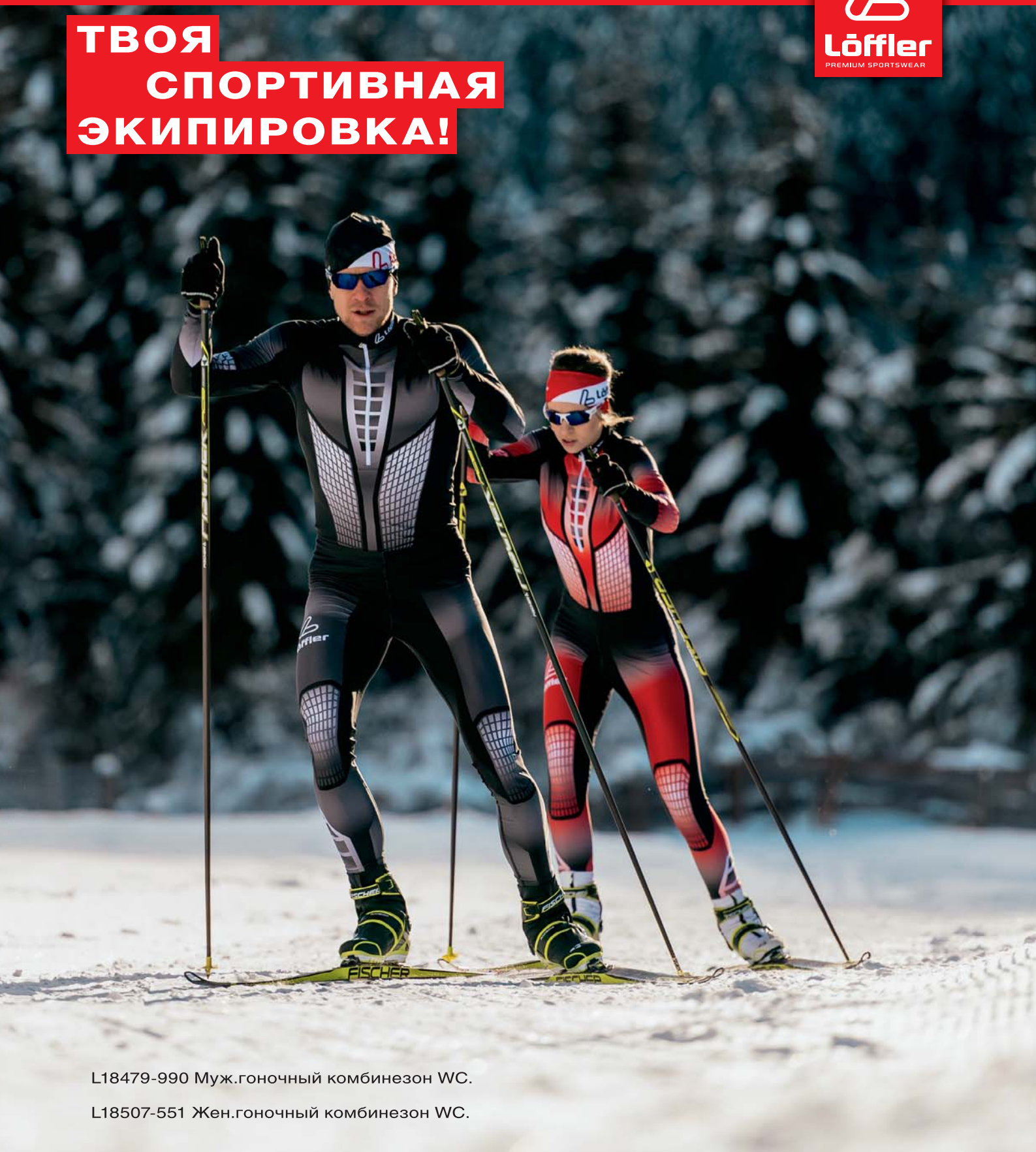
Артикул S05311 / S47315
Размеры 25 - 38 / 29-38
Подошва T4 / T4Jr / T3
Жёсткость soft

ТЕХНОЛОГИИ
Easy Entry Loops, Internal Molded Heel Cap, Cleansport NXT, Junior Fit Concept



Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR

ТВОЯ СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА!



L18479-990 Муж.гоночный комбинезон WC.

L18507-551 Жен.гоночный комбинезон WC.

FISCHER РОССИЯ: Г.МОСКВА,
УРЖУМСКАЯ УЛИЦА, ДОМ 4
ТЕЛ.:+7/495/ 937 31 93
ФАКС: +7/495/ 221 83 27
SALES@FISCHERSPORTS.COM
WWW.FISCHERSPORTS.COM

ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР А. ЗАВЬЯЛОВА:
ТЕЛ.:+7/495/ 510 19 09

МЕЛКООПТОВЫЙ ОТДЕЛ CASH&CARRY
ТЕЛ.:+7/495 / 410 00 14

РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН:
143400, МО, 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:
СОВЕТСКИЙ РАЙОН, УЛ.МУСЫ ДЖАЛИЛЯ,3/1, ОФИС 806.
ФАКС: (383) 363 21 01,
ТЕЛ.: (383) 363 27 07

swix cera nova

Полностью обновленная система мазей Swix устанавливает новый стандарт для лыжных мазей следующего десятилетия!





CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПОРОШКИ

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1



FC04X Температурный диапазон использования от -10°C до -20°C. Наносится с базовыми мазями HF04X, HF04BWX или LF04X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC06X Для нормальных зимних кондиций. С диапазоном температур от -1° до -10°C. Используется с базовыми мазями HF06X, HF06BWX или LF06X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC08X Наиболее востребованный продукт Cera F. Температурный диапазон от +4°C до -3°C. Наносится с базовыми мазями HF08X, HF08BWX или LF08X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC05X Температурный диапазон от -3° до 15°C. Используется с базовыми мазями HF05X, HF05BWX или LF05X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC07X Температурный диапазон использования от +2°C до -6°C. Наносится с базовыми мазями HF07X, HF07BWX или LF07X. Стандартный метод нанесения. **140 €**



FC10X Температурный диапазон использования от 0°C до +15°C. Наносится с базовыми мазями HF10X, HF10BWX или LF10X. Стандартный метод нанесения.

140 €



FC078 SUPER CERA F Специальный гоночный порошок с диапазоном температур от + 10°C до -10°C. Используется с базовыми мазями HF05X,06X,07X,08X или HF05BWX,HF06BWX,HF07BWX,HF08BWX. Стандартный метод нанесения.

140 €

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД - ПРЕССОВКИ



FC6XS «COLD TURBO» для температур +2°C… -15°C. Усовершенствованная формула для любых снежных кондиций. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель». **95 €**



FC8XS «WARM TURBO» Для мелкозернистого снега от +15° до -2°C. Для широкого температурного диапазона стандартных зимних условий. Используется самостоятельно или как финальный слой «ускоритель». **95 €**

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИЯ HVC



FC60L/ HVC COLD
100% фторуглерод. +2°C до - 10°C.
Работает наилучшим образом при влажности воздуха свыше 70%.
169 €



FC80L/ HVC WARM
100% фторуглерод. +10°C до - 2°C.
Хорошо работает в условиях высокой влажности в холодном диапазоне, но и при температурах выше нуля эффективна при любых показателях влажности. **169 €**

Проявляет наилучший результат, как финальный слой «ускоритель» поверх порошков Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX в качестве последнего слоя. Нет необходимости в обработке и полировке щетками.

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИИ CERA F





FC6A – Спрей Cera F Rocket Cold
100% фторуглерод. +2°C до - 10°C
Фторуглеродная эмульсия для холодных кондиций. Эффективно работает в условиях высокой влажности. Наносится как завершающий слой поверх порошков Cera F.
Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX. **65 €**





FC8A – Спрей Cera F Rocket Warm
100% фторуглерод. +10°C… -2°C
Фторуглеродная эмульсия на трансформированный и мелкозернистый снег. Наносится как завершающий слой поверх порошков Cera F. Также может успешно использоваться с базовыми мазями категории HFX или LFX. **65 €**

МАЗИ HFBWX – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА & BW

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1 **40 Г/180 Г 45 €/165 €**



Преимущественное использование:
- Крупнозернистый абразивный снег
- Грязный снег
- Искусственный снег
- Сухое трение (при очень низких температурах).

МАЗИ HFX – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1 **40 Г/180 Г 40 €/160 €**



Обеспечивают быстрое ускорение, эффективны в широком диапазоне температур и устойчивы с истиранию и грязи. Идеальны в комбинации с Cera F в качестве завершающего слоя в условиях высокой влажности.

МАЗИ LFX – НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1 **60 Г/180 Г 12,5 €/31 €**



Используются как тренировочные мази, как грунт под Cera F для гонок или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур.

МАЗИ CHX – 100% УГЛЕВОДОРОД CH

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 1 **40 Г/180 Г 6,5 €/16 €**

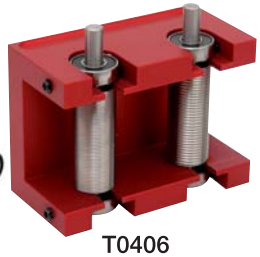


Углеводородные мази скольжения с высокими рабочими характеристиками. Используются как тренировочные мази или самостоятельно в качестве гоночных мазей для очень низких температур.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ


T0401


T0423S1


T0406


T0423


T0405

Термин «структура» используется для обозначения рисунка, который вырезается на скользящей поверхности с целью минимизировать контакт базы со снегом и уменьшить поверхностное натяжение водяной пленки, вызываемое трением. Эти структурные рисунки наносят с помощью шлифовальной машины во время производственного процесса на фабрике или в магазине. Также структуру можно наносить вручную. Структуры, нанесенные вручную поверх машинных, позволяют создать идеальную структуру под текущие погодные условия и увеличить эффективность работы основной структуры скользящей поверхности.

НАКАТКА SWIX «SUPER RILLER» T0401: 55,5 €

Структура, нанесенная накаткой Swix Super Riller, используется в сочетании с машинной структурой, и наносится после обработки скребком и щетками мазей скольжения и продуктов Cera F. В 2010 году в накатке T401 были усовершенствованы латунные резцы, которые стали более острыми.

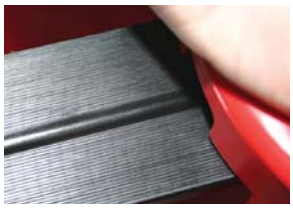
Стандартная поставка T0401 включает средний резец (0,75 мм).

Дополнительно поставляются следующие резцы:

Экстра мелкий X-Fine (T0401XF)	0,25 мм
Мелкий Fine (T0401F)	0,5 мм
Средний Medium (T0401M)	0,75 мм
Крупный Coarse (T0401G)	1,0 мм
Экстра крупный X-Coarse (T0401-2)	2,0 мм

При влажном и мокром снеге лучше использовать резцы 0,75 мм или 1 мм, чтобы добиться лучшего скольжения. Это стандартная процедура при сервисной обработке классических и коньковых лыж на Кубках Мира.

Накатка T0401 часто используется в комбинации с «роликовыми» структурными инструментами T0423 или T0405 (V-структуры).

Накатка Swix Super Riller (T0401) с резцом 1 мм

НАКАТКА SWIX ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ T0423 74,5 €

Экономичная и практичная альтернатива инструментам по нанесению структуры вручную World Cup.

Накатка T0423 – это усовершенствованная модель T0403.

С шарикоподшипниками для более легкой прокатки. Ролики в T0423 имеют те же самые структурные рисунки и размеры, что и в накатках T0405 и T0406. Имеет прочный и более стабильный корпус. В комплекте со съемным медным роликом 0,5 мм с V-образной структурой.

Легко заменяемые ролики дополнительно поставляются в следующем ассортименте:

Прерывистая структура:

T0423030V	0,3 мм
T0423075V	0,75 мм
T0423100V	1,0 мм

Линейная структура:

T0423075G	0,75 мм
T0423100G	1,0 мм

Винтовая структура:

T0423100SL	1,0 мм (левый винт)
T0423100SR	1,0 мм (правый винт)
T0423150SL	1,5 мм (левый винт)
T0423150SR	1,5 мм (правый винт)

Тип снега	Классические лыжи		Коньковые лыжи		
	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра	Винтовая стр-ра	Линейная стр-ра	Прерывистая V стр-ра
5°C и холоднее Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.25 мм T401 0.5 мм T401	0.3 мм T0423	1 мм SL+SR T423	1 мм G + 1 мм SL+SR T423	0.3 мм T0423
-5°C... 0°C Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.75 мм T0401, T0423 1 мм T401, T423	0.5 мм T0423 0.75 мм T0423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T401 Только от крепления С легким нажимом	0.5 мм T0423
0°C... +3°C Влажный снег и снег с большим содержанием воды	1 мм T401	1 мм T423 1 мм Линейная T401+1 мм Прерывистая V T423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T0401, T0423 T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	0.75 мм T423 1 мм Линейная T401 (от крепления) + 1 мм Прерывистая V ,T423
0°C... +10°C Влажный крупнозернистый снег	1.0 мм T0401 2.0 мм T0401	1.0 мм T0423 Линейная1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0423		1.0 мм T0401, T0423 T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	1.0 мм T0423 Линейная1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм , T0423

УТЮГИ ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ



«T70» Утюг для смазки беговых лыж WC EXTREME (T70220) 464 €

- Ультра толстая подошва 35 мм обеспечивает стабильную температура нагрева и оптимальный контроль при нанесении Cera F.
- Температурный диапазон нагрева утюга от 80°C до 200°C.
- Угол нагревательной поверхности в 7 ° обеспечивает оптимальный контроль при нанесении порошков Cera F.
- Ширина «подошвы» утюга 70 мм обеспечивает лучший контроль при обработке беговых лыж..



«T71» Утюг для смазки World Cup (T71220A)

414 €

Для профессионального сервиса.

1000 ВТ

Текстурированная в передней части подошва (50% всей поверхности). Обеспечивает более плавное ведение утюга при нанесении твердых холодных мазей скольжения. Подошва имеет скосы в передней и задней частях. Скругленные края платформы для равномерного нанесения мази. Ультра толстая подошва 25 мм обеспечивает стабильную температура нагрева и оптимальный контроль при нанесении Cera F. Температурный диапазон нагрева утюга от 80°C до 180°C. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру.



T77220/НОВИНКА Экономичный утюг для смазки. Для профессионального сервиса. 1000 ВТ

40,9 €

Экономичный утюг с эргономичным корпусом и широкой нагревательной поверхностью. Подходит для обработки как беговых и горных лыж, так и сноубордов. Угловой скос для более легкого и точного ведения утюга с постоянной скоростью при обработке мазей скольжения. Толстая металлическая подошва обеспечивает стабильную температуру нагрева. Размер нагревательной поверхности 100x160 мм. Не рекомендуется применять для нанесения порошков Cera F.



“T72 Racing” утюг для смазки цифровой (T72220) 550 Ватт.

241 €

12 мм платформа обеспечивает стабильную температуру нагрева. Температурный диапазон от 100°C до 170°C. Работа утюга контролируется микро процессором. Кнопки со светодиодами позволяют легко выставить нужную температуру, которая фиксируется цифровым индикатором. Нагревательная поверхность имеет скос для удобства работы с порошками. В передней части утюг имеет специальную форму для контроля зоны мазей скольжения классических лыж.



“T73 Performance” утюг для смазки (T73220) 500 Ватт

125 €

8 мм платформа обеспечивает стабильную температуру нагрева. T73 имеет ручной вращающийся регулятор температур с индикацией. Нагревательная поверхность в передней части имеет скос для удобства работы с порошками. Температурный диапазон нагрева от 100°C до 165°C.

Важные правила:

1. Использовать только такой тип утюга, который обеспечивает стабильную температуру нагрева и не вызывает «ожога» скользящей поверхности.
2. Соблюдать рекомендованную скорость обработки. 4-5 секунд на всю длину лыжи при нанесении Cera F (коньковые лыжи).
3. Производить обработку при нормальной комнатной температуре.
4. Производить очистку нагревательной поверхности при помощи шкурки T0380 (#500) или оранжевым фибертексом (T0264).
5. Выключайте утюг, если не используете его. Это продлит срок службы утюга.

МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИЙ VX, VR, V



Для свежего снега
0°C…-2°C

Для старого мелкозернистого
снега -2°C…-8°C



Для свежего снега
+1°C…0°C

Для старого мелкозерн.
снега 0°C…-3°C

VX43/НОВИНКА 20.5 €
Твердая мазь держания с высоким содержанием фтора. Используется как финальный слой мази держания.
Обеспечивает прекрасное скольжение и комфортное катание при классическом стиле. Уменьшает риск обледенения колодки. Прекрасно работает в условиях высокой влажности.

WVX53/НОВИНКА 20.5 €
Твердая мазь держания с высоким содержанием фтора. Используется как финальный слой мази держания.
Обеспечивает прекрасное скольжение и комфортное катание при классическом стиле. Уменьшает риск обледенения колодки. Прекрасно работает в условиях высокой влажности.

VR030 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от -7 °C до -20 °C.

Для мелкозернистого снега,
от -10 °C до -30 °C.

Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежевыпавшего или падающего снега, характеризующегося остроугольными кристаллами снега с относительно высокой степенью проникновения, а другая – для старого снега, со скругленными кристаллами и малой мощностью проникновения.

VR50 Фиолетвая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от +1 °C до -2 °C.

Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до -5 °C.

VR40 Голубая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от -2 °C до -8 °C.

Для мелкозернистого снега,
от -4 °C до -12 °C.

VR45 Светло-фиолетвая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от 0 °C до -4 °C.

Для мелкозернистого снега,
от -2 °C до -8 °C.

VR062 Клистер/мазь твердая 12 €



Для свежего снега
от 0°C…+3°C

Для старого мелкозернистого
снега от +1°C…-2°C

VR55N Фиолетвая мягкая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от 0 °C до +2 °C.

Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до -3 °C.

VR60 Серебристая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от +2 °C до 0 °C.

Для мелкозернистого снега,
от +1 °C до -2 °C.

VR75 Желтый клистер 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от +2 °C до +5 °C.

VR65 Красная/Желтая/Серебристая 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от +3 °C до 0 °C.

Для мелкозернистого снега,
от +1 °C до -1 °C.

VR70 Красный клистер 12 €



Для свежевыпавшего снега,
от +1 °C до +3 °C.

Для мелкозернистого снега,
от 0 °C до +2 °C.

ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ V

Мази держания линии V – традиционные мази держания, предназначенные и для спортсменов, и для любителей. Несмотря на то, что эти мази не содержат фтористых добавок, они отлично работают, т.к. в их состав входят полностью очищенные компоненты нефти, синтетическая резина и фармацевтические масла.

V20 Зеленая 5,3 €



Для свежевыпавшего
снега, от -8°C до -15°C

Для мелкозернистого
снега, от -10°C до -18°C

V40 Голубая Экстра 5,3 €



Для свежевыпавшего
снега, от -1°C до -7°C

Для мелкозернистого
снега, от -3°C до -10°C

V50 Фиолетовая 5,3 €



Для свежевыпавшего
снега, около 0°C

Для мелкозернистого
снега, от -1°C до -3°C

V30 Голубая 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,
от -2°C до -10°C

Для мелкозернистого снега,
от -5°C до -15°C

V45 Фиолетовая специальная 5,3 €



Для свежевыпавшего
снега, от 0°C до -3°C

Для мелкозернистого
снега, от -2°C до -6°C

V55 Красная специальная 5,3 €



Для свежевыпавшего
снега, от +1°C до 0°C

Для мелкозернистого
снега, от 0°C до -2°C

V60 Красная Серебряная 5,3 €



Для свежевыпавшего снега,
от +3°C до 0°C

Для мелкозернистого снега,
от +1°C до -1°C

ГРУНТОВЫЕ МАЗИ



VGS35/ НОВИНКА 11 €
ГРУНТ-АЭРОЗОЛЬ
Базовый грунт-спрей для мелкозернистого и трансформированного снега. Нанесите тонкий слой грунта-спрея, подождите несколько минут и добавьте несколько слоев мази держания для актуальных условий. Это обеспечит более долгое держание мази на зоне колодки. Очень удобно для тренировок и, когда нет утюга под рукой.

Грунтовые мази VG35 и VG30 являются идеальным базовым слоем для любых мазей держания, улучшая их рабочие характеристки.



VG30 11 €
Базовая мазь. Синяя.
От + 1°C до - 20°C
Используется как первый слой для всех твердых мазей держания на новый и мелкозернистый снег.



VG35 11 €
Грунтовая мазь. Зеленая.
От -1°C до - 22°C
Износоустойчивый грунт для мазей линии VR и V для грубого гранулированного и старого снега при температуре ниже -1°C.

НОВАЯ ЛИНИЯ КЛИСТЕРОВ KX



KX20 9 €
Базовый клистер. Зеленый
Мокрый зернистый снег
Подмерзший крупнозернистый снег

Мокрый зернистый снег

Подмерзший крупнозернистый снег



KX30 9 €
Ледяной клистер. Голубой.
0°C… -12°C
Для замороженных, ледяных трасс и холодных условий. Мокрый зернистый снег

Подмерзший крупнозернистый снег



KX35 9 €
Фиолетовый специальный клистер.
+1°C…-4°C
Рекомендуется в качестве промежуточного клистера для нанесения на базовые клистеры KX20 или KB20 для предотвращения проскальзывания верхнего слоя клистера на трассе.

Мокрый зернистый снег

Подмерзший зернистый снег



KX40S 9 €
Фиолетовый серебряный клистер.
+ 2°C… - 4°C
Разработан для трансформированного и мелкозернистого снега. Обладает хорошей износоустойчивостью к истиранию на жестком снегу без обледенения колодки.

Влажный зернистый снег

Подмерзший зернистый снег



KX45 9 €
Фиолетовый клистер.
-2°C… +4°C
Универсальный клистер. Успешно работает как на влажном, так и подмерзшем зернистом снеге.

Мокрый зернистый снег

Подмерзший зернистый снег



KX65 9 €
Красный клистер.
+1°C… +5°C
Для влажного и мокрого крупнозернистого снега

Мокрый зернистый снег



KX75 9 €
Красный клистер EXTRA.
+2°C… +15°C
Используется при высоком содержании воды в снеге (в слякоть) и температуре воздуха значительно выше нуля.

Очень мокрый зернистый снег

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КЛИСТЕРЫ

ДЛЯ ЗЕРНИСТОГО И ПЕРЕРОЖДЕННОГО СНЕГА



K22VM 9 €
Универсальный клистер VM
+10°C…-3°C
Для грубого, гранулированного снега, изменяющегося от мокрого до жесткого наста. Рекомендуется как для профессионалов, так и для любителей.

Мокрый зернистый снег

Подмерзший зернистый снег

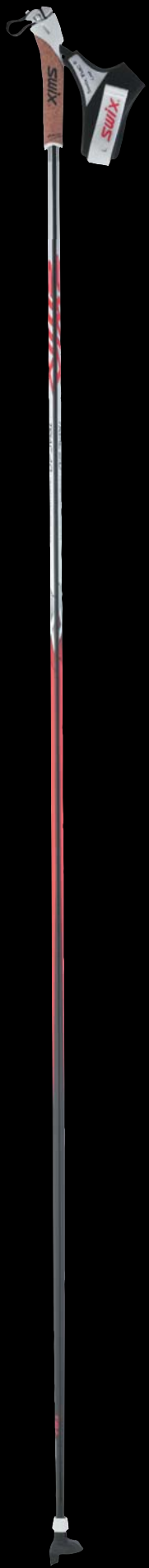


K21S 9 €
Серебристый универсальный клистер
+3°C…-5°C
Очень «гибкий» клистер с серебром, хорошо работает в температурном диапазоне около нуля. Рекомендуется как для профессионалов, так и для любителей.

Влажный зернистый снег

Мокрый мелкозернистый снег

Подмерзший зернистый снег



RCT00 / Swix Triac® 2.0, IPM carbon composite

Новая модель профессиональных гоночных палок с улучшенными рабочими характеристиками для гонок самого высокого уровня.

RC113 / Star TBS, premium carbon

Гоночная модель из 100% высокомодулированного углеволокна повышенной жесткости для соревнований и тренировок спортсменов различного уровня подготовки.

RC213 / Team TBS, premium carbon

Гоночная модель из 100% улеволокна HS/HM высокой прочности для масс-стартов и марафонских соревнований.

RC313 / Carbon TBS, premium composite

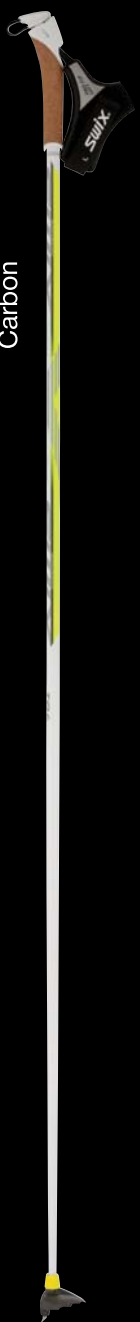
Гоночная модель из 80% углеволокно HS. Высокая жесткость и прочность. Для любительских соревнований, конькового и классического хода.



RC113
Star



RC213
Team



RC313
Carbon

RDHH925
Carbon Roller



RDTRTXS2
Carbon Claw



RDTRTL2
Carbon Paw



RDTRTS2
Carbon Leaf



RDTRT97L
Large 97 Basket



12681 Муж.куртка Decibel

Описание: комфортная универсальная куртка для различных видов активности.

- Артикулированная область локтей для большей свободы движений
- Эластичная подкладка, манжеты из лайкры для большего комфорта
- Вставка из микрофибры на задней панели для лучшей вентиляции
- Утепленный воротник
- 2 кармана по бокам
- Отделка принтом

Материал: 90% полиэстер / 10% спандекс.
Эластичная вставка: 92% полиэстер / 8% спандекс.

Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 127 €

22671 Муж.брюки Decibel

Описание: комфортные универсальные брюки для различных видов активности.

- Эластичные вставки на задней панели для лучшей вентиляции и свободы движений
- Подклад
- Небольшие молнии от колена вниз
- Артикулированная область коленей для большей свободы движений
- Карманы по бокам
- Прямой крой
- Эластичный пояс на утяг.шнуре

Материал: 90% полиэстер / 10% спандекс.
Эластичная вставка: 92% полиэстер / 8% спандекс.

Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 95 €



12191 Муж.куртка Lillehammer
22191 Муж.брюки Lillehammer
46567 Шапка Race Warm



12191 Муж.куртка Lillehammer

Описание: качественная теплая куртка soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплая куртка soft shell, с мембраной на передней панели и рукавах
- Водо- и ветрозащитное покрытие
- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 100% полиэстер.
Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 95 €

22191 Муж.брюки Lillehammer

Описание: качественные теплые брюки soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплые брюки soft shell, с мембраной на передней панели
- Артикулированная область коленей для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Пояс с кнопкой, ширинка на молнии
- Небольшие молнии от колена вниз
- Водо- и ветрозащитное покрытие

Материал: 100% полиэстер.
Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 77 €





12196 Жен.куртка Lillehammer
22196 Жен.брюки Lillehammer
46568 Жен.шапка Race Warm



12196 Жен.куртка Lillehammer

Описание: качественная теплая куртка soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплая куртка soft shell, с мембраной на передней панели и рукавах
- Водо- и ветрозащитное покрытие
- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 100% полиэстер.
Размер: XS, S, M, L, XL
Цена: **95** €

22196 Жен.брюки Lillehammer

Описание: качественные теплые брюки soft shell для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Теплые брюки soft shell, с мембраной на передней панели
- Артикулированная область коленей для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Пояс с кнопкой, ширинка на молнии
- Небольшие молнии от колена вниз
- Водо- и ветрозащитное покрытие

Материал: 100% полиэстер.
Размер: XS, S, M, L, XL
Цена: **77** €





12221 Муж.куртка Geilo

Описание: качественная теплая куртка из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Вставки из лайкры для большей свободы движений
- Прорези под большие пальцы
- Защита подбородка
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс.
Вставки: 90% нейлон /10% эластан.
Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 80 €

22181 Муж.брюки Geilo

Описание: качественные брюки из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Свободный крой
- Вставки из лайкры с начесом для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Карман
- Небольшие молнии внизу брючин

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс.
Вставки: 90% нейлон /10% эластан.
Размер: S, M, L, XL, XXL
Цена: 69 €





12226 Жен.куртка Geilo

Описание: качественная теплая куртка из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Артикулированные рукава
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Вставки из лайкры для большей свободы движений
- Прорези под большие пальцы
- Защита подбородка
- По низу куртки утягивающий шнур

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс.
Вставки: 90% нейлон /10% эластан.

Размер: XS, S, M, L, XL
Цена: 80 €

22186 Жен.брюки Geilo

Описание: качественные брюки из soft shell с мембраной Hydra-Vent™ для различных видов активности, треккинга, фитнеса.

- Свободный крой
- Вставки из лайкры с начесом для большей свободы движений
- Светоотражающие элементы для лучшей визуализации
- Карман
- Небольшие молнии внизу брючин

Материал: 96% полиэстер /4% спандекс.
Вставки: 90% нейлон /10% эластан.

Размер: XS, S, M, L, XL
Цена: 69 €











18046 Жен.пух.куртка Romsdal
18041 Муж.пух.куртка Romsdal

Описание: Универсальные пуховые куртки. Верхний материал - нейлон с влагозащитной пропиткой.

- Карманы.
- Молния с защитой подбородка.

Материал: верх: 100% нейлон с DWR-пропиткой.
Утеплитель: 90% пух /
10% перо (утин.бел.пух), 150гр.

Цена: 168 €





ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ



SKI BUILD EXPO

22 ЛЫЖНЫЙ САЛОН

SalonExpo

23 - 25 октября 2015
Москва, Гостиный Двор

8 (926) 448-02-10

www.skiexpo.ru Ski_board@skiexpo.ru



FISCHER ЛИДЕР*

RACECODE BY FISCHER RACE DEPT.

Победители Кубка Мира 2014/15

- Шесть из семи больших хрустальных глобусов
- Десять из тринадцати малых хрустальных глобусов

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 (498) 967 42 43

*По количеству медалей, завоеванных на Чемпионатах Мира по лыжному спорту и биатлону в 2015 г.

fischersports.com