

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№67 2016

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

АТРИУМ

32



24



ЛЫЖНЫЕ БАТАЛЬОНЫ

48



КНИГА КАМИНСКОГО

8



ВЫШЕДШИЙ ИЗ ТЕНИ

ISSN 1729-6595



9 771729 659008

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

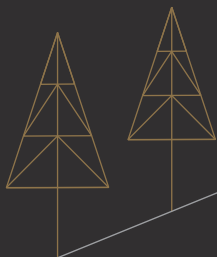
PistenBully



*Механическая поддержка
круглосуточно*



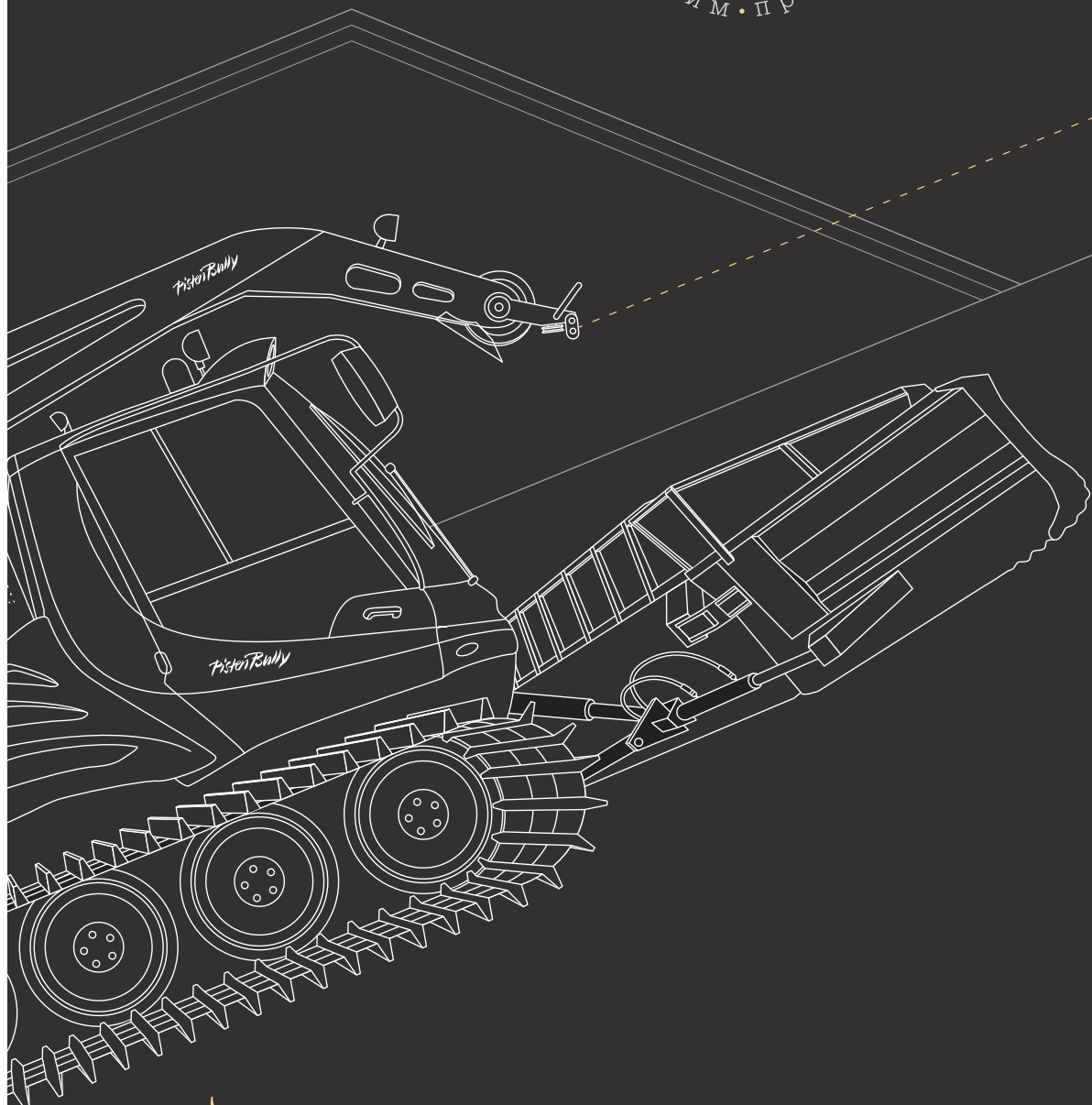
8 800 5000 163



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



ГЕНЕРАЛЬНОЕ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО



Для кого-то вершина - цель,

Для нас просто -

ОРИЕНТИР.



Правительство
Камчатского края



Дорогие друзья, – любители лыжных марафонов

Общественная организация Камчатский лыжный клуб «Авачинская лыжня» приглашает принять участие в традиционном 24-м Авачинском марафоне-2017, многие марафонцы уже знают это соревнование, и с удовольствием принимают участие в нем.

Как всегда, оргкомитет Авачинского марафона приглашает членов сборной команды России по лыжным гонкам и биатлону, а также иностранных спортсменов.

Общий призовой фонд «Авачинского марафона-2017» составляет более 1 млн. руб.

Уверены, что участие в 24-м Авачинском марафоне и пребывание на Камчатке принесет Вам много удовольствия и незабываемые впечатления.

Представляем Вам новое соревнование, которое будет проводить Правительство Камчатского края, «Авачинский спринт-2017» на призы Губернатора Камчатского края.

Общий призовой фонд «Авачинского спринта-2017» составляет более 500 т. руб.

Программа:

- 14.04.2017г. «Авачинский спринт - 2017» соревнования по лыжным гонкам на Призы Губернатора Камчатского края.
- 16.04.2017г. Традиционный 24-й международный лыжный «Авачинский марафон-2017», Первенство Дальневосточного федерального округа по марафону среди любителей (РЛЛС).

До встречи на Камчатской земле.

Председатель
ОО КЛК «Авачинская лыжня»
А. Мирошниченко.

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)

ТРИАТЛОН

Денис Агафонов

БЕГ

вакансия

ВЕЛОСИПЕД

вакансия

WWW.S-EVENTS.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Фёдорова (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 №04147/16

4

РЕПЛИКА «Л.С.»

Революция, которую предсказал «Лыжный Спорт» восемь лет назад, свершается на наших глазах.



8

ВЫШЕДШИЙ ИЗ ТЕНИ

Обозреватель «Л.С.» Татьяна Секридова взяла интервью у человека, тайно готовившего к Олимпийским играм в Сочи российских гонщиков Александра Легкова и Илью Черноусова.

24

ЛЫЖНЫЕ БАТАЛЬОНЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

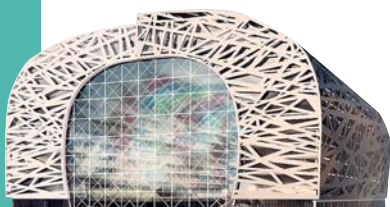
Архивариус «Л.С.» Георгий Алексеевич Смирнов рассказывает об одном из самых малоизученных эпизодов Второй Мировой войны — действиях лыжных батальонов на передовой и в тылу врага.



32

АТРИУМ

Петербуржец Евгений Гальперин своей дерзкой идеей сразу же заставил вспомнить Весу-Пекку Сарпаранту из Вуокатти с его первым в мире лыжным тоннелем и абсолютно фантастической Ямой.



38

НАЗАД В БУДУЩЕЕ

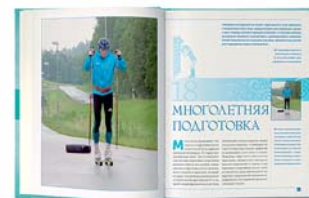
Обозреватель «Л.С.» Андрей Кондрашов вспоминает, как боролись с коньковым ходом в середине 80-х годов прошлого века и объясняет, почему прогресс остановить невозможно...



48

СКОРО В ПРОДАЖЕ

Издательство «Лыжный спорт» готовит к печати книгу старшего тренера спринтерской сборной Юрия Каминского «От школьной скамьи — до олимпийской медали». Предлагаем вашему вниманию одну главу из этой книги.



56

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ

Обозреватель «Л.С.» Илья Овчинников представляет восьмую часть своей беспрецедентной серии обзоров лыжероллерных трасс России.



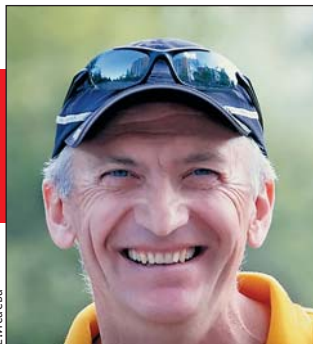
70

20 ЛЕТ ВМЕСТЕ

Главный редактор журнала Иван Исаев подводит итоги 20-летней истории издания журнала «Лыжный спорт».

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

PRIME PRIDE	2-я стр. обложки, 1	SELEKTA	31
АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН	2	КОДИНСКИЙ МАРАФОН	33
RITTIS.RU	5	СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ	43
ЮВЕНТА-СПОРТ	6-7	MASTER-SKI	45
ТРИАЛ-СПОРТ	11, 13, 19	ЭЛЬВА-СПОРТ	51
SKIWAX	15	МАРАФОН ПРАЗДНИКА СЕВЕРА	69
MEDI	21	ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»	73
МУЛЬТИСПОРТ	25, 47	ЭЖВИНСКИЙ МАРАФОН	75
GARMIN	27	FISCHER	79-96 (каталог), 4-я стр. обложки
POLAR	29	SAIMAALIFE	3-я стр. обложки



Е. Исаева

Андрей КОНДРАШОВ:

РЕВОЛЮЦИЯ,

КОТОРУЮ ПРЕДСКАЗАЛ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

ВОСЕМЬ ЛЕТ НАЗАД, СВЕРШАЕТСЯ НА НАШИХ ГЛАЗАХ

1. И снова про бесшажный ход. Ну нет сейчас более острой темы в беголыжном мире, если не считать «норвежскую астму», жаркая дискуссия о которой только начинает воспламеняться. Предсказание «Лыжного спорта» восьмилетней давности («Спринт — мотильщик классического стиля», «Л.С.» №41 за 2008 г.) стало пророческим. Может быть, убийца был тогда определен не совсем точно, потому что не меньшую, а скорее определяющую роль в похоронах традиционной классической лыжной техники сыграли марафонские гонки. Но едва заметный тогда тренд теперь приобрёл вполне очевидные очертания — бесшажный ход на наших глазах становится универсальным, единственным вариантом эффективной классической лыжной техники. Нам посчастливилось быть свидетелями эпохи больших перемен.

«Борьба» с бесшажным ходом с помощью усложнения рельефа лыжных трасс, а теперь ещё и ограничения длины лыжных палок обречена на поражение. Об этом говорит опыт марафонских гонок, и напоминает история появления конькового стиля, которой посвящён один из материалов этого журнала. Вот только с терминологией по-прежнему нет ясности. До сих пор нет единого согласованного мнения по наименованию нового, но известного по старому названию — одновременного бесшажного хода. Какие только ярлыки — ироничные, серьёзные — не приклеивают к современной технике бесшажного хода: «даблпулинг» (от doublepoling), «палкинг», «бег

на руках», «ручной лыжный ход», «гребля на лыжах», «долбинг» (от слова «долбить»), «бабаполя» (от созвучия с английским «doublepoling») и т. п. Кстати, самый распространённый зарубежный термин «doublepoling» как раз и есть одновременный бесшажный ход по-нашему, по-русски.

Надо торопиться с окончательным названием, пока не закрепился какой-нибудь чиновничий перл вроде «персьют» (гонки преследования). В своё время с подачи некоторых «знатоков» из зимних национальных федераций и министерства спорта официально утвердился в сленге уродливый «персьют». Мне кажется, приоритет в профессиональном жаргоне должен быть за народным творчеством. От активности и настойчивости лыжной общественности будет зависеть благозвучность и точность нового термина. Мне по нраву просто «бесшажный». Предлагайте свои варианты в соцсетях, на форумах, в любом медиапространстве!

2. Другим, может быть даже более значимым сигналом больших перемен в развитии спорта, о котором почему-то мало пока говорят, является технологический и научно-методический прорыв в системе тренировки.

Это внедрение новых более точных информативных способов контроля состояния организма. Всевозможные приборы, измеряющие физиологическую реакцию на нагрузку, датчики мощности, ускорения движений уже стали не только научно-исследовательскими инструментами, а практической повседневностью в видах спорта «на выносливость».

Это и нестандартные подходы к тренировочным упражнениям, которые мы подсматриваем в основном у зарубежных коллег. Своих «ноу-хау» (know-how), как, например, когда-то бег с прыжковой имитацией лыжного хода в подъём, пока не заметно¹.

Это и новые фармакологические программы поддержки и вполне реальные генные технологии.

Сегодняшний спорт требует от специалистов основательного образовательного уровня, широчайшей эрудиции, обязательного знания иностранного языка, чтобы ориентироваться в современном технологическом и научно-методическом обеспечении тренировки. Присутствие иностранных тренеров в наших сборных командах частично спасает отечественный спорт от профессиональной сталости.

3. Ещё одной революционной угрозой лыжному спорту становится ураганный рост количества клубных команд — участниц марафонских международных серий. Высшая лига этих турниров — серия Ski Classics — уже успела завоевать такую завидную привлекательность, что может позволить себе продавать телевизионные права на свои соревнования, а значит, зарабатывать на марафонских лыжных гонках, за которыми почему-то долгое время держалась репутация скучных занудных состязаний.

Календарь Ski Classics расширяется бойко с каждым новым сезоном. Вырастает призовой фонд турнира. Резво увеличивается кворум элитных лыжников, пробующих свои силы в сверх-

марафонах. Чемпионы Олимпийских игр и мира всё чаще и охотнее появляются в составах клубных команд этой серии. Стремительное развитие клубного марафонского движения несёт серьёзную скрытую угрозу всей системе соревнований Международной лыжной федерации (FIS). Новый марафонский турнир копирует структуру профессионального велоспорта, доказавшего временем и всемирной популярностью успешность клубной ориентации в организации соревнований. Эти заметные тенденции остаются пока в стороне от российских интересов. Руководителей отечественного спорта по-прежнему интересуют только Олимпийские игры.

4. Четвёртый революционный признак появился совсем недавно, но он может очень скоро перевернуть сегодняшнее представление о национальном лидерстве в лыжных гонках. Имя этому признаку — «норвежская астма». Почему «норвежская»? Потому что почти 70% олимпийских медалей в лыжных гонках, выигранных норвежцами с 1992 года, принадлежат спортсменам с диагнозом «астма»! Однако эта тема не для тезисного обсуждения, а для большой дискуссии, которая не пройдёт мимо «Лыжного спорта».

Итак, мы ждём перемен и являемся их творцами и свидетелями.

¹ Советские лыжники стали первыми использовать прыжковую имитацию попеременного двухшажного классического лыжного хода с палками в качестве одного из основных средств тренировки в бесснежный период.

БРОНИРУЙТЕ УЖЕ СЕЙЧАС НА RITTIS.RU



ПОЧУВСТВУЙ СИЛУ ПРИРОДЫ

Современный деревянный апартамент-отель в Австрии, расположенный у подножия горного массива Дахштайн, который позволяет кататься на лыжах 365 дней в году. Идеальное место для активного и спортивного отдыха.



Ледник Дахштайн

Именно здесь находится базовый высотный лагерь для сборных команд мира по лыжным гонкам и биатлону.



Беговые лыжи

В регионе Шладминг-Дахштайн 472 км прекрасно подготовленных трасс для лыжных гонок. Рамзау-ам-Дахштайн является Австрийским центром лыжного спорта.

Исследуйте Австрию вместе с Rittis Alpin Chalets

На нашем сайте Вы можете узнать необходимую информацию о отеле, забронировать номер или апартаменты онлайн, посмотреть впечатляющую панораму 360 градусов в реальном времени, а так же ознакомиться с нашими мероприятиями и спецпредложениями для спортсменов.

Скидка 30% на бронирование для владельцев паспортов Russialoppet, Euroloppet и Worldloppet



Email: office@rittis.ru Всегда на связи: +7 985 222-84-61

RITTIS.RU



ВСЁ ДЛЯ



ПОБЕДЫ!

ЮС
ЮВЕНТА СПОРТ

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ
И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР**



Беговые лыжи для спорта – самый главный наш товар. Мы представляем лыжи лучших производителей, зарекомендовавшие себя в соревнованиях, Atomic, Fischer, Salomon – не только модели из каталогов, но и овеянные легендами «спортцех» – лыжи, выпускаемые малыми тиражами для спортсменов, по заказу, на разные погодные условия, Верхние модели лыж можно подобрать индивидуально под рост и вес спортсмена. Так же у нас представлена широкая линейка беговых ботинок и лыжных палок.

В наших магазинах всегда широкий выбор парафинов, масел 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, разминочную одежду, комбинезоны, ветрозащиту, пуховки от ведущих мировых производителей: Löffler, KV+, Fischer, Swix Briko, Odlo, Salomon, Bjørn Dæhlie.

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 Вас приятно удивят новинки от 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.

ВНИМАНИЕ! С МАРТА 2016
ЛЫЖНЫЙ магазин работает по адресу:
Москва, ул. Маршала Новикова д. 9
Телефон: (499) 728-5555

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



О том, что Александр Легков готовился к своим триумфальным Олимпийским играм в Сочи по планам этого немецкого специалиста, знали лишь единицы. Официально его наставниками считались Рето Бургермайстер из Швейцарии и помогавшая ему физиотерапевт Изабель Кнауце. И только в 2015-м Маркус Крамер вышел из тени, став официальным тренером сборной команды России с собственной мини-группой, в которой вместе с Александром Легковым начал тренироваться его спарринг-партнер Сергей Турышев. Еще сезон спустя группа Маркуса Крамера стала самой многочисленной в составе российской сборной команды. В ней тренируются уже трое мужчин: к Легкову и Турышеву добавился многократный чемпион мира среди юниоров, участник ванкуверской Олимпиады (8 место) Петр Седов, а также сильнейшие российские лыжницы: Наталья Матвеева, Юлия Чекалёва, Наталья Жукова, Полина Кальсина, Анастасия Седова, Наталья Непряева и Юлия Белорукова.

ВЫШЕДШИЙ ИЗ ТЕНИ

Естественно, в самом начале этой беседы с Маркусом Крамером мне было интересно узнать, каким образом зародилось его сотрудничество с Александром Легковым и российской командой.

— Это случилось в 2010 году, — рассказывает Маркус Крамер. — Было начало первого лета после Олимпиады в Ванкувере. Я находился дома, в Германии, Александр Легков — с мужской сборной командой России, которую начал тренировать Олег Перевозчиков, в тренировочном лагере в Рамзау. Тогда же Изабель Кнауце начала работать как физиотерапевт с этой группой. Однажды Изабель и Александр между собой переговорили и позвонили мне с вопросом: возможно ли, чтобы я как тренер поработал с Александром?

— Как вы восприняли этот звонок и вопрос?

— О, это стало для меня большим сюрпризом! Они объяснили, что Александр хочет что-то изменить в своей подготовке, оставаясь при этом членом российской сборной команды. Но это очень сложно — готовиться по индивидуальному плану и при этом находиться в основной команде. Я сказал им, что нужно согласовать всё это со спортивным руководством страны: с президентом Федерации лыжных гонок России Еленой Вяльбе и другим начальством... После нашего первого разговора прошло два месяца. И в сентябре меня пригласили приехать в Москву на переговоры. Мы встретились с Еленой Вяльбе в аэропорту, поговорили и решили, что Легков будет ездить на сборы с основной командой, но тренироваться по моему плану. Сначала договорённость была такой. Но позже мы решили всё-таки кое-что изменить.

— И тогда вы задумали создать небольшую группу?

— Да, потому что уже вскоре мы столкнулись с целым рядом проблем. И прежде всего с тем, что места для тренировочных сборов, которые я запланировал для Александра, не совпадали с местами, где тренировалась команда Перевозчикова. И я стал искать парня, который смог бы ездить с Александром на сборы и работать с ним по моему плану. Это было в 2011 году. Я решил поговорить об этом со своим бывшим подопечным из швейцарской сборной команды, который как раз закончил активно тренироваться и выступать — Рето Бургермайстером. Я спросил у Рето, интересно ли ему попробовать себя в такой роли? Поначалу он ответил, что не знает, что ему надо подумать... Но потом всё же согласился. Однако Елена Вяльбе настояла на том,



чтобы в группе был не один Легков. Так в эту мини-команду добавили Илью Черноусова, Михаила Девятьярова и Сергея Новикова. И мы начали работать.

—Вы уже знали Рето как тренера?

—Нет. У Рето не было ни тренерского образования, ни диплома, и он ещё никогда не пробовал себя на этом поприще. Он был хорошим спортсменом, членом сборной команды Швейцарии вместе с Дарио Колоньей, и знал, что значит хорошо тренироваться. В то время, когда я его пригласил, он работал в спортивном магазине в Энгадине, был там велосипедным гидом (проводил велотуры по горам).

—Когда начинали работать с Легковым, вы ведь уже знали Александра как спортсмена. Каким было ваше мнение о его кондициях: физических, технических?

— В первый раз я увидел его в 2005 году в Словении на первенстве мира среди молодёжи, когда он тренировался с Юрием Бородавко. Я в то время был тренером молодёжной команды Германии. И тогда сразу отметил для себя: какой сильный парень, особенно физически. Александр был в очень хоро-

ших спортивных кондициях! А вот техника его была не очень хороша. Но всё равно было видно, что он силен. Впрочем, так же как и сейчас.

Потом, в 2009 году, я помню его на чемпионате мира. Как раз в то время я был тренером швейцарской команды... И все помнят ту историю, когда Саша шёл лидером в гонке с масс-старта, упал на спуске и финишировал четвёртым...

—Эти падения много лет преследовали Александра: сначала на чемпионатах мира, потом на Олимпиаде в Ванкувере. Это была проблема психологического характера, физическая или что-то ещё? Он ни разу не заезжал в индивидуальных гонках в медали на мировых чемпионатах и Олимпиадах. Финишировал четвёртым и дальше... Почему, как вы думаете?

—К сожалению, проблема Александра в том, что он не может пока на 100 процентов реализовать всю свою физическую силу и мощь в технике. Из-за этого он и не мог выигрывать тогда. Но большой спортсмен должен уметь справляться с проигрышами и идти дальше. У него часто так бывало: очень здорово готов, бежит гонки на очень хорошей позиции, в группе лидеров, но на какое-то мгновение теряет концентрацию и...

2014, Олимпийские игры в Сочи — триумф российских лыжников на дистанции 50 км свободным стилем. Победитель Александр Легков (в центре), серебряный призер — Максим Вылегжанин (слева) и бронзовый — Илья Черноусов (справа).

▲ фото: Reuters

падает. То же самое случилось и с Колоньей в Ванкувере, когда он финишировал то ли восьмым, то ли девятым... Но это спорт. И надо понимать, что такое может случиться с каждым.

Кроме того, к подобным ситуациям в гонках надо готовиться в тренировочных занятиях. Что касается Александра, то до 2010 года я не знал, как он тренировался: много или мало, слишком коротко или слишком долго, моделировал ли он в тренировках критические ситуации, которые могут происходить в соревнованиях... Поэтому мне сложно сказать, почему он, такой сильный спортсмен, не смог завоевать индивидуальных медалей на крупнейших мировых форумах. Возможно, в Турине он был ещё недостаточно опытным, и это нормально, что он не стал тогда олимпийским чемпионом, а выиграл «золото» Евгений Дементьев.

Но понимал, ждал, что это может случиться в 2014 году. Однако и на сочинской Олимпиаде было человек пят-



2013 год, Холменколлен, Норвегия. Триумф Александра Легкова и Ильи Черноусова в королевском 50-километровом марафоне. Все силы отданы борьбе. Легков — первый, Черноусов — третий.

▲ фото: Татьяна Секридова

надцать очень сильных спортсменов, которые тоже могли выиграть. Поэтому работать нужно было так, чтобы удача была на нашей стороне. Чтобы именно Александр стал тем большим везучиком, чтобы выиграл именно он.

— Когда вы начали работать с Легковым, вы посмотрели его спортивный дневник, чтобы узнать, что он делал на тренировках раньше?

— Нет, дневник его я не смотрел, но задавал ему много вопросов: что делал на тренировках, сколько часов в месяц тренировался, как, с какой интенсивностью? И он максимально подробно рассказывал мне об этом. Я спрашивал, что он думает по поводу всех тех тренировок, которые он делал... Для меня было важно, чтобы он сам проанализировал пройденный путь и понял, что было не так.

— Сильно ли изменилась после этого его система подготовки?

— У нас совсем другая система подготовки, чем была у Александра в российской сборной. В команде у Юрия Бородавко было много чуть ли не ежедневной силовой работы: в зале, на роллерах,

на лыжах. И работа эта имела разную направленность: и на максимальную силу, и с баллонами от машин на силовую выносливость...

Мы много проводим интервальной аэробной работы. А вся силовая работа — только в зале, и только с максимальными весами на развитие максимальной силы. Хотя объём работы выполняется ничуть не меньший.

— Как вы думаете, сколько Александр ещё будет бегать на лыжах? До какого возраста он способен показывать максимальные результаты?

— После сочинской Олимпиады, когда Александр ушёл из швейцарской группы и решил готовиться со мной индивидуально, я прилетел к нему в Москву и первым делом спросил о планах на спортивную карьеру и чего он хочет достичь: в Кубке мира, на чемпионате мира или в каких-то иных соревнованиях. Он ответил, что у него пока ещё нет ни одной индивидуальной медали с чемпионатов мира и что Кубок мира — тоже неплохой лыжный трофей, за который стоит побороться... Однако мы понимали, что после Сочи может быть и некоторый спад. Я считаю, это нормально, что спортсмен, столько лет во всём себе отказывавший ради цели, добившись её, хочет уделить время семье, маленькому сыну, своему дому, друзьям и чему-то ещё, кроме лыж. Но Александр по-прежнему мотивирован в спорте, он хорошо работает на тренировках, иногда немножко с перебором; иногда, наоборот, не добирает... Но проведя прошлый сезон (по разным причинам) без пьедесталов на этапах Кубка мира, он серьёзно настроен на сезон следующий.

К тому же такая пауза ему не повредит. Перед Олимпиадой в Сочи Легков проделал очень много работы. Мы оба верили в то, что движемся в правильном направлении. И гонка перед Играми на 15 км классическим стилем на этапе Кубка мира в Тоблахе стала тому подтверждением — он её уверенно выиграл. Это было показателем того, что мы идём в правильном направлении, хотя накану-



2013 год, Холменколлен, Норвегия. Пресс-конференция призеров гонки. Задумчивый Мартин Йонсруд Сундбю, получивший «серебро», уверенный в себе и своих силах вдохновлённый победитель Александр Легков и Илья Черноусов, завоевавший «бронзу».

▲ фото: Татьяна Секридова

не Олимпиады на этом кубковом этапе не очень рассчитывали на победу. Но получилось так, что выиграли. То есть — получили 100-процентный результат.

То же самое было с Дарио Колоньей в Ванкувере, когда он выиграл золотую медаль. Мы совсем не думали о таком высоком результате в этой гонке. «Может быть, — размышляли мы, — у нас получится взять медаль на 15 км свободным стилем...» Больше того, двумя-тремя неделями ранее Дарио говорил мне, что не хочет бежать эту гонку на 15 км коньком, что предпочёл бы стартовать в спринте. Но я убедил его, что для него будет лучше стартовать именно в этой гонке, поскольку там у него будет больше шансов на удачу... Но он по-прежнему сомневался, и продолжал думать всё-таки о спринте.

За десять дней до Игр мы были на этапе Кубка мира в Кэнморе. И Дарио там дважды стал третьим: на 15 км и в спринте. После этого он пришёл ко мне и сказал: «Вы правы, я побегу 15 км свободным стилем!» Как мы теперь знаем, он выиграл эту гонку в Ванкувере! А после победы он меня благодарил за то, что я убедил-таки его бежать пятнадцатикилометровую гонку.

—К сожалению, в российской команде спортсмену очень сложно руководствоваться личными желаниями. Многие решают руководство, поскольку в команде немало спортсменов высокого уровня, претендующих на участие в каждой гонке.

—Конечно, в этом большая разница: у Швейцарии маленькая команда, у России — большая... Но в маленькой команде лучше ситуация с индивидуальным подходом к каждому спортсмену. В то же время в норвежской команде тоже много спортсменов, и каждый старт для них — соревнование между собой за место в команде.

Я думаю, что для тренера было бы хорошо составлять тренировочный план с определёнными задачами, например, специально для успешного выступления на Тур де Ски или на Олимпийских играх... Но такой возможности у нас нет, поэтому приходится какими-то соревнованиями жертвовать ради главной цели в сезоне. Или, например, когда Александр стартовал на Тур де Ски, каждый раз он делал это очень хорошо. Но в один год он мог выиграть весь тур, а в другой — нет, потому что в нём было запланировано больше гонок классическим стилем. А они для него были осо-

бенно слабым местом: на одной гонке Саша мог проиграть лидерам до двух минут. И нам нужно было к Олимпиаде подтянуть эти слабые места. Мы нашли очень хорошую систему, которая помогла и помогает с этой задачей справиться. А те три года перед сочинскими Играми Александр был особенно мотивированным, чтобы сделать это.

—В том сезоне, когда Легков выиграл Тур де Ски, получилась не очень хорошая ситуация на чемпионате мира в Вальди Фиемме (он стал четвёртым в гонке на 50 км и шестым — в скиатлоне)...

—Для Вальди Фиемме нужны были специальные кондиции. Хотя, я думаю, на дистанции 50 км Саша вполне мог завоевать медаль. Но плохие лыжи (неудачная смазка) и разные тактические ошибки не позволили ему стать призёром гонки. К тому же в тот год Алексей Полторанин был очень силен на финише...

—Мне кажется, Александр совершил там прежде всего тактическую ошибку, контролируя по ходу гонки только бег Нортуга и пропустив рывки других соперников, ушедших в отрыв...

—Да-да, совершенно точно! Например, я считаю, что Дарио Колонья — один из лучших в тактике, он просчитывает все соревнования. У Саши не всегда получается молниеносно решить, как поступить в сложной ситуации, которая может возникнуть по ходу гонки. Поэтому за год до Сочи перед этапом Кубка мира в Холменколлене я беседовал с ним и сказал, что за полтора километра до финиша он должен рвануть очень сильно и продолжать наращивать скорость до самого финиша, тогда будет шанс реализоваться в этой гонке. Как все мы помним, Александр тогда выиграл 50-километровый марафон с хорошим преимуществом. А Илья Черноусов стал третьим. И в Сочи на такой же дистанции 50 км Александр на последнем километре тоже был очень силен!

Тогда же, в Вальди Фиемме, Улссон вместе с Колоньей постоянно дёргали пелотон, уходили в отрывы. Но Колонья упал... И догонял лидера вместе с Легковым. И вместе с ними «зацепился» Полторанин. В принципе, Александр мог бы выиграть бронзу, но гонка была классикой, где Легков был ещё не очень в себе уверен, а Полторанин — классист, и он был очень-очень опасен в финишном спурте.

Вообще, на 50 км может произойти всякое. Иногда Александр был не слиш-

YOKO

Design & innovations Made in Finland

Лыжи XCR Skating

Honeycomb

Прочный, очень лёгкий материал с прекрасной сопротивляемостью нагрузке

Усиление карбоном

База с высоким содержанием фтора

Структура лыжи "World Cup Cold Grinding"

Клиновидная форма лыжи для стабильности и лёгкости в подъемах

Лыжные палки 8100

Карбоновое волокно 100% HM (High Modulus Carbon)

Рукоятка с вставками из пробки

для лучшей термоизоляции и фиксации

Система быстрого отстёгивания темляка

Ботинки YXS Combi

Лёгкость, небольшой вес ботинка благодаря использованию передовых технологий

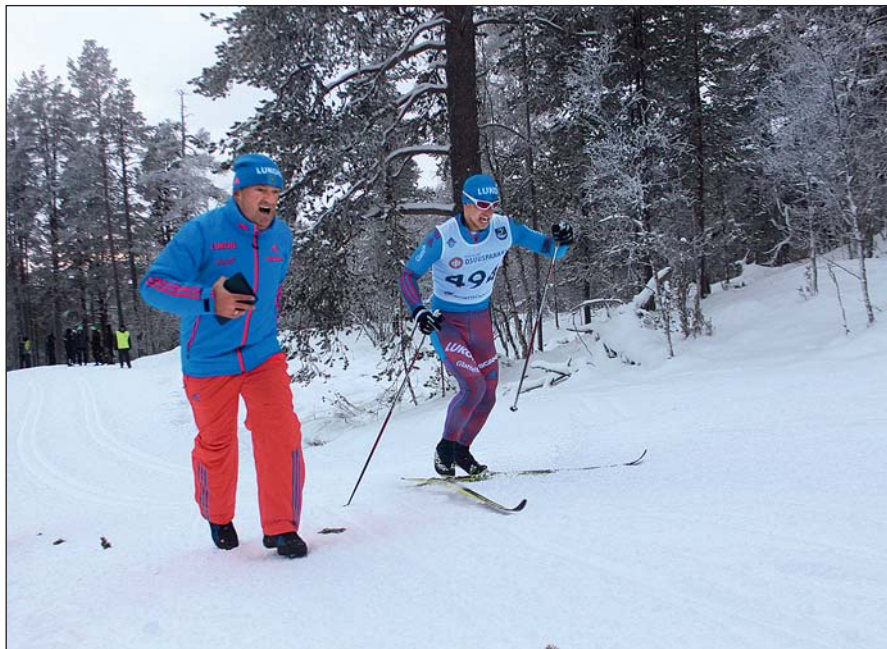
Жёсткая манжета из пластика

хорошо фиксирует ногу.



ТРИАЛ-СПОРТ

www.trial-sport.ru



Маркус Крамер подсказывает Сергею Турышеву во время гонки, что он бежит вровень с Дарио Колоньей и они оба — лидеры.

▲ фото: Татьяна Секридова

ком удачлив. Хоть и хорошо готов, как, например, в Валь ди Фиемме. Но я всегда ему говорю, когда мы работаем: «Иногда мы можем проиграть, но однажды мы всё-таки получим большой подарок за наш труд!» И это произошло в Сочи. Потому что он очень серьёзно готовился и очень много работал. Это, конечно, было бы хорошо — стать чемпионом мира в Валь ди Фиемме, но куда лучше — олимпийским чемпионом в Сочи, в России, на очень тяжёлой горной дистанции 50 км.



▲ фото: Татьяна Секридова

—Что вы думаете по поводу российской системы подготовки в лыжных гонках с юношеского возраста, юниорского и молодёжного? Знакомы ли вы с ней?

—Да, я знаком, но, может быть, не настолько глубоко. Я думаю, что они схожи, например, с подготовкой в Восточной Германии, где были спортивные школы для юношей начиная с 14-летнего возраста...

—В России начинают с девяти лет...

—Правда?! В Норвегии вообще с 16! Я считаю, что и 14 лет — слишком рано, чтобы идти в спортшколу. У нас дети ходят в обычную школу, потом приходят на тренировки в лыжный клуб. Даже в таких маленьких городках, как в моём,

где население 320 человек, есть свой лыжный клуб. Когда мне было 10 лет, я ходил два-три раза в неделю на небольшие тренировки. Могу сказать, что, если в детском возрасте слишком рано начинать чрезмерно усердно и тяжело тренироваться, детям это надоедает. Им становится слишком тяжело. Они начинают думать, что вокруг так много всего интересного, а они должны тратить силы на эти изматывающие тренировки. Именно из-за этого, я думаю, в России происходит очень большой отсев лыжников в старшем юношеском и юниорском возрасте.

В Германии в настоящее время дети до 16 лет занимаются в лыжном клубе. Летом выезжают в тренировочный лагерь примерно на 1 неделю. Семья платит клубный взнос примерно 80 евро в год. Это не очень большие деньги. А клубы помимо этих взносов ведут свою хозяйственную деятельность: проводят специальные мероприятия, на которых зарабатывают на нужды клуба. Например, летом устраивают крупные соревнования по бегу, за которые потом получают деньги. Проводят своего рода фестивали, где могут быть и танцевальные вечеринки, и угощения — это всё возможности для зарабатывания денег на спортивные нужды клуба. Государство клубы не финансирует, поэтому приходится зарабатывать самим.

Могу сказать, что те из спортсменов, кто сегодня входит в топ-6 на международных гонках, в юношеском и юниорском возрасте не имели подиумов на мировых первенствах по этому возрасту. Это можно сказать и о Мартине Йонсруде Сундбю, и о Марит Бьорген...

—Сколько примерно лыжниц выступает на чемпионатах и первенствах Германии по лыжным гонкам?

—Юниорок и женщин — максимум 15 человек.

—Почему?

—Потому что лыжные гонки не столь популярны в Германии. В Восточной Гер-

Ноябрь 2015, Саариселка. Маркус Крамер очень доволен выступлением своей мини-группы. Одну гонку выиграл Александр Легков (в центре), а Сергей Турышев (справа) дважды стал призером и отобрался в сборную команду России на этапы Кубка мира.

▲ фото: Татьяна Секридова

мании были очень популярны, там была плеяда лыжниц, которые стали олимпийскими чемпионками. Барбара Петцольд стала дважды: в личной гонке и в эстафете в Лейк-Плесида в 1980 году. Тогда в команде ГДР вместе с ней бежали Марлис Росток, Карола Андинг и Вероника Хессе. В те годы в Восточной Германии очень большое внимание уделялось спорту, и система была построена по советскому типу. Спорт финансировался правительством страны. И это обеспечивало хорошие результаты спортсменов на международном уровне. Сейчас, когда Германия объединилась, правительство уже не выделяет так много денег на развитие спорта. У немецкой лыжной федерации вообще нет денег от правительства. Примерно такая же ситуация и в биатлоне, поскольку он находится в одной федерации с лыжными гонками. Всё финансируется спонсорами и телевидением. Причём самая большая часть денег поступает от телевидения. Телевидение раскручивает спорт и, соответственно, спорт получает приток денег. Есть результат — ещё больше деньги. Нет результата — нет денег. И это, конечно, не самая хорошая ситуация для планомерного развития спорта. И в этом главная проблема немецкого спорта.

—Однако в футболе у немцев нет проблем!

—Пфф!.. Футбол — это футбол! Там есть деньги, потому что футбол суперпопулярен в Германии. И футбол показывают по ТВ очень много, и полей в Германии очень много, и занимающихся футболом — тоже. Футбол — это как сумасшествие...

—Ваша система подготовки близка к норвежской, или это какой-то синтез?

—Я думаю, что синтез различных методик. Мне повезло, что я имел возможность поработать с различными национальными командами: Италии, Швейцарии, а также вместе с некоторыми сильными норвежцами. Кроме того, я на протяжении долгого времени работал со сборными командами Германии. И всегда старался выбирать лучшее из передовых методик ведущих лыжных стран, брал лучшее от немцев, лучшее от норвежцев. Чем больше я работал с этими совершенно разными тренерами, тем чаще я находил собственный путь, своё собственное направление.

Кроме того, в Германии очень хорошо работает спортивная наука. У нас

есть большой научно-спортивный институт в Лейпциге, есть много разработок специально для лыжных гонок и биатлона. Благодаря специалистам этого института у нас есть возможность проводить медицинские обследования, и я считаю, что в этом плане в Германии — очень хорошая система.

—Вы согласовываете свои тренировочные планы с научными специалистами? Прислушиваетесь к их советам, если они говорят, что нужно что-то изменить в них?

—У меня есть несколько консультантов в Лейпцигском научно-спортивном институте, с которыми я обсуждаю свои планы. Я десять лет работал со швейцарской командой, и там тоже есть хорошие научные специалисты из спортивного института, с которыми раньше я тоже обсуждал различные тренировки. В частности, интервальные, на растягивание, различные иностранные методики... Обсуждал, насколько они могут быть полезны, в каком соотношении и объёме. Но я не стремился год от года вносить слишком серьёзные изменения. Старался каждый год привносить какие-то небольшие детали, чтобы что-то улучшить.

—Как часто вы проводите тестирования спортсменов на беговом, лыжероллерном тредбанах и других тестерах?

—В прошлом году мы проводили тестирования два раза за лето в Германии. Делали это там, потому что в базе этой лаборатории уже есть результаты прошлых тестирований Александра Легкова и Ильи Черноусова, которые они проходили в течение нескольких лет до сочинской Олимпиады. И мне было интересно сравнить то, что было, с текущими кондициями Александра.

—Двух раз в год для тестирований достаточно?

—Я бы добавил ещё одно тестирование осенью. Но его нужно как-то совмещать по датам со сборами.

—Зимой вы тестирование не проводите?

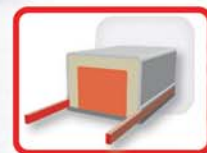
—Нет. Это, может быть, нужно только в том случае, если что-то в тренировочном процессе идёт не так, как запланировано. По тестированию, в принципе, можно понять, какие коррективы нужно вносить: добавить длительные трениров-



Конструкция 3D Profile
дополнительная карбоновая прокладка, размер которой отличается в зависимости от размера лыж; увеличивает энергию и мощность



Технология Nomex Honeycomb
технология сотовой структуры сердечника лыжи, заимствованная из авиа-индустрии. Это самый лёгкий и прочный наполнитель сотового типа



Технология Control Edge
боковые стенки ABS улучшают торсионную устойчивость и передачу энергии для более мощного толчка



Технология Speed Lace Lock
система быстрой шнуровки



Технология Thermo Adjustable Fit
подгонка по ноге после нагрева термоформируемого пенного наполнителя





1990 год, Оберstdорф. В тот период Маркус Крамер работал тренером женской юниорской команды Германии.

▲ фото: из архива Маркуса Крамера

ки или, наоборот, добавить интенсивности. Если мы идём в правильном направлении, если у спортсменов всё хорошо, то в тестировании нет необходимости.

— Норвежские лидеры — Нортуг и Сундбю — на тренерском семинаре в прошлом году в Тронхейме говорили о том, что проводят тестирования чуть ли не каждый месяц, чтобы с их помощью оценить свои кондиции...

— В Норвегии это не проблема — там огромное количество мест, где можно

проводить одинаковые тестирования, чтобы увидеть прогресс в тренировках, оценить, как работает система подготовки. Кроме того, они могут брать с собой переносные установки, благодаря которым могут анализировать своё состояние и во время тренировочных лагерей в горах Италии, в том же Валь Сеналесе.

— Спринтеры в сентябре в Рамзау проводят аналогичные тестирования в гору на лыжероллерах.

— Мы в прошлом году, когда тренировались параллельно со спринтерской группой Юрия Каминского, тоже пробовали там что-то новое, чтобы посмотреть, хорошо это идёт или нет. Я всегда пытаюсь совмещать такие тестирования с хорошей тренировкой, тестирование ради тестирования мне не интересно. А вот вместе с тренировкой это может дать хороший эффект, и это можно повторить ещё и ещё раз.

— Как вы думаете, почему в Норвегии лыжи стали такими популярными? Благодаря массовости или победам во взрослом спорте?

— В Норвегии лыжные гонки — национальный вид спорта, как в Германии — футбол. И он стал таким благодаря высокому уровню норвежских лыжников в мире — с тех пор как команда стала доминировать в лыжных гонках: личных и командных. В течение нескольких лет сборная Норвегии становилась лучшей национальной командой в мире. Это,

естественно, вдохновляет население страны. Благодаря этому очень многие люди в ней интересуются лыжами, ведут своих детей в лыжные клубы... В Германии, например, когда наша команда стала чемпионом мира по футболу, вся страна знала об этом и ликовала. И с тех пор люди массово смотрят футбольные матчи, я тоже вместе с семьёй болею за наших.

— Я думаю, тут ещё и природно-климатическая ситуация сыграла свою роль: Норвегия — северная и в основном холодная, снежная, страна, а Германия — куда более южная и тёплая. Не такая большая территория в Германии покрывается снегом: в основном Альпы и районы рядом с Чехией (Рудные горы).

— Этим как раз и объясняется количество лыжников в Германии. Мало снега и мало мест, где можно заниматься лыжами. А вот в Норвегии вы можете заниматься на всей территории, с севера на юг и с запада на восток. Потому им намного проще тренироваться, не нужно далеко ездить — вышел из дома и встал на лыжи. И они очень рады этому факту.

— Но лет двадцать назад лыжи не были в Норвегии таким уж национальным видом спорта...

— Да, лыжи стали особенно популярными примерно с 2009 года, насколько я помню... Не так уж и давно. До этого норвежцы не настолько доминировали в мировых чемпионатах. Но потом они решили поменять тренеров, провели серьёзную реорганизацию внутри своей спортивной системы. Они проанализировали все этапы подготовки от мала до велика и поняли, что последние годы тренировались не совсем правильно. Они уменьшили количество часов, проведённых в работе, и улучшили их качество, изменив подход ко всей многоступенчатой системе подготовки. И где-то с 2011 года они идут в правильном направлении, только улучшая свои результаты. У них создана очень хорошая научная система анализа тренировок, результатов, работа со спортивным резервом. У нас же в Германии много разговоров, а ничего по сути и не меняется. Потому у норвежцев в этом



Изабель Кнауэте и Маркус Крамер в Либереце на чемпионате мира 2009 года. Ещё не российские тренеры. Придёт всего год, и обоих этих людей с Россией свяжут крепкие партнерские отношения.

▲ фото: Иван Исаев

The King of Ski Waxes 

Рex

Dorothea Wierer (ITA)

Новинки продукции REX в сезоне 2016-17!

Новые высокофорторовые парафины.

Парафины HF11, HF21 и HF31 были протестированы в прошлых сезонах в линейке высокофорторовых парафинов REX Racing Service Line. Доказав свои превосходные качества, они заменили собой предыдущие версии высокофорторовых парафинов. Также список пополнился новым продуктом HF21 Graphite. Таким образом, обновленная линейка высоко-

форторовых парафинов теперь покрывает весь спектр погодных условий. Улучшенные формулы и обновленное сырье сделали эти парафины лучшими мазями скольжения из существующих в настоящее время. То, что эти парафины активно используются лыжниками элиты и сервисерами Кубка Мира очевидно доказывает этот факт.



461 HF11 желтый +2...-2°C

для старого и нового снега. Самый мягкий парафин серии HF. Однако по сравнению с остальными «теплыми» парафинами HF, этот парафин имеет более твердую и не маслянистую консистенцию. Легко наносится. Обладает исключительными грязеотталкивающими свойствами.

462 HF21 Синий -2...-8°C

для всех типов снега. От легкого до умеренного мороза. Это самая быстрая мазь серии HF. Парафин достаточно твердый, и в то же время сравнительно легкоплавкий. Разработан для использования в качестве базового слоя под порошки, однако и сам по себе дает исключительно хорошее скольжение. Снимать скребком в теплом виде (до полного застывания). Затем остудить и обработать щетками.



463 HF31 Зелёный -8...-20°C

для всех типов снега. Твердый износостойкий парафин HF для морозной погоды. Создает на скользящей поверхности очень жесткую пленку, которая устойчива к истиранию при любых условиях. Не размягчается и при более теплой погоде. Снимать скребком в теплом виде (до полного застывания). Затем остудить и обработать щетками.

464 HF21 графит +2...-12°C

Новый продукт в нашей очень популярной серии высокофорторовых парафинов. Он специально разработан для использования на новом снеге и содержит строго отмеренное количество графита. Его жесткость лежит в диапазоне между желтым HF11 и синим HF21 высокофорторовыми парафинами.



460 HF Powder -0...-12°C

Высокофорторовый парафин в виде порошка. Предназначен для использования на свежем и старом снеге. Изготовлен из того же нового сырья, что и высоко оцененные специалистами высокофорторовые парафины серии HF Racing Service. Порошкообразная форма обеспечивает качественное смешение нерастворимого компонента PTFE с остальными ингредиентами данного продукта.



www.rex.fi
#rexskiwx

Широкий ассортимент продукции REX и других брендов лыжных мазей и инструментов для подготовки лыж в магазине «SKIWAX Sport» (Москва, ул. Кожевническая, д.7, ТЦ «Кожевники», 3 этаж, тел. (499) 579-30-41, www.skiwaxsport.ru).

А также в Интернет-магазине SKIWAX (www.skiwax.ru, тел. (985) 998 96 71)

Специальные условия для команд и спортшкол. (тел. (915) 329 99 24, e-mail: fv@skiwax.ru)

Оптовые закупки (тел. (915) 330 22 75, e-mail: is@skiwax.ru)





Август 2016 год, Давос. На фото:
Дальний ряд: Юрий Фролин (помощник), Маркус Крамер, Дмитрий Булычёв (массажист), Дмитрий Биченёв (сервисмен).
Средний ряд: Егор Сорин, Александр Легков, Полина Кальсина, Наталья Непряева, Анастасия Седова, Наталья Матвеева, Наталья Жукова,
Юлия Белорукова и Сергей Турышев.
Внизу сидят: Владимир Рысин и Петр Седов.

▲ Фото: из архива редакции



Май 2016 год, Пересвет. На первом сборе Маркус Крамер практически каждый день собирал спортсменов за круглым столом, чтобы рассказать о нюансах их тренировочного процесса. Что-то показывал со своего компьютера на большом экране. Спортсменки многое записывали, чтобы не забыть.

▲ Фото: из архива редакции

плане всё гораздо серьёзнее: они делают анализ и меняют всё в лучшую сторону.

У меня был период, когда я работал главным тренером национальной команды Швейцарии параллельно с двумя норвежскими тренерами (за спринт отвечал Тронд Нистад, а за дистанционщиков Фредрик Окланд). И я задавался похожим вопросом. А потом спросил у них, кто ответственен за то, чтобы происходила популяризация лыжных гонок в стране, как это произошло в Норвегии. Из того разговора я понял, что это делают не какие-то люди со стороны. Всё идёт

от самих атлетов-звезд. Подтверждение этому я нашёл и в беседах с такими лыжными звёздами, как Вегард Ульванг, Марит Бьорген, Петтер Нортуг...

Теперь что касается достигнутых результатов. Я спрашивал у норвежских коллег: каким путём вы достигаете своих результатов, что вы делаете для этого, покажите мне это в тренировках. И я увидел, что они абсолютно всё объединили в систему. Лучшие спортсмены делают в год порядка тысячи часов тренировок. Из них только восемь процентов интенсивных тренировок, и очень большой процент тренировок на растягивание, работы в аэробе...

—Тысячи лыжников в мире много тренируются, делают много километров и проводят в работе много часов, однако чемпионами становятся единицы...

—Иногда лучший в мире спортсмен в тренировках не сильно отличается от самого обычного. Но результат в соревнованиях очень часто зависит от того, что у спортсмена происходит в голове. И сильнейший в этом компоненте становится лучшим в состязании. Если для сравнения взять Дарио Колонью, то в тренировочной группе его не часто можно выделить или просто заметить, потому что он очень редко бывает в лидерах. Дарио очень хорошо ощущает собственный организм, всегда ориентируется, когда ему можно или нельзя работать в тренировках в полную силу. Так же, как и на соревнованиях. Он понимает, когда он должен отработать по максимуму, а когда может поберечь себя, исходя из своего самочувствия. А про то, что он отличный тактик, я уже говорил выше.

—Насколько я помню, вы были в 2002 году на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити?

—Да, я был тренером женской швейцарской команды.

—Вы, конечно же, не забыли допинг-историю с Мюллегом? Вы с ним знакомы? Работали с ним когда-нибудь?

—Да, он был у меня в немецкой команде в 1988 году. Когда я только начал работать тренером, у меня была большая команда. Несколько лет спустя он перешёл в команду Испании. Он, конечно, сумасшедший!

—Почему?

—У него был конфликт с тренером немецкой сборной команды. Его не устраивала методика, которая, по его мнению, не давала результата.

—Когда Александр Легков начал тренироваться по вашим планам с Рето и Изабель, вы контролировали, как они работают?

—Я писал для них план на каждый день, и каждый день мы были на связи: проговаривали все вместе, обсуждали...

—Это очень трудно, когда другие люди работают по твоему плану

со спортсменами и ты не видишь этого ежедневно?

—Но я имел очень хороший и практически ежедневный контакт как с Изой и Рето, так и со спортсменами. И я уверен, что они делали всё нормально.

—Прошлый сезон, когда вы начали работать непосредственно с Александром Легковым и его спарринг-партнером Сергеем Турышевым, сложился вполне неплохо. Правда, несколько неоднозначно для Александра, поскольку у него по ряду причин не получилось ярких гонок, и более удачно для Сергея. В новом подготовительном сезоне у вас теперь самая многочисленная группа в российской сборной команде: трое мужчин и семь женщин. Почему вы на это решились и что думаете о своей новой команде?

—Я считаю, что в прошлом году с Александром Легковым и Сергеем Ту-



фото: из архива редакции ▶

Май 2016, Пересвет. Александр Легков выполняет специальные силовые упражнения в тренажёрном зале. Маркус Крамер следит за правильностью выполнения, периодически снимая на свой планшет, чтобы потом показать спортсмену правильно ли он отработал.



Июнь, 2016, Отепя. Специальное упражнение с резиной на компрессионной подушке выполняет Наталья Непряева. Анастасия Седова переходит на следующую точку работы. Маркус Крамер готовит рабочее место для очередного спортсмена.

◀ фото: Татьяна Секридова

рышевым мы вместе хорошо поработали. Когда у тебя в группе только два спортсмена и в качестве помощника Егор Сорин, с которыми ты находишься на большом количестве сборов и соревнований, становится довольно тяжело психологически, поскольку в общении и работе мы были замкнуты друг на друга. Я считаю, что намного лучше, когда есть большой круг людей для командной работы, взаимодействия и общения.

Прошлой зимой Елена Вяльбе задавала мне много вопросов: почему российские девушки в последние годы не так успешны и никак не могут выбраться из застоя? Я ответил ей, что не знаю, потому что вижу только результаты в протоколах и не представляю, что они делали на тренировках. После этого я сказал ей: «А может быть, российским спортсменкам будет лучше тренироваться в одной группе с мужчинами? Особенно для женщин это может стать полезным, поскольку даст больше опыта и эмоционального общения». Знаю, насколько это трудно, когда у тебя команда состоит только из женщин. Много лет назад я имел опыт работы с женскими командами Германии и Швейцарии. Когда у тебя в команде одни только девушки и женщины, это может создавать ряд проблем. Я считаю, гораздо лучше, когда команда смешанная. Эта мысль всё больше развивалась в моей голове. И я подумал: возможно, некоторым женщинам тоже покажется интересным познакомиться и попробовать тренироваться вместе с нами. И где-то с ноября эта идея начала развиваться. Мы с Еленой Вяльбе обсуждали каждую кандидатуру, прежде чем спортсменки присоединились к моей группе. Честно скажу, я никому не отказывал, потому что для меня главное — мотивация спортсменов. Потому что атмосфера рабочей может быть только тогда, когда люди к чему-то стремятся. Изначально мы об-



Июнь, 2016, Отепя. Анастасия Седова выполняет техническое упражнение. Маркус Крамер внимательно следит за техникой исполнения.

▲ фото: Татьяна Секридова



Июнь, 2016, Отепя. Упражнения на равновесие и координацию на канате выполняет Петр Седов. Сергей Турышев внимательно слушает новое задание Маркуса Крамера.

◀ фото: Татьяна Секридова

суждали с Вяльбе группу спортсменов из пяти человек. Но по факту их оказалось больше (смеётся).

Первый установочный сбор мы провели в подмосковном Пересвете. Для меня очень важно было показать всем новобранцам, в чём заключается основная идея нашей тренировочной методики, нагрузок, потому что очень важно сохранить в каждом из них высокую мотивацию. Только сейчас мы с Егором и всеми ребятами в команде можем помочь им в тренировках, потому что дальше, в период соревнований, им нужно будет идти вперёд самим и с высокой мотивацией добиваться результата. Главное — научить их и показать им, что на самом деле важно.

—Что вы видите в глазах спортсменов?

—Я вижу очень и очень большой интерес, потому что они узнают для себя много нового. Мне нравится, что все они очень мотивированы на работу, живо интересуются теми вещами, о которых мы с ними разговариваем. Очень надеюсь, что всё это сохранится в них до зимы, потому что мы будем заниматься много, и порой делать очень тяжёлые тренировки.

—На каком языке вы общаетесь?

—На английском. Сначала из моих «новичков» это было возможно только с Петром Седовым. Остальным помогал Егор и другие переводчики. Но девочки серьёзно занялись изучением английского и всё стало намного проще... Иногда помогает язык жестов (смеётся).

—С чего вы начали работу с ними?

—Прежде всего — со знакомства. Я много разговаривал с каждой, изучал их. Ряд спортсменов я знаю с прошлой зимы, некоторых, особенно молодых девушек, видел ещё несколько лет назад, в тот период, когда работал тренером в молодёжной немецкой команде, видел российских спортсменов на юниорском первенстве мира. Но сейчас для меня важно было увидеть их технику, понять, что мы можем сделать с ними в тренажёрном зале на силовых тренировках. Но самое важное для всех нас — понять, что мы хотим получить друг от друга.

Поскольку в работе со мной для них многое непонятно, необходимо донести до них задачи тренировок так, чтобы они приняли и почувствовали систему, по ко-

торой мы работаем. Я очень надеюсь, что мне это удастся. Потому что, как я и сказал в начале, очень важно, чтобы они понимали, зачем и почему делают ту или иную работу. Мы можем во многом им помочь, объяснить основную идею работы, но я также должен получать от них самих хорошую отдачу на тренировках. Это должен быть обоюдный процесс.

Для меня важно понять, что они думают насчёт своих тренировок, как они себя чувствуют, особенно молодые девушки, потому что иногда работа может быть чересчур тяжёлой для них. Значит, они должны мне сказать, что это слишком тяжело для них, что они уже на пределе. Может быть, им нужен дополнительный период отдыха для восстановления или что-либо большее. Они должны понимать, что не должны работать как солдаты, что с нашей стороны будет внимание к ним и помощь, потому что они не роботы и не машины. Как тренер я могу судить о состоянии спортсменов только по тому, что вижу внешне, но мы же не знаем, что происходит у них внутри. Значит, девушки должны быть со мной максимально откровенны и должны постоянно доносить до меня информацию о своём самочувствии. Всё в нашей совместной работе должно быть взаимосвязано.

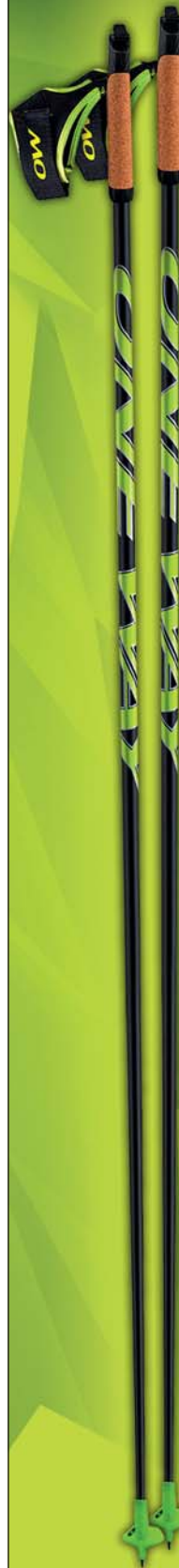
В этом подготовительном периоде после Пересвета мы побывали в Отепя, освоили лыжный туннель в Санкт-Петербурге, побегали по болотам в Норвегии, (приняли участие там в лыжероллерных гонках, мои подопечные вполне неплохо себя проявили в этих стартах), провели сбор в Давосе, потренировались в лыжном туннеле в Оберхофе. Мы не поехали в сентябре в Рамзау, поскольку в прошлом году состояние снега на глетчере Дахштайн было не очень хорошим, поэтому решили сентябрь провести в лыжном туннеле, чтобы каждый день иметь хорошие условия для лыжных тренировок. Несколько дней в октябре мы всё-таки проведём в Рамзау, чтобы получить зимнюю экипировку и новый инвентарь, после чего примем участие в серьёзном сборе в горах, на снегу в итальянском Валь Сеналесе. И после этого переедем в финскую Саариселку. Две недели тренировок там, а потом обязательно примем участие в FIS-гонках. Для российских спортсменов это будут квалификационные старты, по которым будет отобрана команда для участия в этапах Кубка мира.

—Сейчас в вашей женской половине команды есть как очень опытные лыжницы, такие как Юлия Чекалёва и Ната-

ONEWAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

LET
THE
GAME
BEGIN



Четырёхстропный темплек Rabbit Carbon из высококачественных материалов обеспечивает максимальную передачу энергии толчка



Сделаны из 100% Premio Carbon волокна



Наконечник Carbide - сверхпрочный и надежный

OW

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND



ТРИАЛ·СПОРТ

www.trial-sport.ru



Май 2016, Пересвет. Маркус Крамер готовит прибор для измерения уровня лактата во время специальной тренировки на лыжероллерах.

▲ фото: Татьяна Секридова

лья Матвеева, так и молодые спортсменки, так называемые андеры (U23). Нужен ли им разный подход к тренировкам?

—Юлию Чекалеву я знаю уже достаточно давно, хотя она сейчас и вернулась к тренировкам после перерыва, связанного с рождением второго ребёнка. Но я помню, что у неё всегда была хорошая техника конькового хода. Я вижу, что она очень мотивирована и готова серьёзно работать, чтобы вернуться к своему высокому уровню.

Наталья Матвеева тоже сильно мотивирована. Она серьёзно интересуется многими нюансами нашей тренировочной программы, постоянно вникает в детали подготовки. Она стремится стать лучшей и старается всегда работать на максимуме, делает всё, что в её силах, чтобы добиться этого. Я считаю, что они обе очень важны для нашей команды, поскольку стали хорошим примером в подходе к тренировочному процессу, лидерами для молодых спортсменок. Надеюсь, что и у Натальи Жуковой, и у Полины Кальсиной по итогам всей проделанной работы будут хорошие результаты в предстоящем сезоне.

—Вы можете сравнить молодых швейцарских лыжниц, с которыми работали раньше, с нашими молодыми спортсменками, с которыми начали работать сейчас?

—О, это очень сложно, потому что они вышли из абсолютно разных систем базовой подготовки. Для меня швейцарки практически такие же, как норвежки, они много чего знают о своих тренировках, разбираются в методике в отличие от российских девушек, которые этого пока не понимают. Кроме того, у швейцарок нет дома личных тренеров, и для них абсолютно нормально тренироваться дома индивидуально по плану, данному им тренером сборной команды. Они знают очень много о тренировках, потому что они каждый день одни. У русских



Май 2016, Пересвет. Маркус проверяет уровень лактата у Натальи Непревай.

▲ фото: Татьяна Секридова



Май 2016, Пересвет. Контроль уровня лактата у Сергея Турышева.

▲ фото: Татьяна Секридова

ФУТБОЛКА CEP WINGTECH С ПОДДЕРЖКОЙ ОСАНКИ

cep

the intelligent sportswear

ТЕСТ-ДРАЙВ



ISPO AWARD
WINNER
2016/2017

Победитель в категории
инновационных
товаров для
здоровья и фитнеса
на крупнейшей
спортивной выставке
ISPO 2016/2017



Андрей Краснов

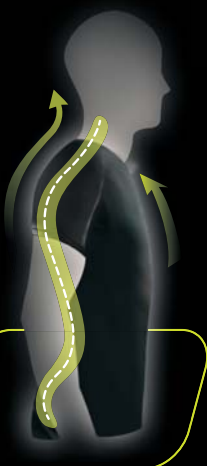
Тестирование футболки с поддержкой осанки CEP WINGTECH

Футболка CEP с поддержкой осанки отлично проявила себя во время тренировок и соревнований по лыжероллерам. Вещь приятна на ощупь и очень плотно облегает тело, что делает её пригодной для участия в соревнованиях, где очень важен аэродинамический эффект. Футболка очень легкая, прекрасно дышит, а также неплохо справляется с отведением влаги от тела. Швы – плоские, что позволяет избежать натирания.

Главной «фишкой» футболки являются вставки в области спины **Smart Wingstripes**. Две симметричные вставки идут от плеча вдоль лопатки и заканчиваются в районе широчайшей мышцы спины. Они представляют собой интегрированные в эластичный материал тонкие и твердые полоски. На ощупь данная деталь кроя кажется неровной, ребристой, и именно она призвана стимулировать мышцы спины и таким образом корректировать осанку. По факту в момент надевания футболки происходит следующее: плечи расправляются, грудь подается вперед, создается ощущение собранности и готовности к тренировке или соревнованию.

Общий уровень компрессии футболки невысокий, и благодаря этому она абсолютно не стесняет движения. Но в то же время такие движения, как возврат палок в исходное положение после завершения отталкивания, получаются более естественными. Планирую и в дальнейшем использовать данную футболку во время тренировок и особенно в соревнованиях.

Андрей Краснов,
Главный редактор www.skisport.ru,
мастер спорта по лыжным гонкам.



Купить CEP WINGTECH можно
в магазине:



г. Москва, ул. Кировоградская, 13А,
ТЦ «Columbus», 2 этаж,
(ст. м. «Правая»)
Тел.: 8 (495) 967-16-30

При заказе из других городов обращайтесь в официальный интернет-магазин medi в России – www.medi-salon.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



@cep.Russia



Май 2016, Пересвет. Спортсмены внимательно слушают задание Маркуса Крамера на предстоящую тренировку на лыжероллерах.

◀ фото: Татьяна Секридова

спортсменок практически у всех дома есть личные тренеры, и когда есть такая поддержка, они чувствуют себя намного комфортнее. Но в спорте не нужен комфорт, и спортсмен должен многое уметь делать самостоятельно, чтобы начать разбираться в том, что он делает и для чего. Тренер может помогать, но большую часть спортсмен должен делать самостоятельно. В этом и есть их основное различие.

Потом в общении с российскими спортсменками я получил максимально полную информацию о том, что они делали в тренировках за последние два года. Мы проводили собрания, на которых присутствовали не только спортс-

мены, но и сервисмены, врачи, массажисты, физиотерапевты. Мы говорили о том, что мы — теперь команда, в которой все равны. И в этой команде все должны понимать и чувствовать, что мы работаем все вместе, как единое целое. И все должны почувствовать это, чтобы хорошо работать каждый день и получать от этого максимальную отдачу.

—Как вы контролируете состояние спортсменов на тренировках?

—Естественно, с помощью мониторов сердечного ритма. И ещё мы обычно берём лактат, чаще всего на интенсивных тренировках, а также на длительных

тренировках. Мы это делаем для того, чтобы спортсмены сами научились контролировать своё состояние, соотносили его с цифрами лактата и в случае необходимости либо сбавляли интенсивность, либо, наоборот, прибавляли. Это необходимо прежде всего для них самих, чтобы они могли продуктивно тренироваться. Они должны чувствовать, на каком уровне лактата и как они должны работать.

Контроль биохимии крови будем осуществлять в основном в горах. Это особенно важно для девушек. Думаю, что будет достаточно одного раза в четыре недели. Но для меня намного важнее контролировать спортсменов каждый день на каждой тренировке, обсуждать с ними их состояние. Это так называемый педагогический контроль. Обычно я спрашиваю, как спортсмены спали, сколько по времени. Спортсмену обязательно нужно взаимодействовать с тренером. Например, они себя плохо чувствуют, плохой аппетит, не могут что-то есть... Они должны обязательно прийти ко мне и рассказать об этой своей проблеме. Помню, у Сергея Турышева в прошлом году были какие-то внутренние проблемы. Несмотря на это он продолжал хорошо работать и в общем-то реализовываться в соревнованиях. Тем не менее он пришёл ко мне, и мы обсудили с ним сложившуюся ситуацию, вовремя внесли коррективы. Я думаю, ещё и поэтому он так успешно выступал в прошлом сезоне — у нас был очень хороший контакт, мы постоянно что-то обсуждали, взаимодействовали. Любому человеку намного проще тренироваться, когда у него есть контакт с тренером.

—В такой большой команде, как сейчас у вас — десять человек — возможен ли индивидуальный подход к каждому спортсмену?

—Да, конечно, это возможно. Для меня большая команда — это совсем не ново. Когда я был главным тренером в швейцарской команде, мы так же работали и с мужчинами, и с женщинами



Май 2016, Пересвет. Хорошее настроение — залог успешной тренировки.

◀ фото: Татьяна Секридова

вместе. И это было здорово. На тренировочных сборах у нас достаточно много времени на общение с каждым спортсменом. Мы имеем возможность изучать друг друга, проводить собрания и решать, что мы будем делать, в какую сторону двигаться дальше.

—Какие задачи вы поставили перед спортсменками на предстоящий сезон?

—Я сказал молодым спортсменкам, что они, конечно же, должны стремиться к тому, чтобы попадать в женскую команду на этапы Кубка мира, а может, и на чемпионат мира в Лахти, но их первоочередная задача — это чемпионат мира среди молодёжи. Я предложил на тренерском совете — если кто-то из них возьмёт медали на первенстве мира среди молодёжи, они будут автоматически включены в состав сборной команды на чемпионат мира в Лахти. Надеюсь, что так и будет.

—Не могу не спросить про допинговую сенсацию, автором которой стал бывший директор российской антидопинговой лаборатории. Он заявил, что

Александр Легков и ряд других российских лыжников выступали на сочинской Олимпиаде, используя допинг. Как вы к этому относитесь?

—(смеётся) Для меня это стало большим сюрпризом! Зная историю человека, ставшего автором этой сенсации... Всё это выглядит, как комедия на Диком Западе, во всяком случае, для меня. Это моё личное мнение. Это суждение высказал всего лишь один-единственный человек, который сейчас находится очень далеко от России, живёт в США и оттуда нападает на вашу страну, обвиняя российскую систему. И в то же время, когда он жил в России, работал здесь, всё для него здесь было о'кей. Я просто не понимаю этого. Я хорошо знаю Александра Легкова на протяжении нескольких лет. Знаю, как он много и с большими нагрузками тренировался все эти годы. Он находился в Центральной Европе по десять месяцев в году под постоянным контролем иностранных допинг-служб. Месяцами не бывал дома, потому что настойчиво шёл к своей цели. Я точно знаю, как много и усердно он работал четыре года перед тем, как выиграл золотую медаль в Сочи. Причём за год до этого триумфа он блестяще выиграл Тур де Ски, выиграл королевский

марафон в Холменколлене, несколько раз побеждал на этапах Кубка мира в предыдущем и текущем сезоне накануне Игр. За десять дней до Олимпиады выиграл этап Кубка мира в Тоблахе... И много раз в том сезоне и на этапах Кубка мира, и в Сочи, и после Игр сдавал допинг-пробы, которые были отрицательными.

Я вообще не понимаю, почему кто-то допускает мысль, что лыжники могут употреблять перед стартами анаболические стероиды в коктейле с виски перед стартом, да ещё в горах?! Для этого надо быть абсолютно сумасшедшим! Это вообще противоречит всей системе лыжных гонок. Просто бред какой-то! История сумасшедшего...

Беседовала **Татьяна Секридова**,
Саариселка—Пересвет—Отеля—Москва

2016 год, Норвегия. Фото на фоне фьордов на пути к месту старта гонки в гору Lyseboth на лыжероллерном фестивале Блинк.

Слева направо: Дмитрий Бульчѳев (массажист), Юлия Белорукова, Егор Сорин, Полина Кальсина, Маркус Крамер, Анастасия Седова и физиотерапевт Вадим Азбель.

▼ фото: Татьяна Секридова





Георгий СМИРНОВ:

ЛЫЖНЫЕ БАТАЛЬОНЫ

В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Блажен, кто предков с чистым сердцем чтит

Йоганн Вольфганг Гёте

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленный материал малоизвестен в истории лыжного спорта страны. Автор, к сожалению, вынужден ограничиться только теми «зарисовками» эпизодов, которые им обнаружены.

Генерал-лейтенант А. Платонов пишет: «В войне Советского Союза с фашистской Германией решался вопрос о жизни

или смерти Советского государства. Ввиду чрезвычайного положения и в целях быстрой мобилизации сил народов СССР для отпора врагу 30 июня 1941 года был создан Государственный Комитет Обороны (ГКО) под председательством И. В. Сталина.

К 10 июля противник ввёл в действие на советско-германском фронте уже 182 дивизии. Все они были в основном укомплектованы, и в каждой насчи-

тывалось по 16–16,5 тысяч человек. В то же время на наших действующих фронтах более половины дивизий не имело штатной укомплектованности, а если точнее, то она составляла менее 50%. В среднем на всей линии фронта противник превосходил наши войска по численности людей в дивизиях примерно в 1,4 раза, а по количеству самолётов — в 2 раза. Причём на некоторых направле-

ниях численное превосходство авиации противника было более чем четырехкратным. Своими крупнейшими задачами противник считал необходимость овладеть Ленинградом, Москвой и создать условия для завоевания всех южных регионов страны.

К первым числам декабря враг располагался в 25 км северо-западнее Москвы и пытался прорвать оборону наших войск

в районе Лобни, Крюкова, Дедовска. Ленинград находился в блокаде.

Понимая, что военные действия могут принять затяжной характер и будут проходить в условиях зимы, часто в лесистой местности, ГКО постановлением № 680 сс от 15.09.41 принимает решение «об укомплектовании лыжных батальонов», для чего следует:

1. Провести отбор лыжников:

а) из постоянно состава (начальствующего и рядового) пехотных, кавалерийских, инженерных, связи и миномётных военных училищ и курсов усовершенствования командного состава этих специальностей;

б) из наземных войск, не входящих в состав действующей армии, за исключением артиллерии и бронетанковых частей;

в) из работников милиции.

2. Обязать ЦК ВЛКСМ отобрать к 25 сентября с. г. в распоряжение командующих войсками округов (по указанию НКО) 50.000 комсомольцев из числа хорошо подготовленных лыжников.

3. Обязать Военные советы округов и обкомы партии принять непосредственное участие в работе комсомольских организаций по отбору в лыжные батальоны.

Председатель Государственного Комитета Обороны И. Сталин.

ГКО предлагает сформировать запасные лыжные полки из юношей 1922 г. р. в Архангельском, Московском, Уральском, Приволжском и Сибирском военных округах. Подготовка личного состава перед отправкой на фронт шла в различных городах. Так, уральские ЛБ готовились в Кургане, Челябинске, Свердловске, Перми. Не пустовали также Казань, Киров, Златоуст, Томск. В качестве лучшего примера предварительной подготовки рассматривались ЛБ на базе 21-й запасной стрелковой бригады в Челябинске. Здесь, в военном лагере, находившемся в посёлке Шершни, отбор и обучение



в ЛБ проводился более тщательно, чем, например, в стрелковой части. В первую очередь принимались спортсмены, сибиряки-охотники, значкисты ГТО и крепкие ребята, умеющие ходить на лыжах, переносить ночные зимовки в морозных условиях, знавшие, как самостоятельно построить из веток деревьев в снегу для себя «лежбище». Начали подготовку ещё загодя, до выпадения снега. Лыжню «торили», настелив солому. Обучались стрельбе, рукопашному бою, изучали элементы светомаскировки. С выпадением снега приступали к обучению личного состава ходьбе и боевым действиям на лыжах. Проводили практические занятия с ночёвками в лесу, а также 3–5-дневными переходами по 30–40 км с полной выкладкой. Обучение было рассчитано на 5 месяцев. Проверку готовности от командования Красной Армией осуществлял легендарный герой Гражданской войны маршал К. Е. Ворошилов. Он на лыжах принимал участие в тактических занятиях обучающихся.

С этой базы зимой 1941–42 гг. ушли на фронт около 50 ЛБ, 50 бригад и маршевые роты общей численностью около 50 тысяч человек. Большая часть их погибла или пропала без вести.

Следует помнить, что обстановка на фронте не всегда позволяла проводить предварительную подготовку, рассмотренную выше. Иногда она составляла всего 1–2 месяца, а порой и того меньше. Военные историки считают, что «в реальности было создано вряд ли более 300 ЛБ и какое-то количество маршевых рот». Отсюда, если штат ЛБ в среднем составлял 570 человек в каждом, то в ЛБ попало почти 170 тысяч человек. По численности — это 4 средние армии.

Лыжникам первой военной зимы выпала самая трудная и незавидная солдатская судьба. На фронте им достались одни из самых жарких боёв, но о них нам мало что известно. Надо учесть, что не всегда генерал

Полковник Казанкин ставит боевую задачу.

▲ фото: из архива автора

вспоминал, что его дивизии ЛБ были «приданы». В последующих зимних кампаниях командование Красной Армией это учло, и ЛБ стали формироваться как самостоятельные части в составе стрелковых дивизий.

ЭКИПИРОВКА БОЙЦОВ ЛБ И ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИХ ДЕЙСТВИЯХ

Рядовой боец С. А. Стяжкин 7-го ЛБ 283 лыжного полка, воевавшего под Москвой зимой

MULTI-SPORT
экипировочный центр

Лыжи из спортцеха
- профиль - жесткость - структура

Возможность заказа прямо в сезон!

Salomon **ATOMIC** 2016/2017

ROSSIGNOL **PREMIUM**

100% ЛУЧШИЕ ЛЫЖИ

multi-sport.su (495)767-16-61



В разведке.

▲ фото: из архива автора

1941–42 годов, рассказывает: «Одели нас хорошо: ватная куртка, тёплое нижнее бельё, лыжи, кайло, лопата, маскировочные белые халаты. Я был пулемётчиком, и у меня ещё был ручной пулемёт. Как хочешь, так и таскай, тебе дали — вот и носи. Приходилось на себе тащить ручной пулемёт, автомат, вещмешок, сумку с гранатами (две противотанковые, две маленькие)».

Трудно представить, каково было передвигаться на лыжах с таким вооружением. Для этого требовались люди с хорошими физическими данными, обладавшие силой воли и твёрдым характером. Ведь даже спортсмену трудно двигаться по снежной целине, по бездорожью с полной боевой выкладкой, порой сутками без сна и отдыха.

Однако так экипировали не всех. Вот что вспоминает сибиряк А.А.Терещенко, воевавший в 117 ОЛБ 50-й армии генерала П.А.Белова. «У нас в ба-

тальяне имелись 3 роты. Первая была вооружена автоматами ПППШ, вторая — винтовками с боезапасом от 3 до 9 патронов на каждого стрелка, третья — ополченцы без оружия. Им командир сказал: «Ваше оружие на поле брани».

ЛБ использовались для решения различных задач: проведения разведки боем или рейдов по вражеским тылам, часто ночью. Они были на острие атак во время попыток прорыва вражеской обороны, поэтому потери были колоссальные. Так,

подчас к моменту расформирования в батальонах от 570 человек оставалось 40–80 бойцов.

Но есть информация и более удручающая: 269 ОЛБ, находившийся в распоряжении 22-й Ударной армии Северо-Западного фронта, 12 декабря 1941 года принял бой под Старой Русой в Новгородской области. После этого страшного боя за деревню Чёрная от батальона в 900 бойцов остались 18 человек. Похоронок семьям погибших высылались редко, документы по учёту личного состава часто терялись вместе со штабами. Например, из сорока четырёх ЛБ, попавших на Волховский фронт в декабре 1941 — марте 1942 года, в ЦАМО имеются данные всего по двум ЛБ.

НАСТУПЛЕНИЕ

Утром 05.12.41 г. в войска Калининского, Западного и Юго-Западного фронтов поступил приказ: «Приготовиться к общему наступлению». Начинаясь битва за Москву и другие города страны. Вот первые шаги 1-го ОЛБ 1-й Ударной армии: 12.12 — освобождён Солнечногорск, 15.12 — Клин. 15–16.12 10-й ОЛБ, двигаясь всю ночь и пройдя 90 км по тылам врага, вышел к окраинам Твери и напал на аэродром противника. Для фашистов это было настолько внезапно, что они не успели даже поднять в воздух ни одного самолёта.

Всего в декабре в состав действующих фронтов вошло 84 ЛБ, а в январе 1942 г. ещё 77.

Поражение немцев под Москвой означало не только крах плана «молниеносной войны», но и провал всех стратегических планов противника. Эта победа убедила красноармейцев в том, что мы можем побеждать врага,

Финские лыжники во время передвижения в противогозах. Оснащение финнов, равно как и уровень лыжной подготовки существенно превосходили уровень советских солдат.

◀ фото: из архива автора



и наша вера в конечную победу ещё более укрепилась.

ЛБ продолжали идти на фронт. Читая заметки маршала А. И. Ерёменко «В начале войны», узнаём, что 67-й и 66-й ОЛБ по дороге к месту назначения прибыли с потерей лыж. 67-й ОЛБ сломал 500 пар, а 66-й — 280 пар. В приказе от 04.01.42 г. о причинах утери инвентаря говорится: «Совершённый ЛБ марш из района ст. Сходня (под Москвой) до места сосредоточения проходил неорганизованно. Дисциплина марша не соблюдалась, люди и подразделения перемешались. Кухня отстала. Предоставленные сами себе бойцы и даже командиры самостоятельно цеплялись и садились на мимо проходившие машины, ломали, теряли и меняли на табак ценное государственное имущество — лыжи». По результатам расследования 07.01.42 г. командир 67-го ОЛБ старший лейтенант А. Д. Лотов был приговорён к высшей мере наказания. Комиссар 67-го ОЛБ был предан

суду военного трибунала, командование 66-го ОЛБ отделалось понижением в должности.

После показательного наказания в кратчайшие сроки батальоны получили лыжи и новых командиров. В результате 76-й ОЛБ прошёл с боями до Витебска, а 66-й ОЛБ — до Суража (45 км от Витебска), пройдя с боями около 400–500 км.

Начиная с 10.01.42 г. новая волна наступления продолжилась. Был взят Волоколамск, и 1-я Ударная армия пошла на прорыв в направлении Шаховской. Вот как вспоминал об этом маршал Г. К. Жуков: «Был введён кавалерийский корпус И. А. Плиева с пятью ЛБ». Мороз был крепкий, свыше 30 градусов. Лыжники освободили Елизарово, Шубино и другие населённые пункты. Цель наступления — захват г. Вязьмы. Противник на этом направлении действовал подчас успешно. Воевавший здесь 117 ОЛБ пересёк Минское шоссе и неожиданно столкнулся с несколькими немецкими ЛБ,

которые активно действовали и вне дорог. Немецкие лыжники были опасным противником для прорвавшихся через шоссе наших групп кавалеристов и лыжников.

Об этом эпизоде вспоминает рядовой боец 7-го ЛБ 283 лыжного полка кировчанин С. А. Стяжкин: «Те были умнее нас, хитрее нас, они нас мутузили здорово. Пусть никто не говорит, что у немцев не было лыжников. Но у немцев был недостаток: они не привыкли к русскому морозу. С наших убитых бойцов они снимали валенки, шапки».

Он же вспоминает и о финских ЛБ. «У нас была сформирована десантная лыжная бригада, которая воевала на Северо-Западном фронте. Финны превосходили нас во всём. Он подьедет к ёлке, у него крепления были жёсткие — Rottefella, он лыжи снял, раз, и там наверху, «чих», спрыгнул с ёлки на лыжи и растаял. Наши лыжники не могли даже сравниться с ними (как небо от земли)».

А вот какое дополнение о финнах делает политрук разведывательной роты 191-го ЛБ С. М. Столяров, воевавший на Северо-Западном фронте: «Самым опасным для нас, лыжников-разведчиков, была встреча с «кукушками» (это финские снайперы, сидящие на деревьях). Приходилось встречать снайперов-женщин, прикованных к стволам деревьев. В феврале 1942 г. в районе реки Свирь наша группа наткнулась на таких снайперов-«кукушек». Один наш боец был убит, девять разведчиков ранено. Среди них был и я. После лечения в госпитале направлен в родную отдельную разведку на должность командира и победно дошёл до Кенигсберга».

Не могу не упомянуть ещё об одном сюжете из рассказа кировчанина С. А. Стяжкина. «В первую зиму были и заградотряды. Мы отбивали посёлок Ленинский. Был приказ: стоять на месте и ни шагу назад! Мороз был большой. У нас все челюсти смёрзлись. Командир повёл нас

GARMIN

Тренируйся и будь первым!

GARMIN.RU
NUVI.RU



Forerunner 735XT HRM-Run

- Бег, велоспорт, лыжи, триатлон и другие циклические виды спорта
- 40,2 г
- 24 ч работы в режиме UltraTrac, до 11 дней в режиме часов и фитнес-трекера
- Водонепроницаемость 5 ATM
- GPS/GLONASS
- Встроенный пульсометр
- Внешний пульсометр HRM-Run
- Встроенный акселерометр
- Беговая динамика
- Физиологические измерения
- VO2 max
- Лактатный порог
- Прогноз времени на соревнованиях



- Рекомендации по восстановлению
- Личные рекорды
- Virtual Racer
- Virtual Partner
- Training Effect
- «LiveTrack» online слежение
- Показатели плавания для бассейна и открытой воды
- Автоматическая цель
- Индикатор неактивности
- Наблюдение за сном
- Оповещения от смартфона
- Управление МРЗ на смартфоне
- Функция «Найди мой телефон»
- Установка приложений из Connect IQ



ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN

в Москве

ТРЦ «Гагаринский»
ТРЦ «Европейский»
ТРЦ «МЕГА Белая Дача»
ТЦ «Капитолий»
ТЦ Авиапарк

в Новосибирске

ТРЦ «МЕГА»

в Екатеринбурге

ТРЦ «МЕГА»

в Санкт-Петербурге

ТРК «Лето»
ТРК «СИТИ МОЛЛ»
ТРК «Галерея»
ТРК «Июнь»

в Красноярске

ТРК «Июнь»

в Самаре

ТЦ «Сила Спорта»

в Челябинске

Торговый Город «Алмаз»

в Мурманске

МФК «Северное Нагорное»

12+



Напутствие бойцам ЛБ.

▲ фото: из архива автора

ЛЫЖНЫЕ ОМСБОНЫ

в землянку погреться. А там заградотряд, два пулемёта: «Стоять на месте, командир, ко мне!» Командир подошёл. Говорит, пошёл обогревать бойцов. Что за разговор был дальше — этого я не знаю, но отогреться разрешили. Ещё шаг и они бы нас двумя пулемётами расстреляли. Надо же отогреть солдат, мы не отступали, не бежали. Считаю, что в заградотрядах не было необходимости, это было жестоко».

В январе 1943 г. многие ЛБ участвовали в прорыве блокады Ленинграда, затем в разгроме немецко-фашистских захватчиков под Сталинградом (февраль 1943 г.), освобождали Новгород — 14.01–01.02.44 г., другие города страны.

ЛБ внесли неоценимый вклад в победу над фашистской Германией. Роль ЛБ в годы ВОВ достойно определил маршал Советского Союза К.К.Рокоссовский: «ЛБ Советской Армии сыграли заметную роль в разгроме врага, особенно на первых этапах войны. Действуя смело, решительно, умело, они совершали на полях сражений настоящие подвиги. Мы с благодарностью будем всегда вспоминать лихую «снежную кавалерию» времён ВОВ».

В самом начале войны ГКО поручил НКВД развернуть разведывательную, диверсионную и боевую деятельность в тылу вражеских войск. Эти конкретные цели были определены отдельной мотострелковой бригаде особого назначения (ОМСБОН).

В основном бригада была укомплектована чекистами — слушателями высших пограничной и центральной школ НКВД, ведущими спортсменами «Динамо» и других спортивных обществ, студентами Московского государственного института физкультуры. У входа на московский стадион «Динамо» сохранилась мемориальная доска, где высечены строки: «Здесь, на стадионе «Динамо», в суровые дни Великой Отечественной войны 27 июня 1941 года из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды Отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН), героические сражавшиеся на фронтах и в тылу врага...»

По велению долга и зову сердца стекались сюда выдающиеся спортсмены страны, представители разных видов спорта: легкоатлеты-бегуны, метатели диска, борцы, боксёры, лыжники, альпинисты, гребцы и многие другие.

«Крещение» эти отряды получили в боях при обороне Москвы. В начале декабря перед отрядом автоматчиков под командованием лейтенанта Павла Клочкова, одного из лучших довоенных лыжников «Динамо», была поставлена задача: ночью незаметно подобраться на лыжах к позициям врага и завязать бой, чтобы отвлечь его от готовящегося главного удара. Скрытно подойдя к позициям фашистов, они забросали гранатами и блиндажи противника гранатами, уничтожили огневые точки, расстреляли из автоматов десятки метавшихся в панике фашистов. Противник не сразу понял, какими силами атакуют наши войска. Тем более что вскоре к лыжникам присоединились и другие наши подразделения. И они не подвели. К утру Крюково полностью было освобождено, и тем самым ликвидирован один из крупных узлов обороны фашистов.

Бессмертный подвиг совершили лыжники 2-го ОМСБОНа, во главе которого стоял старший лейтенант Кирилл Захарович Лазнюк. Бойцы этого подразделения были не только хорошими лыжниками, но и владели искусством рукопашного боя. Речь идёт о январской операции 1942 г. в деревне Хлудово, находившейся в 26 км от железнодорожного узла в Сухиничах (райцентра Калужской области).

В Хлудово находился мощный огневой рубеж противника. Лазнюк отобрал отряд из 25 бойцов и поставил им следующую задачу: занять Хлудово и удерживать до подхода наших основных сил. Незаметно подобравшись с тыла, отряд занял позицию на краю деревни и залёг. Сначала были беззвучно сняты часовые, затем малыми группами бойцы стали пробираться в деревню. Когда все вышли на исходные позиции, раздался сигнал к атаке. Везде слышались взрывы гранат и автоматные очереди: в избах, где фашисты расположились на ночлег, в штабе гарнизона; также были подорваны немецкие танки и орудия. В панике противник не сразу понял, что такой переполох учинил совсем небольшой отряд советских бойцов.

Ряды лыжников постепенно редели. Был тяжело ранен Лазнюк. Его вынесли с поля боя два бойца отряда Е.А.Ануфриев и А.П.Кругляков. Бой затанул до утра. Боеприпасы у лыжников были на исходе. Красноармеец А.Х.Паперник понял, что почти все его товарищи погибли. Он сам был ранен, но продолжал стрелять по врагу до последнего патрона. Он не сдался немцам, пытавшимся во чтобы то ни стало захватить его живым. Поднявшись во весь рост, он подпустил врага поближе и, сорвав чеку, взорвал в своих руках последнюю гранату, прихватив с собой «на тот свет» ещё несколько врагов. В этом бою лыжники Лазнюка уничтожили более ста фашистских солдат и офицеров.

В живых осталось три человека: командир отряда и вынесшие его с поля боя два бойца. 1 апреля на них были составлены наградные листы. 9 июня 1942 г. приказом по войскам Западного фронта 22 воина-лыжника из числа погибших и ст. лейтенант К.З.Лазнюк были награждены Орденами Ленина. Ануфриев и Кругляков были удостоены Орденов Красного Знамени.

21 июня 1942 г. красноармейцу Л.Х.Папернику посмертно присвоили звание Героя Советского Союза.

Существовал и специальный разведывательно-дивер-

сионный отряд «Ходоки», который с марта 1942 г. по сентябрь 1944 г. действовал как партизанский отряд им. Ф.Э.Дзержинского на территории Орловской, Житомирской, Черниговской, Гомельской, Брестской областей, а также в Польше.

Настоящими бойцами зарекомендовали себя и девушки, сражавшиеся в отрядах ОМСБОН. Их было более пятисот. Не раз опускались под куполом парашюта на занятую врагом территорию известные до войны парашютистки А.Соболева, Л.Потанина, З.Первушина. Во время войны в тыл врага было заброшено более 200 отрядов и групп ОМСБОН. Одни из них быстро разрастались и превращались в крупные партизанские отряды, другие, выполнив задания, возвращались через линию фронта.

У автора статьи есть предположение, что лучшая лыжница страны 1937–1941 гг. Любовь Кулакова тоже принадлежит к героям данной заметки. Она как разведчица выполняла немало

заданий в смоленских лесах. И всегда проявляла бесстрашие и стойкость. «Снежную королеву» любили, старались уберечь. Но не смогли.

Дерзкие операции, рейды в тыл не давали фашистам свободно вздохнуть на земле, куда они пришли непрошенными гостями.

ОЛЕННО-ЛЫЖНЫЕ БРИГАДЫ

Информацией из данной «зарисовки» автор статьи обязан журналисту С.Выдрину, проживающему в Республике Коми. Он 9 мая 2014 года опубликовал в местной прессе заметку под названием «Рогатые батальоны». С.Выдрин рассказывает о подвиге тундровиков-каюров, уроженцев Ненецкого округа и Республики Коми в годы Великой Отечественной войны.

В октябре 1941 г. Архангельский обком ВКП(б) обратился в Ставку Верховного Главного



Лыжный батальон выдвигается на передовую в ходе битвы за Москву.

▲ фото: из архива автора

мандования с предложением использовать северных оленей для организации транспортных перевозок. 20 ноября 1941 г. ГКО решил этот вопрос, постановив поставить в армию 10.000 голов ездовых оленей с соответствующим количеством каюров, нарт, инвентаря и упряжи. Через два дня директивой Архангельского

военного округа было приказано: к 1 января 1942 г. призвать из Ненецкого округа 600 каюров и поставить 6.000 голов оленей, 200 штук нарт. В приказе говорилось: «Каюров направить в исправной одежде и обуви. Обеспечить продовольствием и фуражом до пункта назначения». В сжатые сроки окружные власти

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ

POLAR V800

СПОРТИВНЫЕ GPS-ЧАСЫ

V800 — это продвинутые спортивные часы, для спортсменов-любителей и профессионалов, которые хотят достичь максимальных результатов.



“Как элитному триатлету мне нужно правильное оборудование для тренировок и соревнований, чтобы полностью раскрыть мой потенциал”

D. Gomez Noya

GPS
ВСТРОЕННЫЙ GPS
И БАРОМЕТР

**ЧАСТОТА ШАГА
С ЗАПЯСТЬЯ**

**ПОДХОДЯТ
ДЛЯ ПЛАВАНИЯ**

**СТАТУС
ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ
НАГРУЗКА**



Лыжный батальон на марше.

▲ фото: из архива автора

и комиссариат организовали отправку семи оленно-транспортных эшелонов. Уходила на фронт целая армия из 7.000 оленей.

Для них спешно изготавливались упряжь и нарты. Ездовых обученных быков мобилизовали из всех колхозов. Работница Ареева из колхоза им В.П.Вучейского впоследствии вспоминала: «Из колхоза взяли 400 ездовых быков. Многие каюры уходили в армию, забирая своих личных оленей». На фронт уходили лучшие молодые пастухи — цвет тундровиков: комсомольцы, стахановцы, ударники. К каждому эшелону присоединили команду призывников в количестве 50–70 человек.

В декабре 1941 г. караван двинулся по тундровым вогам на запад, в сторону Архангельска. Всё это происходило в тяжё-

лейших условиях 50-градусных морозов по выбитым пастбищам. Везли с собой чумы, печки, продукты и одежду. За каждым стадом следовал ветеринарный отряд, подбиравший ослабших оленей. Падёж ездового быка, призванного в Красную Армию, по законам военного времени расценивался как вредительство со всеми вытекающими последствиями.

Ветераны-оленеводы вспоминали, что двигались очень медленно, по 10–15 км в сутки. В феврале 1942 г. шумные обозы ненецких оленеводов прибыли в окрестности Архангельска. Наверное, многим горожанам запомнился марш по проспекту Павлина Виноградова упряжек с рогатыми красавцами в узде. Да и сами оленеводы в красивых малицах, подпоясанных широкими поясами, с роскошными медными украшениями, в табаках с цветными подвязками, выглядели весьма впечатляюще.



В феврале-марте 1942 г. сформировали оленно-лыжные батальоны. Они состояли из уроженцев Ненецкого округа и Республики Коми. В начале марта, после четырёх недель подготовки, оленняя армия прибыла на Карельский фронт, где её свели в две ударные бригады: 5-ю и 6-ю оленно-лыжные. Прибытие такого значительного подкрепления не могло не отразиться на планах советского командования. Незабываемое впечатление производило их появление на передовой. «Представляете себе, как с горы со скоростью мотоциклиста спускается человек в островерхой шапке и меховой малице. Он пронесётся мимо вас, на мгновение повернув к вам скуластое лицо... Это погонщик оленей, ненец, который пришёл со своими оленями за 3.000 км из Большеземельской тундры, чтобы воювать с немцами. Потом вы видите стадо оленей. Они запряжены в длинные высокие нарты. Олени здесь подвозят разведчиков, боеприпасы и увозят в тыл раненых», — так записал в военном дневнике известный писатель Евгений Петров.

В апреле 1942 г. проводилась крупная наступательная операция, в которой были задействованы 5-я и 6-я оленно-лыжные

бригады. Они сразу оказались в тяжёлом положении. С сопки били немецкие пулемёты. Тихо падали скошенные очередями олени. Свидетель того боя ветфельдшер Фотий Чемаков вспоминал: «Помню, во время контрнаступления, когда на мурманских сопках шли кровопролитные бои, разразилась невиданной силы пурга. Все дороги стали непроходимыми. И лишь наши «вездеходы» — олешки могли шагать по таким снежным заносам. Тогда, спасая раненых, отличились оленеводы С.С.Рочев, И.Г.Пичков, С.А.Рочев».

От 6-й бригады тогда уцелело лишь несколько десятков бойцов, сумевших выйти из окружения. Чёрными воронами порхнули сотни похоронков по ненецким тундрам и посёлкам Нижнепечёрья. Олени упряжки спасли в тех жестоких боях не одну сотню жизней, но вывезти тысячи раненых им было не под силу.

В сентябре 1942 г. из остатков оленно-лыжных бригад сформировали 31-ю отдельную горнострелковую бригаду. Оленно-транспортные батальоны осуществляли транспортировку грузов и вооружения. Бригада предназначалась для внезапных рейдов в тыл противника, захвата опорных пунктов и «языков», уничтожения баз противника. В августе 1942 г. медалью «За боевые заслуги» отметили 27-летнего Якова Хатанзейского, уничтожившего из пулемёта до 30 гитлеровцев. Он стал одним из первых, награждённых в бригаде, ведь в начале войны медалями бойцов не баловали. Любимцем разведчиков был нарьянмарец Иван Кисляков, четырёхжды раненый в схватках — его грудь украшали 4 медали «За отвагу» и орден Красной Звезды.

Ветеран 31 бригады Иван Филатов вспоминает: «Помню, первое время немцы наши оленно-транспортные эшелоны не воспринимали всерьёз. А потом поняли, что здесь, в Заполярье, олень — это главный транспорт, помогающий доставлять оружие и снаряды в пункт назначения. Иногда, если нам нуж-

Оленно-лыжные бригады.

◀ фото: из архива автора

но было незаметно в тыл врагу пробраться, мы надевали маскхалаты, цеплялись за оленя, и он бежал по снегу. Оленя видно, а нас — нет. Когда фашисты поняли, что олень на войне — это тоже боец, они начали их расстреливать».

Как только не называли наши фронтовые упряжки: «заполярная кавалерия», «снежные танки», «рогатые батальоны». Олени могут многое: вытащить подбитый самолёт, везти пушку-горняшку или десяток ящиков снарядов, эвакуировать раненых. Боец Николай Ледков вспоминал, как оленеводы берегли своих оленей, специально шили белые попоны для рейдов в тыл врага. Но к осени 1944 г. из семитысячного стада уцелело чуть более 1.000, остальные, как бойцы на фронте, сложили свои рогатые головы. Звёздным часом для оленьей армии стал 1944 г., когда проводилась операция по освобождению Карелии и Мурманской области. Десять воинов 31-й отдельной бригады, наших земляков, вернулись на свою малую родину со знаком высшей солдатской доблести — Орденами Славы. А для оленей война завершилась в январе 1944 года.

...Шёл июнь 1947 г. Страна потихоньку «оттаивала» от небывалых потрясений. В одном из колхозов оленеводы проводили подсчёт оленей, а ветеринары сосредоточились на прививочной кампании от копытных болезней. Работа была в самом разгаре, когда ненцы заметили на высокой сопке семь ездовых быков. Их жоака — высокого, стройного, в короне ветвистых рогов многие тундровики признали сразу. Это был он — Длинноногий. Ненцы недоуменно крутили головами. Почти шесть лет назад, в самом начале войны с фашистами, упряжка во главе с красавцем-быком была отправлена на фронт, в Карелию. Как солдаты-фронтовики, на сопке стояли семь оленей и смотрели влажными от счастья глазами на родные места. Они прошагали полторы тысячи километров, миновали десятки населённых пунктов и переправились через множество речек и ручьёв. Повинуясь многовековому ин-

стинкту, шли и шли к родной тундре. Если бы они могли говорить, то рассказали бы опешившим оленеводам много интересного. Их вернулось всего-навсего семь из семи тысяч, ушедших на войну в конце 1941 г.

Видел ли кто-то из читающих эти строки, чтобы ненец плакал? Убеждён, что нет! Но обнаружив своих преданных друзей живыми, они вспомнили всех, кто не вернулся. И на глазах появились слёзы. Слёзы бесконечной любви и радости.

ФРОНТОВЫЕ ЛЫЖИ¹

Для производства таких лыж был избран Кировский деревообрабатывающий комбинат (ДОК), на сегодня известной стране как Нововятский ДОК. Учитывая, что он никогда не выпускал такую продукцию, сюда была эвакуирована Петрозаводская лыжная фабрика вместе с рабочими и частью оборудования. Начало выпуска лыж было назначено на 15 октября 1941 года. В цехах Кировского ДОК работали в основном женщины и подростки. Мальчишки и девчонки 13, 14, 15 лет становились к станку наравне со взрослыми. Это был тяжёлый физический труд. Особенно для тех, кому приходилось работать на старых кировских станках с ручной подачей.

Ширина военных лыж составляла 80 мм (для сравнения: ширина беговых лыж — от 45 до 55 мм, охотничьих — 120 мм). Крепления — петли, резинку наклеивали. Получали крепления уже готовыми. Причём их не красили, не делали никаких наклеек и знаков.

Были и специальные единичные заказы, требовавшие срочного изготовления и напряжения всех сил. Так, в январе 1943 г. пришлось изготовить

¹ К изложенной информации имеют отношение кировчане С. Богатырёв, И. Чернов, Г. Кропанева, написавшие заметку «Деревянные кони войны» от 12 августа 2010 года.



Вывоз раненых с помощью оленей с поля боя в Заполярье.

▲ фото: из архива автора

300 штук саней, загнущих с обеих сторон. Они нужны были фронту для передвижения «Катюш» в решающем наступлении под Сталинградом и другими городами. Аналогичные сани длиной около 1,5 м использовались для перевозки снарядов.

Когда шёл спецзаказ, все, в том числе и подростки, работали по 24–36 часов. За годы войны ДОК изготовил 350 тысяч пар лыж.

Ветераны комбината рассказывали и об организации ремонта сломанных лыж и палок на фронте. Этим занимались специальные команды. Они добавляли недостающие части и специальным клеем соединяли их. Служили отремонтированные лыжи долго, как новые. Неспециалисту невозможно было определить место соединения. Выбрасывали лыжу только тогда, когда был сломан носок. ■

Лыжероллеры

Selekta

skirol.ru

+7 905 66 32 700



АТРИУМ

В редакции раздался звонок. Собеседник ничего не захотел объяснять по телефону, а попросил о возможности провести для кого-нибудь из сотрудников презентацию по скайпу. Я согласился. И через пять минут уже не мог не улыбнуться, удивляясь знакомству с необычным человеком. Собеседник на том конце провода поделился идеей, сразу же заставившей вспомнить Веса-Пекку Сарпаранту из Вуокатти. Помните — это же именно он придумал сделать первый в мире лыжный тоннель-холодильник и не просто придумал, но и сумел реализовать этот необыкновенно дерзкий для своего времени замысел («Л.С.» №9 за 1998 год)? А ещё через семь лет Веса-Пекка поделился с нами куда более дерзкой и, увы, до сих пор так и не реализованной идеей сооружения грандиозной Ямы, в которой без труда спрятались бы лыжные трамплины и беговые лыжные трассы, биатлонное стрельбище и трибуны («Л.С.» №31 за 2005 год).

Идея нашего сегодняшнего собеседника, быть может, не настолько грандиозна, но она подкупает своей новизной и... реализуемостью. В ней нет ничего фантастического, но при этом она необыкновенно изящна.

В общем, встречайте — Евгений Гальперин из Санкт-Петербурга — в гостях у «Л.С.».

Иван ИСАЕВ

Случилось мне побывать в сентябре 2015 года на общественных слушаниях в городе Пскове Северо-Западного региона нашей страны. «Референдум» проходил в ДК эпохи соцреализма, в зале был аншлаг. Обсуждался вопрос об изменении статуса земельного участка, на котором сегодня находится старый стадион, некогда принадлежавший предприятию «Электрон» и построенный нашими предками ещё в середине XX века. Стадион располагается вблизи исторического центра города и имеет лакомую площадь собственной территории примерно

в восемь гектаров. В «баталиях» принимали участие три ярко выраженных группы: городская администрация, представители инвестора и представители общины — жители города.

Чего все хотели? *Инвестор*: изменить разрешённое назначение использования земли стадиона, перевести её под жилую застройку, построить, продать и получить прибавочную стоимость. Но мы все прекрасно знаем, что по законодательству РФ на землях стадионов (зона С-4) можно возводить только стадионы. *Общественность* — оставить всё как есть, ничего не трогать, и продолжать заниматься спортом на «графских развалинах». Чего хотела *городская администрация*, не знал никто, потому что ворох вопросов, озвученных в ДК, не имел алгоритма решения при существующем законодательстве, общей ситуации в стране, сегодняшней геополитике и др. И вообще, по её (администрации) мнению, тянулся со времён татаро-монгольского ига.

Ещё выступила пожилая женщина, представитель администрации, зачитавшая результат историко-культурологической экспертизы, по которой получалось, что строить всё-таки можно, но с ограничением «не выше старой церквушки высотой в десять или одиннадцать метров, и чтобы «новострой» не портил исторический вид старого города. Я, будучи сам человеком верующим и православным, был крайне удивлён этому обстоятельству по следующим причинам. Церковь, конечно, стояла по одной из сторон земельного участка, а вот по другим сторонам возвышались многоквартирные жилые дома средней высотой в 5–7–9 этажей, на противоположном берегу реки Великая вообще находился бетонный комбинат! Сосед, сидевший справа от меня в зале, тихо обронил: «...многое лет простирает этот стадион в неприглядном состоянии». Историко-культурологическая экспертиза, как оказалось, была изготовлена подрядной организацией за тысячу километров

от самого города, поэтому и называлась — независимой.

На протяжении последних десяти лет я занимаюсь обсуждением концепции трансформирования спортивных объектов в мультифункциональные спортивно-коммерческие комплексы (МФСКК), малоэтажные жилые комплексы и санаторно-курортные комплексы. Общаюсь с крупными инвесторами и администрациями Москвы, Санкт-Петербурга, Ленинградской, Псковской, Новгородской, Калининградской, Вологодской, Иркутской, Архангельской областей, Крымского федерального округа и других регионов, инвестирующими как в жилую, так и нежилую недвижимость. Характер спортивных объектов, предлагаемых мной, не только не уменьшает, а напротив — увеличивает инвестиционную привлекательность участков земель различных категорий и видов разрешённого использования, формирует так называемый «центр притяжения». Но инвесторы упорно не хотят строить, как они говорят, «социалку», тем самым уменьшая свою «прибавочную стоимость», а у администраций нет мощного правового рычага пригласить их возводить современные востребованные стадионы. Вот детский садик построить — правовой рычаг имеется, а стадион — нет! Я не беру в расчёт открытые плоскостные спортивные площадки, сооружаемые «в счёт» благоустройства придомовых территорий (турник, горка, канат, брусья и др. — это нормативные требования). Посещаемость, эффективность в Санкт-Петербурге таких придомовых спортплощадок в лучшем случае 60–70 дней в году, по несколько часов в день, никакой коммерческой прибыли инвестору они не приносят и поэтому заинтересовать его не могут. Получается, что строительство средних и крупных современных спортивных сооружений сегодня в нашей стране по плечу только государству или естественным корпорациям? Среднему девелоперу-инвестору такая задача не по силам, вследствие чего сотни городов нашей страны

XXIX открытый краевой «Кодинский лыжный марафон» на призы Главы Кежемского района и открытый Чемпионат Красноярского края на 50 и 30 км



31 марта–2 апреля 2017



Шишкин Александр Игоревич,
глава Кежемского района

Дорогие друзья, любители лыжного спорта!

Приглашаем вас принять участие в традиционном открытом краевом «Кодинском лыжном марафоне», который пройдёт 1 апреля 2017 года в г.Кодинске Красноярского края, на городской лыжной базе «Лань». Параллельно с «Кодинским лыжным марафоном» будет проходить открытый Чемпионат Красноярского края на дистанциях 50 км у мужчин и 30 км у женщин свободным стилем.

Родившийся ещё в 80-х годах прошлого столетия по инициативе членов Кодинского клуба лыжников «Снегири», «Кодинский лыжный марафон» будет проводиться уже в 29-й раз. Традиционно наш марафон проводится ежегодно в первые выходные апреля, свободным стилем. С 2004 года «Кодинский лыжный марафон» получил статус открытого краевого. В нашем марафоне принимают участие все желающие лыжники по 9 возрастным группам. Для каждого участника найдётся своя группа и своя марафонская дистанция. Ежегодно в «Кодинском лыжном марафоне» принимает участие свыше 250 спортсменов различных возрастных групп не только из Красноярского края, но и из других регионов России и даже из ближнего зарубежья: республики Беларусь, г. Москвы, Ярославской, Новосибирской, Кемеровской и Иркутской областей, Приморского края, Хакасии и Эвенкии. И география участников нашего марафона постоянно растёт! Надеемся и вас увидите в числе участников «Кодинского лыжного марафона». А мы со своей стороны приложим максимум усилий для того, чтобы ваше пребывание на нашей сибирской земле стало для вас очень приятным и вы снова и снова захотели бы приехать к нам.

До встречи на «Кодинском лыжном марафоне»!

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в г.Кодинске на городской лыжной базе «Лань»,
с 31 марта по 2 апреля 2017 г.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

31 марта: приезд, размещение команд, просмотр трасс, прохождение мандатной комиссии. В 17:00 заседание судейской коллегии. В 19:00 торжественное открытие соревнований в РДК «Рассвет».

1 апреля: «Кодинский марафон» и Чемпионат Красноярского края на 50 и 30 км.
Старт в 10:00, стиль свободный.

Дистанции марафона по группам:

- 1-я гр. (2006 г.р. и мл.): мальчики – 5 км, девочки – 5 км;
- 2-я гр. (2004–2005 г.р.): юноши – 10 км, девушки – 5 км;
- 3-я гр. (2002–2003 г.р.): юноши – 15 км, девушки – 10 км;
- 4-я гр. (2000–2001 г.р.): ст. юноши – 20 км, ст. девушки – 15 км;
- 5-я гр. (1997–1999 г.р.): юниоры – 30 км, юниорки – 20 км;
- 6-я гр. (20–39 лет): мужчины – 50 км, женщины – 30 км;
- 7-я гр. (40–49 лет): мужчины – 50 км, женщины – 30 км;
- 8-я гр. (50–59 лет): мужчины – 30 км, женщины – 20 км;
- 9-я гр. (60 лет и ст.): мужчины – 20 км, женщины – 10 км.

Возраст участников определяется на день проведения соревнований.

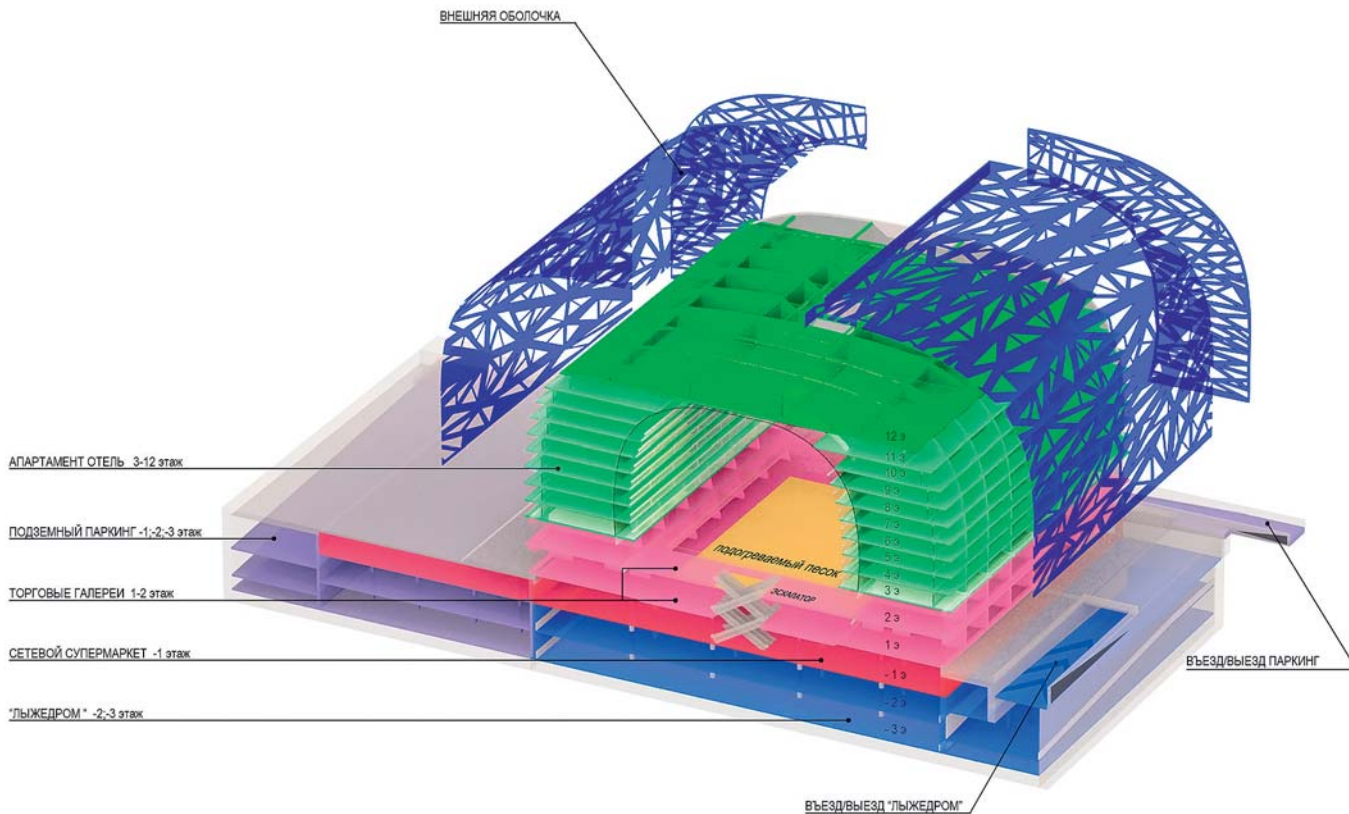
На дистанциях 50 км (мужчины) и 30 км (женщины) определяются также победители и призёры в абсолютном зачёте.

В 18:00 награждение победителей и закрытие соревнований в РДК «Рассвет».

2 апреля: отъезд команд.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ

До 27 марта 2017 г. по тел.: (39143) 2-19-69, факс: (39143) 2-12-10, 2-12-21
e-mail: kodinsk-sport@mail.ru
Телефон для справок: +7 902 920-78-66 (Ломчицкий Александр Степанович)



Атриум в разрезе.

▲ фото: из архива автора

лишены возможности иметь цивилизованные современные сооружения для подготовки спортсменов.

Так вот, в разгар жарких дебатов на тех слушаниях в Пскове я решил выступить, ведущий собрание выделил мне пять ми-

нут. Из этих пяти минут две ушли на то, чтобы настроить диапроектор, вставить флешку в компьютер и начать демонстрацию «ноу-хау». Показ картинок на киноэкране клуба с пояснениями занял оставшиеся три минуты. По окончании презентации в зале установилась гробовая тишина. Сказал я примерно вот что: «Понимая нелёгкую задачу руководителей города, учитывая большой накал страстей, пред-

лагаю сделать так, чтобы «были и волки сыты, и овцы целы...», и таким образом учесть пожелания всех групп спорщиков.

Что я показывал? Материалы одного из своих патентов, базовым посылом к созданию которого стал тезис «У нас сегодня нет ни нормального лета, ни нормальной зимы», а именно: «№ 160929 «Многофункциональное сооружение» (многофункциональный ком-

мерческий комплекс со смешанными технологиями спорта «Снег-песок» и апартамент-отелем) — далее по тексту «Атриум» (см. рис. 1, 3). Одной из важных составляющих Атриума является то, что автор в качестве центра притяжения сооружения использует комбинацию «снег-песок в городских условиях» (см. рис. 4, 5). Лыжедром — для занятий в большей степени беговыми



ОБ АВТОРЕ

Евгений Гальперин родился в 1963 году в городе Ленинграде. С 1970 по 1980 гг. учился в школе №199 на Площади искусств (сейчас это гимназия при Государственном Русском музее). С десяти лет начал заниматься боксом в ДСО Спартак. Чемпион Ленинграда среди мальчиков, второе место на чемпионате Ленинграда среди юношей, третье место на первенстве ЦС ДСО Спартак.

В 1980 году поступил в Высшее Военное инженерно-строительное училище им. генерала армии Комаровского. Продолжал заниматься боксом в период учёбы в военном училище. Член сборной училища, член сборной ЛенВО, чемпион училища, второе место на первенстве ЛенВО, участник первенства Вооружённых Сил СССР, КМС. Окончил учёбу в ЛВВИСКУ по специальности инженер-строитель, по профилю «Спецсооружения». Службу проходил в Центральной Азии.

В 1992 году уволился из ВС и переехал в Санкт-Петербург. В период по 2011 год работал в строительном комплексе Санкт-Петербурга и Ленинградской области на руководящих должностях. В 2011 году по его инициативе создаётся группа компаний: «Пляжные Технологии», «Технопарк альтернативных видов спорта», «Пляжные Системы», «Спортивный клуб любителей волейбола Балтийского побережья Финского залива» с целью формирования единого информационного пространства, проведения исследовательской деятельности, развития пляжных видов спорта на территории СЗФО и в целом РФ. Имеет несколько научных работ, патентов, изобретений (см. сайт: www.beachtechnologies.ru). В настоящее время занимается беговыми лыжами, пляжным волейболом. Внёс несколько интересных предложений в Закон о Спорте РФ, в частности — о ветеранском спорте, который будет рассмотрен в ближайшее время.

лыжами на искусственно пригтовленном снеге (по типу общеизвестных всем нам европейских «труб», «тоннелей»). Причём в отличие от традиционных «труб» принципиальная схема полезной модели нашего лыжедрома позволяет разместить данное сооружение на в несколько раз меньшем земельном участке, используя подземные (или надземные) этажи (см. рис. 6). Протяжённость трассы в нашем случае составляет 1.860 метров. Для сравнения, в посёлке Токсово (Ленинградская область) на базе Академии Лесгафта протяжённость лыжной трассы в «тоннеле» составляет 1.700 метров, а земельный участок, необходимый для её размещения, в несколько раз больше, чем земельный участок для размещения всего «Атриума»! Это особенно актуально в современных условиях дефицита городских территорий. Схема расположения на этажах по типу подземного паркинга позволяет увеличить трудность, интерес занимающихся в части создания подъёмов, спусков, поворотов, траекторию и конфигурацию которых можно изменять в зависимости от задач (лыжероллеры, полиатлон и др.), проводимых мероприятий, соревнований и т. д. На стадий формирования технического задания, несомненно, учитывая пожелания инвестора, заказчика, спортивных федераций — количество этажей лыжедрома может быть увеличено (или уменьшено).

Хочется обратить особенное внимание на энергетику данного сооружения. Автор предлагает для экономии эксплуатационных затрат энергию тепла, вырабатываемую холодильными установками, использовать на подогрев песка для занятий пляжными видами спорта, а тепло, выделяемое объёмом подогретого песка пляжных площадок, пустить на компенсацию затрат по отоплению «Атриума».

Пляжные виды спорта — одни из ключевых (наряду с беговыми лыжами) в предлагаемой концепции.

▲ фото: из архива автора ►



Сегодняшние технологии позволяют это сделать.

С более подробным содержанием патента можно ознакомиться на сайте Федерального Агентства интеллектуальной собственности РФ, вбив номер патента в поисковик (см. 3D-картинки, схемы, рисунки в статье или информацию на сайте: beachtechnologies.ru, а также в стенограмме общественных слушаний, которая уже публиковалась на страницах «Псковской Ленты Новостей»).

Что все получают? Если на данном земельном участке использовать разработку типа «Атриум», то у администрации не возникнет необходимости менять разрешённое использование всего ЗУ (земельного участка) и тратить деньги инвестора на эту процедуру, по сути «Атриум» и есть стадион, причём высокоинновационный, крытый, инвестору достанется концепция интегрированного мультифункционального спортивно-коммерческого стадиона,

Так атриум мог бы смотреться на фоне городских многоэтажек у глади воды.

▲ фото: из архива автора

на, который позволит сделать сооружение этого объекта финансово привлекательным. Спортивный модуль занимает в нём только часть площади (меньшую) и при этом является самокупаемым, причём количество квадратных метров, предложенных в «Атри-

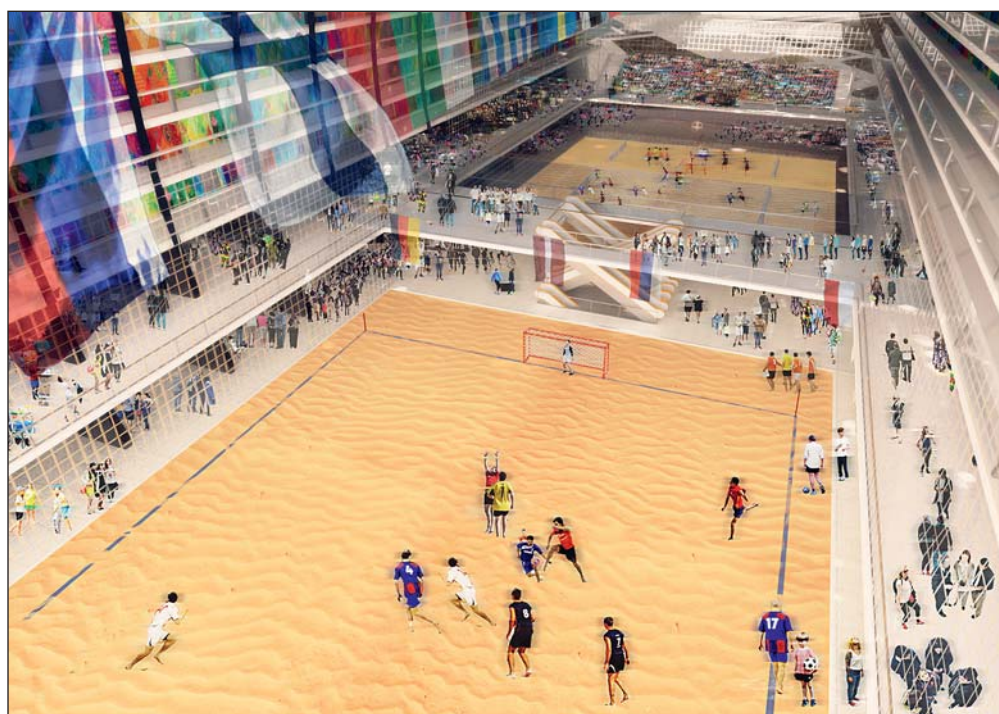
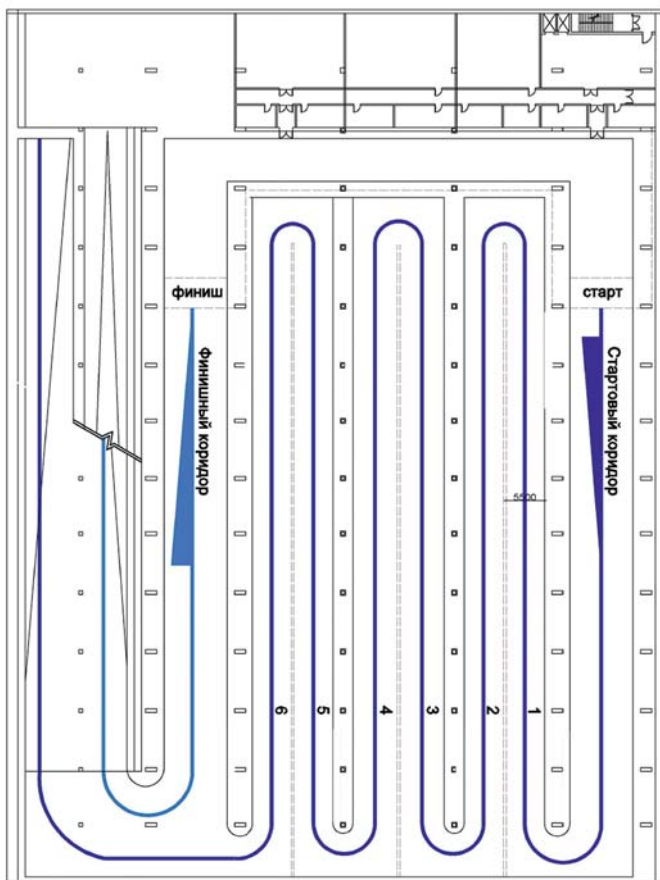
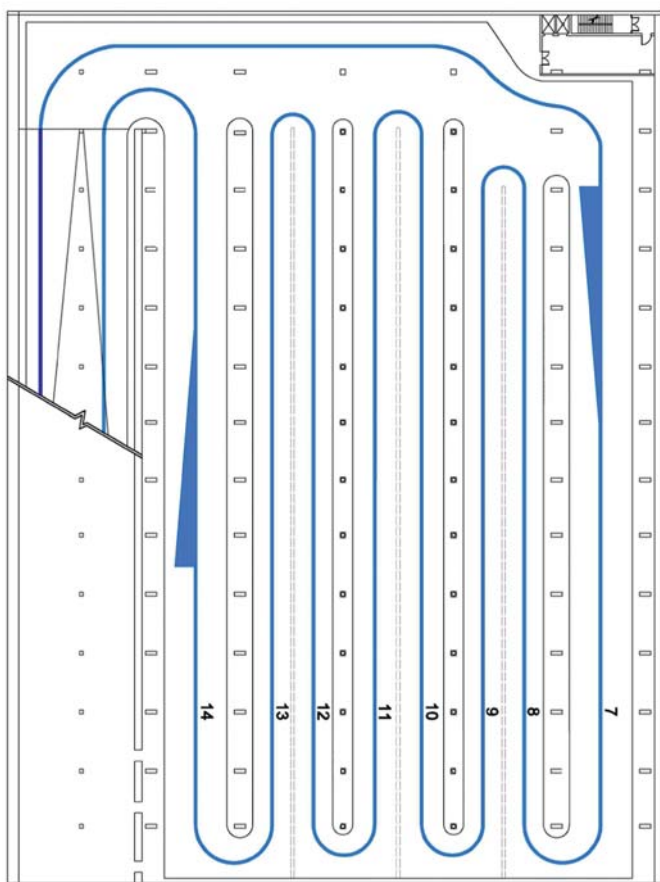


Схема сечения «лыжедрома»

-2 этаж



-3 этаж



Приведённая схема лыжной выглядит примитивной, скучноватой. Но тут нужно оценивать не конкретный профиль и конкретное начертание петель будущей трассы, а саму идею. Видимо, количество подъёмов-спусков, равно как и конфигурация трассы — вопрос будущих дискуссий проектировщиков со специалистами.

▼ фото: из архива автора

уме», почти вдвое превышает запрос, озвученный представителем инвестора. Остальная площадь относится к разряду коммерческой, жилой и другой недвижимости. То есть в отличие от большинства крупных спортивных сооружений, построенных на бюджетные средства и дотируемых из бюджета, эта разработка является инвестиционным бизнес-проектом (см. рис. 2). Общество в лице жителей города продолжит заниматься спортом на любимом стадионе и отвлечётся от асоциального образа жизни. Город после долгого ожидания получит оригинальное архитектурное сооружение, которое его только украсит, а также — толчок в развитии спорта, туризма, культуры — то есть инфраструктуру с мультипликативным эффектом.

Надо заметить, что когда я закончил своё выступление, зал взорвался аплодисментами. Председатель постучал палочкой по столу, призывая к порядку. Социальные функции и демократичность спорта, в частности зимних видов спорта, придают проекту политическое звучание и дают основание рассматривать данный проект как претендующий на государственную федеральную, региональную,

муниципальную поддержку в форме государственного финансирования, льготного предоставления земельных участков, подключения к сетям инженерной инфраструктуры и другие виды поддержки. В Сочи задан высокий уровень проведения международных спортивных соревнований в России и не менее высокий уровень качества спортивных сооружений. Важно соответствовать этому уровню. Аквапарки, дворцы для кёрлинга, фитнес-клубы для избранных — тупиковое направление, так как эти виды спорта совершенно не массовые, сооружение этих арен не может быть коммерчески выгодным. Данный проект — комплекс типа «снег-песок» — на этом фоне вне конкуренции, так как пляжные и зимние виды — массовые и предназначены именно для широт России. Публикуя этот материал в журнале «Лыжный Спорт», надеюсь привлечь к обсуждению этой идеи большую армию знатоков и любителей лыжного спорта.

Евгений ГАЛЬПЕРИН,
Псков — Санкт-Петербург,
июнь 2016 года.

Снег, лыжные гонки и другие развлечения на снегу — второй базовый вид активности в данной концепции.

▼ фото: из архива автора



ЯМА

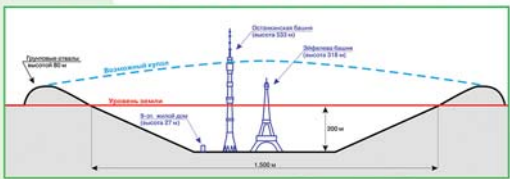
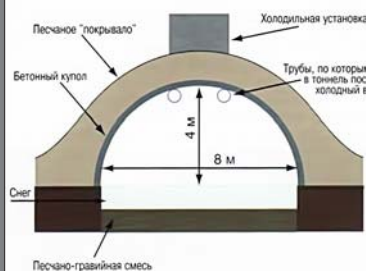


СХЕМА ТОННЕЛЯ

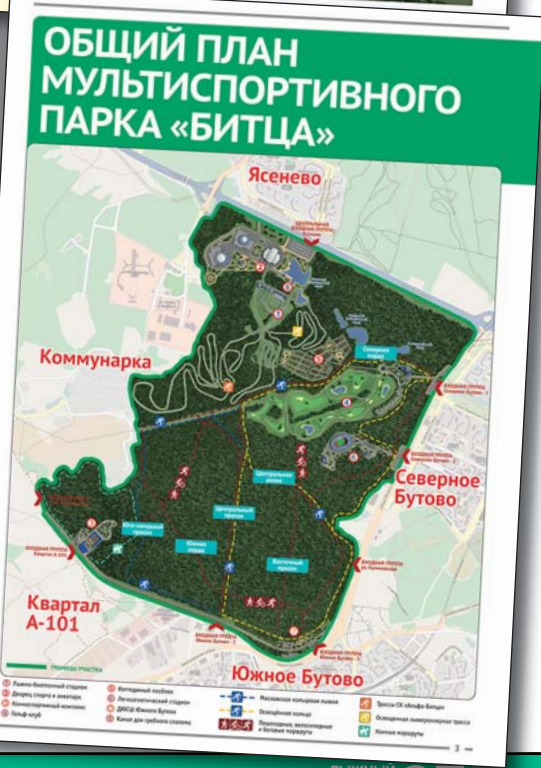


ТРУБА

Первое чувство, которое я испытал после прочтения текста Евгения Гальперина, было чувство deja vu. Ведь всё это мы не просто когда-то видели, читали, а сами обо всём этом писали. Это же мы пять или шесть лет назад в клубе «Альфа-Битца» рисовали схемы лыжных трасс под общим названием «Лыжня к подъездам москвичей». Это мы мысленно перекидывались лыжными мостами через МКАД и московские улицы и проспекты, чтобы прийти с нарезанной лыжнёй к подъездам сотен тысяч москвичей. Это мы при поддержке Алексея Нудова из Газфонда изготовили 3D-презентацию лыжного стадиона в Битце и потом с воодушевлением рассказывали разным московским чиновникам и потенциальным инвесторам о том, как было бы здорово, если бы лыжная трасса из закрытого тоннеля пришла в самое сердце торгового центра, и лыжники скользили на лыжах за огромными стёклами перед витринами бутиков и кафе быстрого обслуживания.



КОНЦЕПЦИЯ МУЛЬТИСПОРТИВНОГО ПАРКА «БИТЦА»



ВЕСЁЛЫЕ КАРТИНКИ

И вот — такая неожиданность — этот Евгений Гальперин из Санкт-Петербурга с его картинками лыжней в центре какого-то Атриума, площадками для пляжного волейбола, инвесторами, чиновниками, общественными слушаниями...

* * *

...Лыжный тоннель в Битце, равно как и лыжный стадион, мы пока не построили. Но с подачи «Альфы-Битцы» Москва построила в этом месте лучшую на сегодняшний день лыжную базу в черте города Москвы, что само по себе для Москвы является колоссальным достижением.

...Веса-Пекка Сарпаранта своей фантастической Ямы тоже пока не построил. Но лыжный тоннель — первый в мире — с его подачи функционирует в Вуокатти уже 18 лет.

...Евгений Гальперин, насколько я понимаю, пока не построил ничего. Но теперь, с высоты прожитых лет, я точно знаю, что дорогу осиливает идущий. Ведь если человек рисует «весёлые картинки», если он идёт с этой идеей к чиновникам, потенциальным инвесторам, в СМИ и патентные бюро, всегда есть шанс, что он добьётся успеха.

Хочется пожелать Евгению удачи. Если его идея хоть где-то осуществится, это будет означать, что в какие-то российские города придут закрытые лыжные трассы и крытые площадки для пляжного волейбола, инвесторы получат свою прибыль, а в городах появятся новые центры досуга, притяжения. Уж теперь-то я точно знаю — иногда даже самые смелые, самые невероятные и самые сумасбродные идеи, отображённые в «весёлых картинках», воплощаются в жизнь...

Иван ИСАЕВ

Андрей КОНДРАШОВ:

И СНОВА ОБ ЭВОЛЮЦИИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ



НАЗАД В БУДУЩЕЕ

«Л.С.» продолжает обсуждать появившийся не так давно новый стиль передвижения (doublepoling), в последние годы буквально ворвавшийся в мир не только элитных, но и массовых лыжных гонок. Напомним, что в прошлом номере журнала «Лыжный спорт» (№66) наш обозреватель Андрей Кондрашов уже рассказал о некоторых исторических аспектах появления этого хода. Данной публикацией мы продолжаем поднятую тему.

КЕК & ВЕВ

Эту историю я впервые услышал от своего норвежского друга и коллеги, самого известного комментатора в мире лыжного спорта — Челя-Эрика Кристьянсена (Kjell-Erik Kristiansen) по прозвищу КЕК. Он — официальный международный голос лыжных гонок и биатлона вот уже не менее 20 лет. Начиная с чемпионата мира 1993 года в шведском Фалуне он комментирует лыжные гонки и биатлон практически на всех крупнейших турнирах — будь то Олим-

пийские игры, чемпионаты мира или старты Кубка мира. Именно его эмоциональный голос чаще всего пробивается вместе с телевизионным интершумом во время трансляций с зимних стадионов всего мира. Судьба подарила мне возможность познакомиться и поработать вместе с КЕКом на разных соревнованиях, в том числе и в совместных проектах (фото 1).

КЕК записал историю становления конькового хода со слов Бенгта-Эрика Бенгтссона (Bengt-Erik Bengtsson (BEB)), бывшего спортивного директора

лыжегоночного комитета Международной федерации лыжного спорта (FIS). При Бенгтссоне происходили революционные изменения в середине 80-х годов прошлого века и, конечно, шведский функционер был одним из главных фигурантов того процесса.

Эту историю я, наверное, мог бы услышать и от самого Бенгтссона, с которым эпизодически встречался на крупнейших соревнованиях в пору его директорства в Комитете по лыжным гонкам FIS. Мне запомнилось его искреннее расположение к журналистам из «восточного лагеря». Возможно, его открытость объяснялась редким присутствием наших коллег на месте событий.

Например, на Играх 1998 года в Нагано после сенсационной победы Юлии Чепаловой

на 30 км первым журналистом, допущенным к чемпионке сразу после финиша, оказался я. И это не было делом случая. Регламент олимпийских стартов отводит предельно короткое время для флеш-интервью с призёрами перед награждением. Бенгтссон намеренно придержал представителей зарубежных телекомпаний в угоду российскому НТВ, которое я представлял тогда. Мой диалог с победительницей и её отцом неприлично затянулся. Точнее, Бенгтссон позволил мне задать столько вопросов, что времени для общения с другими тележурналистами у Чепаловой практически не осталось. Был ли он столь благосклонен конкретно по отношению ко мне (мы встречались до этого неоднократно) или к бренду «НТВ» — не знаю, не удосужился спросить. Но в знак благодарности я решил подыграть Бенгтссону там же, в Нагано, на пресс-конференции, собранной по поводу презентации антидопингового теста по экспресс-методу оценки гемоглобина и определению некоторых запрещённых веществ в крови. Скорее то была PR-акция или публичная угроза



Фото 1. КЕК (справа) на чемпионате мира 2015 по биатлону в Контиолахти (Финляндия) не упускал возможности потренироваться на лыжах.

◀ фото: из архива автора

нарушителям допинговой дисциплины со стороны медицинского комитета FIS, желавшего продемонстрировать новейшие методы обнаружения допинга. После представления метода потребовался доброволец для сдачи крови. Среди множества журналистов, собравшихся в зале, почему-то не нашлось волонтеров. Тогда я предложил себя в качестве донора, чтобы прервать затянувшиеся поиски испытуемого. Помню, что новый экспресс-метод не обнаружил у меня никаких изъянов.

Зачем я вдруг вспомнил эту историю 30-летней давности? Да просто та страничка истории лыжного спорта как две капли воды походит на события сегодняшних дней. Бесшажный одновременный лыжный ход как альтернатива и путь развития классического стиля вызвал бурную дискуссию среди специалистов и общественности. В самом разгаре споры о формах существования так называемой техники doublepoling в лыжных гонках. Думаю, многим молодым людям, да и людям среднего возраста ничего не известно о кипевших в середине 80-х страстях по поводу конькового хода. А те, кто помнят о тогдашних столкновениях поклонников разных лыжных стилей, заметят, что история повторяется буквально под копирку.

Значит, всем нам будет легче сделать прогнозы на ближайшие годы.

КОНГРЕСС

Поворотным в судьбе коньковой техники должен был стать майский Конгресс FIS 1985 года в канадском Ванкувере.

К тому времени новый лыжный стиль убедительно подавил традиционную классику на чемпионате мира в австрийском Инсбруке (Зеефельде) (фото 3, 5, 6). Одной из жертв того чемпионата была сборная команда СССР, не поверившая в перспективы конькового хода. В отличие от большинства ведущих зарубежных лыжников советские спортсмены по-прежнему отдавали предпочтение клас-

сическому стилю, за что и заплатились — их выступление оказалось одним из самых худших за всю историю чемпионатов мира. Команда СССР взяла только одну медаль в восьми видах программы — золотую в женской эстафете. Это был настоящий провал после успешных для нас Олимпийских игр 1980 и 1984 гг., чемпионата мира 1982 года. Да что там последние титульные турниры! Никогда (единственное исключение — ЧМ в Осло-66) за все предыдущие тридцать лет выступлений советских лыжников на чемпионатах мира и Олимпиадах мужчины не оставались без медалей! Никогда в эстафетных гонках наши мужчины не опускались до 6-го места! Никогда советские лыжницы не приезжали с чемпионатов мира или Олимпиад без медалей в личных гонках! На том чемпионате отечественный лыжный спорт потерпел оглушительное и непредсказуемое фиаско.

От полного разгрома сборную СССР на том чемпионате спасла лишь победа в женской эстафете. Она досталась при драматических обстоятельствах. На ключевые этапы эстафеты тренеры поставили самых молодых 20-летних: на первый — Тамару Тихонову, на последний — Романову. Тогда Анфиса Резцова носила девичью фамилию.

Вспоминает А. Резцова, для которой выступление на чемпионате мира в Зеефельде было дебютным на титульных турнирах — именно здесь она завоевала своё первое звание чемпионки мира.

— Бежавшая на третьем этапе Лилия Васильченко передала мне эстафету чуть раньше норвежки. В эстафетном коридоре у норвежской команды случилась беда — сломалась лыжная палка у финишёра Берит Аунли. Однако старший тренер нашей команды В.А.Иванов притормозил меня, сказав, чтобы я пропустила вперёд соперницу. Я так и сделала. Пришлось на первом километре «ждать» Аунли. Встав за ней, я поняла, что могу идти намного быстрее. Так и сделала вскоре, обогнав

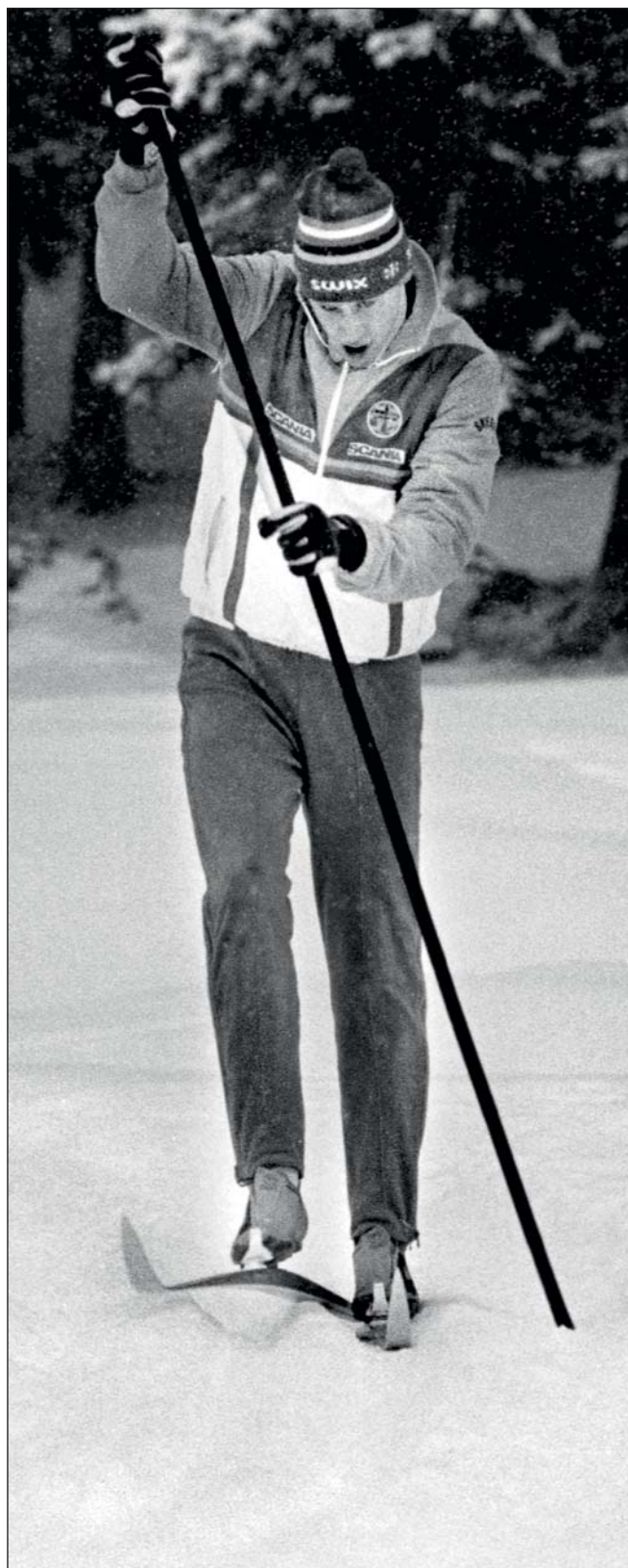


Фото 2. За два дня до первой гонки чемпионата мира 1985 года главный фаворит, лыжный супермен 80-х швед Гунде Сван на тренировке появился с длинным двухметровым шестом, с помощью которого передвигался по лыжне техникой древних шведских воинов. Скорость его хода впечатлила не только собравшихся фотокорреспондентов, но и присутствовавших спортсменов и тренеров. Фотографии этого спланированного шоу тут же облетели все мировые агентства.

▲ фото: из архива автора



▲ **Фото 3.** Не все участники чемпионата мира 1985 года уверенно владели полуконьковым ходом. Примерно половина лыжников предпочитала традиционную классику.

Gullet gikk øst da staven gikk vest

«Gullet» er et uttrykk som brukes i forbindelse med å spise. Det betyr å spise. I denne sammenheng er det imidlertid ikke maten som er i fokus, men den tekniske utviklingen i skiløp. Dette er en artikkel som handler om hvordan teknikkene har utviklet seg, og hvordan de har påvirket resultatene i konkurranser. Teksten er skrevet av Anette Børseth og er en del av en større rapport om utviklingen i skiløp.



▲ **Фото 4.** Последняя передача эстафеты у норвежской команды. Грете Нюкельмо (слева) нечаянно ломает палку Берит Аунли, бросившейся догонять Анфису Романову (Резцову).



▲ **Фото 5.** Полуконьковый ход (ход Сиитонена) был самым скоростным способом передвижения на чемпионате мира 1985 года.



◀ **Фото 6.** Гунде Сван в победной для себя гонке на дистанции 30 км. Хорошо видно, что трасса подготовлена исключительно под классику, колеи лыжни нарезаны довольно близко друг от друга, но никого, в том числе и Свана, это не останавливает — он движется по классическим колеям коньковым ходом, с каждым шагом приближаясь к своей победе в этой гонке.

норвежку. Моё преимущество к последнему пятому километру достигло примерно 20 секунд, но незадолго до финиша я упала на лёгком спуске с поворотом и улетела в какие-то кусты. К счастью, обошлось без поломок инвентаря, мне удалось быстро вернуться на лыжню, но победное преимущество на финише составило всего 7 секунд. Поволноваться за результат эстафеты я невольно всех заставила (фото 9–12).

Главный вопрос повестки дня конгресса: «Будущее лыжных гонок. С коньковым ходом или без него?» В спортивном мире этот ход был известен сравнительно давно и широко использовался в лыжном ориентировании. Собственно, откуда он и пришёл в лыжные гонки вместе с финским полицейским Паули Сиитоненом, который стал выигрывать с помощью нестандартного хода сверхмарафонские гонки у записных фаворитов-лыжников. Полуконьковый ход («шаг Сиитонена») применялся в основном на равнинных участках дистанции, где имел преимущество в скорости над традиционной лыжной техникой (не находите сходство с нынешними реалиями бесшажного хода?) (фото 3, 5).

Уже в 1982 году новый ход обсуждался на заседании FIS, и комитет по лыжным гонкам выдвинул предложение запретить использование полуконькового отталкивания в тех местах, где проложена лыжная колея. Однако рекомендации не были утверждены в качестве правил. На конгрессе в Сиднее в 1983 году FIS продолжил обсуждение проблемы и в новых правилах появились следующие дополнения:

Коньковый ход запрещён:

- ✘ на стартовых 100 метрах дистанции;
- ✘ за 200 метров до зоны передачи эстафеты и в зоне передачи;
- ✘ за 200 метров до финиша дистанции.

Основным аргументом появления запретов на важных участках дистанции была испорченная лыжня после приме-

нения конькового хода. Один высокопоставленный эксперт лыжегоночного комитета утверждал, что на предстоящих Олимпийских играх 1984 года в Сараево использовать коньковую технику смогут не более 1–2% гонщиков, потому что соревнования будут проходить на очень тяжёлых трассах. Его прогноз оказался абсолютно ошибочным. Большинство лыжников, по меньшей мере, среди ведущих стран, применяли ход Сиитонена в Сараево. Кстати, один из лидеров норвежской команды Уве Аунли (олимпийский призёр и чемпион мира) был дисквалифицирован в одной из гонок той Олимпиады за коньковый шаг на финишном отрезке.

Весной 1984 года после Олимпийских игр в шведском лыжном журнале появилась статья, в которой тогдашний председатель комитета FIS по лыжным гонкам Бенгт Нильссон писал: «Коньковый ход пришёл навсегда. Мне нравится, когда несколько лыжников идут друг за другом, используя мощный коньковый шаг. Это напоминает полёт экзотических бабочек». А вот его преемник на посту главного лыжегоночного чиновника, олимпийский чемпион 1976 года на дистанции 50 км норвежец Ивар Форму был категорически с ним не согласен.

«Настоящий» коньковый ход, пришедший сначала в дополнение, а потом и на смену полуконьковому, впервые проявил себя в конце олимпийского сезона 1984 года на шведских Играх в Кируне. Победы с нокаутирующим превосходством достались норвежцам: у мужчин — Уве Аунли, у женщин — Анетт Бё (неоднократная чемпионка мира, обладатель Кубка мира). Пожалуй, это был первый случай в истории официальных соревнований, когда победители бежали на «голых» лыжах, то есть совсем не пользовались «держущей» мазью. И потому на подъёмах они вынуждены были идти называвшимся тогда «двойным» или «двусторонним» коньковым шагом. Теперь эта техника конькового стиля

именуется одновременным двухшажным ходом или подъёмным вариантом конькового хода. То был тревожный сигнал для радетелей традиционной классики.

ЗЕЕФЕЛЬД

Перед началом нового сезона Ивар Форму строго заявил, что на предстоящем чемпионате мира 1985 года в австрийском Зеефельде ни один будущий чемпион не будет бежать на «голых» лыжах. Он предложил два способа ограничения конькового стиля.

1. Делать трассы более узкими, для чего сократить до минимума применение машин при подготовке трасс.
2. Устанавливать сеточную ограду так близко к лыжне, чтобы она мешала использованию конькового шага.

Первые испытания сеткоограничителей прошли осенью 1984 года на одном из австрийских ледников. В тестах принимали участие организаторы предстоящего чемпионата мира и его технический делегат, чемпион мира 1974 года на дистанции 50 км Герхард Гриммер из Германской Демократической Республики. Через пару месяцев после полевых испытаний состоялось следующее обсуждение горячей проблемы на высшем уровне. Руководящий орган международной федерации — Совет FIS — согласился, что решение по коньковому ходу должно предотвратить его доминирование в будущем, но вместе с тем надо исключить запретительные меры. Таким образом, целью FIS было принять и утвердить новый стиль в качестве одного из способов преодоления дистанции, но ни в коем случае не единственно используемого от старта до финиша. Другими словами, предполагалось разрешить коньковый ход на отдельных участках трассы. Совет поручил профильному комитету разработать меры по ограничению использования «конька» с помощью специальных сеточных ограждений.



СЕТКИ

Сетки были закуплены у одной швейцарской фирмы. «Когда я пришёл к генеральному секретарю FIS Ж.-Ф.Касперу (нынешний президент федерации) подписывать счёт на 5 тысяч долларов, — вспоминал Б.-Э.Бенгтссон — тот сомнительно переспросил: «Ты действительно веришь, что они помогут?». Я убедительно ответил «да». Но спустя месяц я увидел, что его опасения оправдались,

Фото 7. Эффектный плакат от компании Fischer. Все российские участницы, чемпионки мира 1985 в эстафете, выступали в гонке на лыжах этого бренда. Слева направо: Раиса Сметанина, Анфиса Романова, Тамара Тихонова, Лилия Васильченко.

▲ фото: из архива автора

а моя уверенность была ошибочной».

На декабрьском этапе Кубка мира в швейцарском Давосе победителем на «тридцатке» стал всё тот же норвежец Уве Аунли. Он был единственным,

кто рискнул бежать без «держательной» мази, и это решение не помешало ему успешно справиться со всеми сеточными препятствиями. Эксперты FIS пребывали в шоке, а швейцарская пресса иронизировала в их адрес: «По-



Полагаем, нашим читателям будет интересно ознакомиться с точкой зрения Одда Мартинсена — олимпийского чемпиона и чемпиона мира, возглавлявшего на протяжении полутора десятков лет Комитет FIS по лыжным гонкам («Л.С.» № 35 за 2006 год). Приведём здесь лишь небольшой фрагмент того интервью.

...В 1985 году я входил в состав комиссии, которая рассматривала соотношение конькового и классического стилей во время соревнований по лыжным гонкам — незадолго до этого, если помните, в нашу жизнь буквально ворвался коньковый стиль. В этот комитет входило 5 человек, и большинство этих людей поддерживало коньковый стиль, предлагало полностью отказаться от классики. Они видели в этом веление времени, элемент прогресса, они не считали, что лыжников надо загонять в какие-то рамки. И мне тогда не удалось отстоять свою точку зрения. Но по прошествии года мне удалось изменить эту ситуацию, было решено сохранить соотношение стилей в пропорции 50% на 50%, и была представлена программа чемпионата мира 1987 года в Оберстдорфе, базирующаяся на обоих стилях передвижения. Я, признаюсь, очень опасался в этот период времени, что это не окончательное решение и что в будущем опять кто-то захочет вернуться к вопросу о том, чтобы окончательно избавиться от классического стиля. Я стал думать, рассуждать — как интегрировать классический стиль в программы чемпионатов мира и Олимпиад? Так пришла идея проведения гонок, в которых используются оба стиля передвижения (сначала она называлась гонкой Гундерссена, а впоследствии — дуатлоном). В наш адрес раздавалось очень много критики со стороны спортсменов по поводу этих смешанных гонок — не всем нравилось, что надо сочетать оба стиля передвижения. Но у меня была большая поддержка со стороны тогдашнего президента FIS Марка Ходлера, который сказал мне: если ты уверен в своей правоте, то действуй решительно. Я очень рад, что стоял у истоков появления гонки преследования и вывел её на уровень чемпионатов мира и Олимпиад. Считаю, что во многом благодаря появлению этой гонки и самой возможности совмещать эти два вида передвижения нам удалось сохранить классический стиль. Вы же знаете, что биатлонисты, например, — не сохранили. А ведь такая же участь могла постигнуть и лыжные гонки...

чему бы не ставить колючую проволоку вдоль трассы вместо сеток?»

В тот же вечер после гонки руководители лыжегоночного комитета собрались вместе с ведущими лыжниками и тренерами для экстренных консультаций. Среди участников были: Николай Зимятов (к тому времени уже четырёхкратный олимпийский чемпион), швед Томас Вассберг (дважды олимпийский чемпион и многократный чемпион мира), главный тренер сборной СССР Венедикт Каменский, молодой тренер западногерманской (ФРГ) команды Йохан

Беле (работает с национальной командой до сих пор), известный и успешный в те времена наставник сборной Финляндии Иммо Куутса. Активными приверженцами конькового стиля были американские представители (их соотечественник Билл Кох был первым успешным пользователем полуконькового хода). Каменский защищал «классику», утверждая, что разбитая коньковым шагом лыжня серьёзно ухудшает условия использования традиционных ходов. Зимятов и Беле выступили за запрещение «конька» в местах проложенной лыжни-колеи. Вассберг написал записку ведущему собрания с предложением разделить гонки на два стиля: один — только для классических способов передвижения, другой — свободный для любых лыжных ходов. В итоге все, кроме американцев, высказались за срочную рассылку в национальные федерации опросника, в котором будет представлен запрет на новый лыжный ход на ближайшем чемпионате мира. Получить скорый ответ на анкеты не представлялось возможным, и тогда президент FIS Марк Ходлер попросил заручиться поддержкой главных тренеров команды, присутствовавших в Давосе. Для внесения поправок в правила соревнования необходима единогласная поддержка. Техдегегат Герхард Гриммер и Ивар Форму нача-

ли опрос в алфавитном порядке. Представители первой же страны Австралии сказали, что не согласны с экстренными изменениями правил в пользу классического стиля. Дальнейшее голосование стало бессмысленным.

ПРОВОКАЦИЯ

За два дня до первой гонки чемпионата главный фаворит, лыжный супермен 80-х швед Гунде Сван (четырёхкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, пятикратный обладатель Кубка мира) решил сделать свой довольно провокационный вклад в развернувшуюся дискуссию. На тренировке он появился с длинным двухметровым шестом, с помощью которого передвигался по лыжне техникой древних шведских воинов. Скорость его хода впечатлила не только собравшихся фотокорреспондентов, но и присутствовавших спортсменов и тренеров. Фотографии этого спланированного шоу тут же облетели все мировые агентства. Что хотел продемонстрировать Сван этим небольшим спектаклем?

— Господа функционеры, поторопитесь с окончательным решением, можно или нет использовать коньковый стиль. А если можно, то чётко регламентируйте правила!

На следующий день представители FIS строго уточнили правило об обязательном использовании спортсменом двух лыжных палок. Сван выиграл первую гонку 30 км с двумя палками и больше никогда и нигде не повторял своего «викингу».

Таким образом, правила, разрешавшие применение конькового хода на Олимпиаде 1984 года, остались без изменений перед началом чемпионата в Зеефельде. Однако коньковая техника была уже другой. В отличие от доминировавшего год назад полуконькового хода, используемого в основном на равнинных участках и пологих подъёмах, теперь властвовал настоящий коньковый стиль

на протяжении всей дистанции. В первый день соревнований на мужской «тридцатке» лучший гонщик на лыжах с мазью держания занял только 24-е место. Им был советский лыжник Владимир Смирнов (трое других наших участников Александр Батюк, Николай Зимятов и Юрий Бурлаков выбрали безмазевый вариант и опередили Смирнова, но попасть в топ-10 никому из них не удалось). Одна из швейцарских газет написала по этому поводу: «Революция заставила уйти старый режим. Пора сочинять реквием лыжным гонкам».

Осознавая историческую важность происходящих в Австрии событий, высший орган FIS—Совет, провёл экстренное заседание во время чемпионата, на котором создал рабочую группу для разработки рекомендаций по развитию современной техники лыжных ходов. Эта группа получила права на проведение «экспериментов» в рамках текущего зимне-

го сезона. Яростный противник «конька», спортивный директор комитета по лыжным гонкам Ивар Форму сразу же предложил несколько экспериментальных ограничительных мер на гонках Кубка мира.

1. Введение запретных зон для конькового хода. Длина таких зон должна быть не менее 500 метров, они должны располагаться на участках, удобных для использования классического попеременного хода. На 15-километровой дистанции должно быть не менее трёх таких зон.

2. Тотальный запрет на применение конькового стиля хотя бы на одном соревновании.

3. Новые способы подготовки трасс, препятствующие злоупотреблению коньковым шагом.

Первое испытание «новыми» трассами решили провести на Фалунских Играх в Швеции. Организаторы вместе с техдегатом, знаменитым итальянцем Франко Нонесом (олимпийский

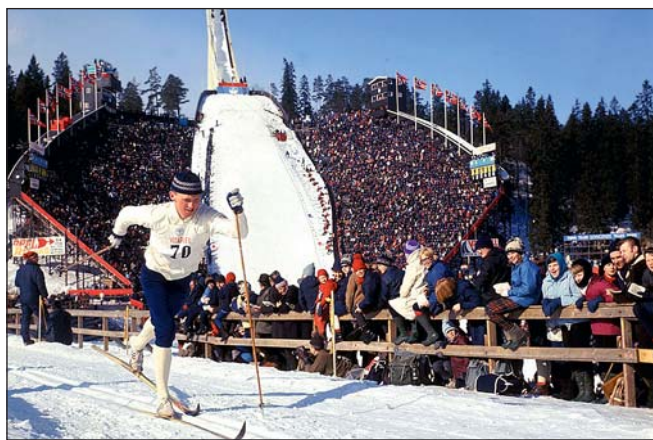
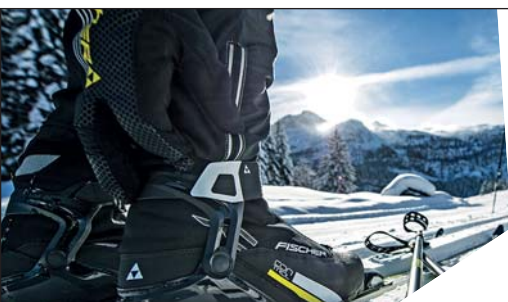


Фото 8. На чемпионате мира 1966 года в Осло (Холменколлене) Одд Мартинсен стал чемпионом в эстафете и бронзовым призёром на дистанции 15 км.

▲ фото: из архива автора

чемпион 1968 года на 30 км, фото 16) предложили набросать по обе стороны единственной лыжни невысокий снежный бруствер, затрудняющий отведение лыжи в сторону, что необходимо при коньковом отталкивании ногой. Для огромного объёма снежных работ были мобили-

зованы солдаты из местной воинской части. И вот за день до старта во время просмотра трассы тренеры команд, увидев лыжню, больше напоминавшую беспросветный полутуннель, были категоричны: они отказались бежать по такой трассе. Туннель пришлось убрать. Не-



ЛЫЖИ ДЛЯ ВСЕХ ВСЁ ДЛЯ ЛЫЖ



6•444•111

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.SKILINE.RU



ТЦ ЭКОПОЛИС

812•336•96•60
812•6•444•111 (доб. 330)
Выборгское шоссе 13
м. Озерки



ЛИТЕЙНЫЙ 51

812•579•47•08
812•6•444•111 (доб. 310)
в центре города
м. Маяковская



ОПТ ОФИС

812•6•444•111
info@skiline.ru
Тихорецкий пр. 9, корп 5
м. Политехническая

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ
**СПОРТИВНАЯ
ЛИНИЯ**





▲ Фото 9. Согласно установке тренера Анфиса Романова (Резцова) в первой части гонки пропустила вперёд норвежку Берит Аунли.



▲ Фото 10. Обогнав норвежку, Романова падает примерно за 1 км до финиша.



▼ Фото 11. Несмотря на падение незадолго до финиша, Романова (Резцова) прибежала на финиш первой, обеспечив первую и единственную победу сборной СССР на этом чемпионате.



▼ Фото 12.

удавшийся опыт стоил FIS мас- сированной обличительной прессы.

Запретные зоны практи- ковались на морозном этапе Кубка мира в Сыктывкаре. Од- нако выяснилась любопытная особенность: коньковый ход не имел ощутимого преимуще- ства в скорости на холодном, не скользком снегу. Прима клас- сического хода Раиса Сметанина выиграла 20-километровую дис- танцию. Мужскую гонку, сокра- щённую из-за мороза до 15 км, выиграл шведский лыжный король Гунде Сван. Лучшим в советской команде оказался Александр Батюк с девятым ре- зультатом.

Заключительные экспери- менты с ограничениями конь- кового стиля проходили в Осло на финальном этапе Кубка мира. Ещё одно неожиданное шоу в исполнении Томаса Вассбер- га похоронило всякие позывы поиска новых запретов в буду- щем. Шведский лыжник выиграл 15-километровую гонку, исполь- зуя специальную клейкую ленту с держащей мазью. Это приспособление позволяло спортсме- ну идти классическим ходом в ограничительных зонах, после чего он снимал ленту со скользя- щей поверхности под колодкой лыж и мчался дальше конько- вым стилем.

Казалось, все попытки не разрешать использование конькового хода были неэф- фективны. Обстановку нака- ляли многочисленные письма от национальных федераций и руководителей лыжных цен- тров. Специалисты жаловались на разбитые любителями конь- ковых движений трассы, после них требовалось немало време- ни и денег для восстановления трекров. Жалобщики настаивали на запрещении новомодного лыжного стиля.

К концу соревновательно- го сезона были собраны анкет- ы, разосланные ранее по на- циональным федерациям. Спортсмены и тренеры в пода- вляющем большинстве выска- зывались против искусственных препятствий и запретов в сорев- нованиях.

РЕШАЮЩЕЕ СОБРАНИЕ

Решающее собрание ра- бочей группы по проблеме бу- дущего техники лыжного хода (на самом деле — будущего все- го бегового лыжного спорта!) состоялось в апреле 1985 года в Цюрихе. Кворум был предель- но расширенным и представи- тельным. Приглашены руково- дители «большой» FIS (кроме лыжных гонок в Международ- ную федерацию тогда входили ещё три олимпийских зимних вида спорта), всех заинтересо- ванных комитетов федерации и даже представители биатлона (тогда биатлон входил в объеди- нённую Международную феде- рацию современного пятиборья и биатлона UIPMB). Советский Союз представлял главный тре- нер сборной страны Венедикт Каменский.

Некоторые выдержки из про- токола собрания:

— На данный момент я не вижу возможности ослабить рас- пространение конькового шага путём специальной подготовки трасс (специалист из Швейца- рии);

— Примерно 20% участников массовых марафонов исполь- зуют ход Сиитонена. Но, на- пример, на норвежской гонке Birkebeinerrennet он был запре- щён, и никаких проблем с кон- тролем стиля не было (Кристи- ан Эгли, председатель Комитета массовых лыжных гонок);

— В некоторых средствах массовой информации новая техника переименована в ход Зульцера, по названию фирмы- мирового лидера в производстве искусственных тазобедренных суставов (из справки медицин- ского комитета);

— Утверждение о повышен- ном травматизме вследствие применения конькового хода — нонсенс. Пока нет достоверных исследований на эту тему (Док- тор Урс Ронер, бывший член ко- манды Швейцарии по лыжным гонкам);

— Фирма «Fischer» выпустит в следующем сезоне специальные лыжи для «конька». Они будут короче классических на 10 см, ши-

рина останется прежней (директор компании «Fischer»);

—Все опробованные способы ограничений конькового стиля в соревнованиях показали свою несостоятельность (группа, занимавшаяся тестированием на этапах Кубка мира).

По итогам обсуждений были предложены три альтернативы:

1. Полный запрет конькового стиля.

2. Разрешить использование любого стиля.

3. Введение двух способов передвижения.

В прениях было много выступлений. Председатель Комитета по лыжному двоеборью многократный чемпион мира Х. Вайнбух отверг существование двух стилей в его спорте, поскольку двоеборцы и так вынуждены уделять половину тренировочного времени трамплину. Лыжникам он предложил «отдать» коньковому ходу короткие дистанции и эстафеты, а длинные оставить за классикой.

Олимпийский чемпион 1968 года на дистанции 30 км Франко Нонес предложил не делать никаких ограничений коньковой техникой.

Позицию Венедикта Каменского поддержал представитель Норвегии. Они предлагали запретить «конёк». В конце собрания вряд ли кто-то хотел оказаться на месте председателя Комитета по лыжным гонкам Ивара Форму, который должен был найти компромиссное решение.

Через пару дней генеральный секретарь FIS Ж.-Ф. Каспер разослал письмо по национальным федерациям:

«Рабочая группа предлагает в сезоне 1985–86 гг. разрешить так называемый коньковый ход (свободный стиль — этот термин (freestyle) впервые появился в официальных документах) на коротких дистанциях и в эстафетах, но запретить его на длинных дистанциях и в массовых гонках, то есть свободный стиль распространяется на дистанции 5 км у женщин, 15 км у мужчин и эстафетные гонки. В лыжном двоеборье свободный стиль распространяется на все



виды, в биатлоне — на 10 км и эстафету, если Международная федерация UIPMB согласится с нашими предложениями (женский биатлон делал тогда самые первые мало заметные шаги на международной арене). Классический стиль для женских гонок 10 км, 20 км; для мужских 30 км, 50 км; для биатлона 20 км и для массовых марафонских гонок. Такое же соотношение стилей предлагается для соревновательных юниоров.

Рабочая группа приняла эти решения, исходя из следующих мотивов:

1. Необходимо сохранить классический стиль и избежать разделения соревнований на элитный уровень и любительский.

2. Необходимо поддержать развитие лыжного спорта и не препятствовать прогрессу.

3. Эти предложения позволят нам:

- следить за развитием лыжной техники,
- решить назревшую проблему массовых гонок,
- готовить специальные трассы для коротких гонок проще и с меньшими проблемами для окружающей среды,
- адаптировать новые правила постепенно, шаг за шагом.

Фото 13. Анфису на финише сразу же поднимают на плечи — это единственное золото чемпионата очень скрасило безрадостную картину выступления нашей команды на данном чемпионате мира.

▲ фото: из архива автора

4. Лыжное двоеборье оставило выбор на одном стиле, потому что не представляется возможным тренироваться одновременно в трёх дисциплинах.

По прогнозам некоторых экспертов представленные предложения должны будут невольно разделить лыжный мир. Центральная Европа и Северная Америка предпочтут соревноваться в основном свободным стилем, а скандинавские страны сделают акцент на классическом.

Пришло время Конгресса FIS в Ванкувере, на котором долж-

ны быть окончательно утверждены или отвергнуты предложения рабочей группы. После обстоятельного обсуждения проблемы в профильном комитете под руководством Ивара Форму, проходившего с расширенным участием приглашённых экспертов, председатель попросил остаться в зале только членов и спросил: «Неужели различия между «классикой» и «коньком» настолько велики, что можно говорить о существовании двух различных видов лыжного спорта?» Большинство

MASTER-SKI

+7-903-895-72-10
ssms@master-ski.ru
www.master-ski.ru

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖ

РАБОЧИЙ ЛЫЖНЫЙ СТОЛ ИЗ АЛЮМИНИЕВОГО ПРОФИЛЯ С ПОЛИМЕРНЫМ ПОКРЫТИЕМ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ОДНОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРЫ ЛЫЖ КАК ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТАК И В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ.

ЛЫЖНЫЙ СТАНОК-ПРОФИЛЬ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖ ИЗ АЛЮМИНИЕВОГО ПРОФИЛЯ С ПОЛИМЕРНЫМ ПОКРЫТИЕМ.

ОБОРУДОВАНИЕ MASTER-SKI — НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК В ДОСТИЖЕНИИ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ



Фото 14. Венедикт Иванович Каменский (слева) и Борис Михайлович Быстров (справа) держат на руках первого обладателя Кубка мира Александра Завьялова.

▲ фото: из архива В. Каменского

ответило утвердительно за исключением двух членов: из Италии и США. Представителя СССР не было на заседании, но свою точку зрения советская сторона высказала накануне встречи посредством телекной связи.

По итогам заседания комитет единогласно вынес на утверждение Совета FIS следующие предложения на предстоящий зимний сезон 1985–86 гг.:

1. Правила для лыжного инвентаря должны быть такими же, как и в сезоне 84/85, за одним исключением — правила для лыжных палок должны быть детально доработаны.

2. В соревнованиях Кубка мира и на юниорских чемпионатах мира два стиля должны быть распределены в равном соотношении, то есть 50–50%.

3. Программы других международных соревнований

составляются национальными федерациями при участии и с учётом рекомендаций профильного Комитета FIS.

4. В массовых гонках под эгидой FIS предпочтение отдаётся классическому стилю. В особых случаях национальная федерация и оргкомитет могут проводить гонку свободным стилем, если для всех её участников гарантируются одинаковые условия прохождения трассы.

5. В официальном календаре FIS должны быть указаны актуальные длина дистанции и стиль её преодоления.

6. По итогам сезона 1985–86 комитет подготовит реко-

мендации для проведения следующего чемпионата мира 1987 года и Олимпийских игр 1988 года.

Совет FIS утвердил представленный проект при одном голосе против от представителя Италии. Вскоре Ивар Форму прокомментировал это решение в прессе: «Мы проиграли борьбу с коньковым стилем, и теперь я размышляю, уходить в отставку или нет».

И через год он уступил своё место соотечественнику Одду Мартинсену (чемпион мира 1966 г. и Олимпийских игр 1968 г., многократный призёр этих титульных турниров; отец олимпийской чемпионки 2002 г. и многократной чемпионки мира Бенте Скари-Мартинсен), который уже на этом конгрессе возглавлял рабочую группу по коньковому ходу (фото 8). Подготовленный Оддом доклад очень понравился президенту FIS Марку Ходлеру. Равное разделение лыжных стилей в соревновательной практике было признано положительным опытом, достойным продолжения, по меньшей мере, в ближайшие два года. Вместе с тем высший Совет FIS обратил внимание на необходимость изучения вопросов применения нового стиля в соревнованиях любителей, в массовых популярных гонках. Нужно было понять, насколько соответствует коньковый ход рекреационным аспектам любительского спорта и прикладному характеру лыжных гонок.

ЭПИЛОГ

Летом 1985 года Международная федерация современного пятиборья и биатлона (UIPMB) разрешила использование обоих стилей, что означало победу коньковой техники для сорев-

Фото 15. Альберт Вахрушев (слева), главный организатор Всероссийских детских лыжных соревнований на призы газеты «Пионерская правда», в гостях у своего друга Бенгта-Эрика Бенгтссона и его жены.

▲ фото: из архива А. Вахрушева



нований по биатлону. Такое же решение принял и Комитет FIS по лыжному двоеборью. Удивительно, что к ним присоединился и Всемирный военный спортивный Совет (CISM), чьи старинные, незываемые традиции так называемый «патрульной гонки» нарушались новым правилом.

Все эти три спортивные дисциплины объединены одной особенностью. Они не являются массовыми видами спорта в отличие от лыжных гонок. Если бы какой-то один из двух стилей был бы выбран в качестве единственного для беговых лыж, то наш спорт стал бы намного беднее.

КАМЕНСКИЙ

Несколько раз упоминался здесь Венедикт Иванович Каменский. Наверное, не считать количества медалей, выигранных лыжной командой СССР на чемпионатах мира и Олимпиадах с главным тренером В. И. Каменским. То была «золотая эпоха» отечественного лыжного спорта. Мне посчастливилось знать этого человека.

По сегодняшней терминологии он был менеджером команды, её капитаном (captain) или лидером (leader). Этот статус точно отражал роль Каменского в коллективе, несмотря на его далеко не приоритетное участие в разработке и реализации тренировочных программ. Авторитет умелого управленца, знающего специалиста, отличного дипломата, словом — настоящего профессионала заслужено держался за ним (фото 14).

Я познакомился с ним в свои студенческие годы и навсегда запомнил его обязательное интеллигентное обращение к нашему поколению исключительно на «вы». Мы проходили студенческую практику в высокогорном грузинском посёлке Бакуриани во время тренировочного сбора команды СССР перед чемпионатом мира. По существу мы выполняли работу снегуокладчиков. Тогда ещё не было машин для подготовки трасс и мы «лопатали»



Фото 16. Сенсационный победитель олимпийской тридцатки на Играх 1968 года в Гренобле — итальянец Франко Нонес. Первый итальянский чемпион в лыжных гонках.

▲ фото: из архива редакции

снег на трассе с утра до вечера. Каменский руководил и этим процессом, давая знать нам, «снежным рабам», важность этой работы. Он был вежлив и убедителен, а мы прониклись скромным, малозаметным, но реальным вкладом в тогдашние успехи нашей советской команды.

Судьба сводила меня ещё не один раз по разным поводам с Венедиктом Ивановичем. Его имидж и натура истинного советского интеллигента не менялись. Он проработал на хлебосольной должности, на «хозяйстве» сборной команды много лет, но оставался бесребреником до самой смерти. ■

MULTI-SPORT
профессиональный сервисный центр

- Уникальные исследовательские наработки ✓
- Индивидуальный подход к каждой паре лыж ✓

100% КАЧЕСТВО
Сервис от Максима Сухорукова

multi-sport.su (495)767-16-61



СКОРО В ПРОДАЖЕ!

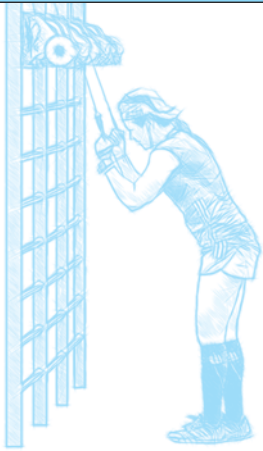
Сейчас, когда вы держите этот номер журнала в руках, идёт самая последняя вычитка уже полностью сверстанной книги старшего тренера спринтерской сборной России по лыжным гонкам Юрия Михайловича Каминского. Книга эта будет выпущена Издательством «Лыжный спорт». Автор литературной записи — постоянный автор нашего журнала и сайта skisport.ru мастер спорта СССР по лыжным гонкам Татьяна Секридова. Спонсором издания выступил Лыжный клуб Н.Наседкина (Алексей Нуждов).

Мы ничего не будем говорить о содержании этой книги. Во-первых, потому что репутация Ю.Каминского говорит сама за себя — его интервью неизменно имеют самые высокие читательские рейтинги. А во-вторых, вы имеете возможность познакомиться с одной из глав этой книги, предлагаемой вашему вниманию на следующих страницах.

Книга имеет 456 страниц, исполнение — полноцветная печать, мелованная бумага, на каждом развороте книги — две, а иногда и три цветных фотографии. Книга по себестоимости дорогая, и без поддержки Клуба Н.Наседкина мы никогда бы не замахнулись на её издание в таком виде, так что спасибо Алексею Викторовичу Нуждову за поддержку.

Пока трудно говорить о розничной цене на книгу, мы до конца не определились с этим вопросом, но, похоже, она будет сопоставима со стоимостью альбомов, выпускавшихся журналом «Лыжный спорт» в 2006–2011 годах, то есть составит около 500 рублей в розницу.

Книгу можно будет заказать напрямую в редакции или купить в любом из магазинов, распространяющих журнал «Лыжный спорт» у нас в стране. Следите за анонсами на сайте skisport.ru — предположительно уже в ноябре книга поступит в продажу.



МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА

Меня часто спрашивают: что главное в подготовке юного спортсмена? Есть хорошая греческая поговорка: «У старых грехов длинные тени». Так и в многолетней системе подготовки спортсмена высокого класса: все ошибки, совершенные в подготовке юного лыжника, могут оказаться веригами, которые не дадут спортсмену реализоваться в спорте высших достижений. В то же время морфофункциональная база, заложенная в юном возрасте, может послужить базисом, с помощью которого спортсмен сможет эффективно реализовать свой талант в спорте. Например, недостаток гибкости и координации, заложенный в период начальной подготовки в первые годы обучения в спортивной школе, очень

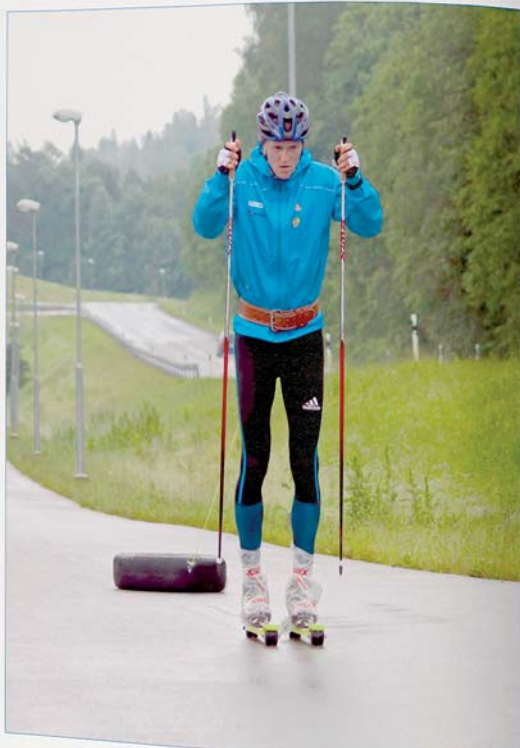
осложнит во взрослом возрасте овладение современной техникой передвижения, что ограничит результат в большом спорте.

«Успех в современном спорте — это не единичный факт случайно показанного результата. Это итог длительного пути совершенствования физических и нравственных качеств, овладение огромным богатством системы спортивной тренировки», — подчёркивают Н. А. Фомина и В. П. Филин в своей книге «На пути к спортивному совершенству».

В этой книге я не пытаюсь предлагать тренерам какие-то конкретные рецепты или методические приёмы спортивной тренировки. Хочу всего лишь показать возможные направления раз-

вития ваших спортсменов, оценить, как это делают в передовых лыжных странах. На сегодня существует множество методов и средств развития физических качеств, из которых нужно выбрать те, что могут быть наиболее эффективными в конкретных условиях для конкретных спортсменов. Плагиат никогда не бывает лучше оригинала. Главное — тренеру нужно понимать, к чему стремиться, какие трудности могут подстеречь его воспитанников на тернистом пути спортивного совершенствования.

На сегодняшний день одна из наиболее эффективных систем многолетней подготовки спортсменов в лыжных гонках реализована в Норвегии. Суть



«Никакая инструкция не может перечислить всех обязанностей должностного лица, предусмотреть все отдельные случаи и дать вперед соответствующие указания, а поэтому инженеры должны проявлять инициативу и, руководствуясь знаниями своей специальности и пользой для дела, прилагать все усилия для оправдания своего назначения».

(Из циркуляра морского технического комитета № 15 от 29.11.1910 г. Для корабельных инженеров)



18 МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА

Меня часто спрашивают: что главное в подготовке юного спортсмена? Есть хорошая греческая поговорка: «У старых грехов длинные тени». Так и в многолетней системе подготовки спортсмена высокого класса: все ошибки, совершенные в подготовке юного лыжника, могут оказаться веригами, которые не дадут спортсмену реализоваться в спорте высших достижений. В то же время морфофункциональная база,

заложенная в юном возрасте, может послужить базисом, с помощью которого спортсмен сможет эффективно реализовать свой талант в спорте. Например, недостаток гибкости и координации, заложенный в период начальной подготовки в первые годы обучения в спортивной школе, очень осложнит во взрослом возрасте овладение современной техникой передвижения, что ограничит результат в большом спорте.



В процессе многолетней подготовки существует много различных методов и средств для совершенствования. Никакого Кривошеина здесь нет — это самая сложная, но и самая эффективная тренировка — передвижение на лыжах/санях с оптимальной нагрузкой за счет индивидуальных особенностей каждого.



В процессе многолетней подготовки существует много различных методов и средств для спортивного совершенствования. Никита Крюков выполняет одно из самых сложных, но и самых действенных упражнений — передвижение на лыжероллерах с автомобильной покрышкой за спиной одновременным бесшажным ходом.

▲ фото: Татьяна Секридова

её состоит в поэтапном совершенствовании спортсмена от юного до зрелого возраста. На начальном этапе в возрасте до двенадцати лет стоит задача привлечения детей к систематическим занятиям спортом на базе многоборной подготовки. Непосредственно лыжная подготовка проводится в виде зимней активности, акцент в ней делается на развлечениях и играх (в том числе проводятся и скоростные тренировки). Занятия проводятся с тренером не более 2–3 раз в неделю. Соревнуются дети этой возрастной группы на дистанциях не более 3 км, причём до 11 лет — без секундомера. Поощряются все ребята, дошедшие до финиша.

В 13–14 лет с подростками также проводятся многоборные тренировки. Лыжной подготовке уже отдаётся осенне-зимний период. Занятия с тренером 3–4 раза в неделю плюс домашние задания — самостоятельно. В тренировочный процесс включаются интервальные тренировки в третьей зоне интенсивности. Скоростные тренировки проводятся также в виде игр. Один-два раза в неделю тренер выполняет с юными спортсменами силовые тренировки, главная задача которых — обучение основам силового тренинга. Юные спортсмены в этом возрасте начинают принимать участие в районных и региональных стартах на дистанциях до 4 км.

В работе с юными спортсменами 15–16 лет продолжает сохраняться акцент на многоборной системе подготовки. Лыжная подготовка в этом возрасте осуществляется уже на протяжении всего года, то есть вводится специализированная система лыжной подготовки. В течение недели 5–7 занятий проводятся с тренером, плюс — самостоятельные тренировки. За этот период используются 1–2 интервальные тренировки, 1–2 — силовые, 1–2 — скоростные. Спортсмены участвуют в региональных и национальных стартах на дистанциях до 15 км.

И только в 17–20 лет юноши и девушки уже окончательно выбирают основной спортивной деятельностью лыжные гонки. Они поступают в спортивные колледжи, тренируются по два раза в день, проводится активная самообразовательная программа. Силовые тренировки включаются в подготовку до 2 раз в неделю, скоростные — до 2 раз в неделю. Десять процентов тренировочного объёма отдаётся интервальным тренировкам. Суммарный годовой тренировочный объём у этой возрастной группы получается от 450 до 700 часов. Разброс, как мы видим, очень большой. Думаю, это связано с тем, что подходят

2010 год. Москва. Во ВНИИФКе был проведен «круглый стол» по итогам Олимпийских игр в Ванкувере. Интересен не только опыт победителей, но и тех тренеров, у которых не получилось выполнить задуманное. К сожалению, больше таких аналитических совещаний не проводилось. А ведь только изучая опыт побед и поражений, можно двигаться вперед, к новым вершинам.

фото: Иван Исаев ►

к юным норвежским спортсменам очень дифференцировано, с учётом биологического возраста и индивидуальных особенностей развития каждого лыжника. При этом в тренировочном процессе предлагается определённая идеология. Норвежцы рекомендуют, на что прежде всего необходимо обращать внимание:

1. Терпение. Тяжёлая работа в течение нескольких лет в конце концов окупится.
2. Непрерывная тренировочная деятельность.
3. Наиболее важные тренировки — на выносливость.
4. Фокус на базовом тренинге. KISS¹ принцип (чаще всего самое простое является самым лучшим).
5. Прислушайся к организму. Нет тренировкам с болезнью.
6. Ты — то, что ты ешь! Диета очень важна.
7. Всё время акцент на технике. «Если и делать что-то, то делать это пра-

¹ KISS (акроним для «Keep it short and simple») — принцип проектирования, принятый в ВМС США в 1960 году. Принцип KISS утверждает, что большинство систем работают лучше всего, если они остаются простыми, а не усложняются.



вильно». Исключение только начинающим детям.

8. Отдых и сон очень важны. Не оставляй без внимания любую форму стресса (тренировка, перелёт, семья, учёба, работа и т. д.).
9. Учитесь у успешных, НО не копируйте их.
10. Тренировки в группе или с друзьями всегда легче с точки зрения мотивации.
11. Ухаживайте и следите за своим инвентарём.
12. В любой ситуации ищите новый вызов и возможность, а не проблему.
13. Ставьте новые цели (оптимизация тренировок и тестирование).

В этих принципах я обращаю особое внимание на единство функциональной

(физической), психической и технической подготовки в системе формирования личности и организма молодого спортсмена. Система подготовки направлена на формирование необходимых двигательных навыков к 20–22 годам как базовых для формирования атлетов экстра-класса.

У нас в стране сегодня, как я уже говорил ранее, вся подготовка строится на достижение ранних юниорских результатов. А дальше — как получится... При таком подходе начиная с 14–15 лет общая физическая подготовка в развитии юных спортсменов отходит на второй план. А иногда это происходит и с более раннего возраста. В итоге в основной состав сборной России приходят спортсмены, достигшие своего функционального потолка, но при этом имеющие большое количество ошибок в технике лыжных хо-

Мы производим – Вы побеждаете!

SPORT®
ELVA

www.elva-kirov.ru

+7 (8332) 711-525, 711-535, 711-545

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ, ЛЫЖНЫЕ КРЕПЛЕНИЯ
АКСЕССУАРЫ, КОМПЛЕКТУЮЩИЕ
ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА**





После юношеских соревнований в Драммене. Юные норвежцы всегда веселые, независимо от того, как прошла у них гонка. Психологический настрой — великая штука.

▲ фото: Татьяна Секридова

дов. Как следствие этого — им не удаётся эффективно использовать имеющийся функциональный потенциал в условиях соревновательной деятельности, и, соответственно, уровень результатов таких спортсменов в крупных состязаниях не является конкурентоспособным.

Считаю, что этого можно избежать, если идеология подготовки будет примерно такой:

- До 14–15 лет проводится многоборная подготовка с учётом сенситивных периодов развития детей. Зимой акцент делается на формирование разнообразных двигательных умений и навыков перемещения на лыжах. Должны присутствовать все элементы физической подготовки — чем многообразнее, тем лучше. В этот период на результаты спортсменов непосредственно в лыжных гонках не стоит обращать особого внимания.

- Юноши и девушки 15–17 лет — спортивные школы, интернаты, училища олимпийского резерва. Эффективность тре-

нировочного процесса с точки зрения результата — примерно 50 процентов. Общефизической, специальной физической и тактико-технической подготовке уделяется примерно одинаковое внимание. Главная особенность тренировочного процесса состоит в его многоборном характере.

- Юниорская и молодёжная сборные команды России и их ближайший резерв. Оценка эффективности тренировочного процесса составляет 70–80 процентов. Акцент уже делается на специальную физическую и тактико-техническую подготовку. Особенность: темпо-ритмовая структура формируется под имеющийся физический потенциал спортсмена.

- В основном составе сборной команды России вся работа, как и в молодёжной команде, строится на специальной физической и тактико-технической подготовке, однако, учитывая, что для эффективного выступления спортсменов на главных стартах сезона им желательно находиться в состоянии спортивной формы, одно из важнейших мест на данном этапе многолетней подготовки начинает занимать психологическая подготовка спортсмена. Известно, что спортивная форма является многофакторным состоянием со сложной иерархической структурой, имеющей специфический характер и зависящей от особенностей со-

ревативной деятельности. Для первого её уровня характерны устойчивые показатели физической и технической подготовленности, а для второго уровня ведущее значение имеют оперативные компоненты: психическая и тактическая готовность спортсмена. Вот почему от уровня психической надёжности и устойчивости спортсмена, его умения владеть приёмами саморегуляции зависит, сможет ли он эффективно реализовываться на главных стартах сезона. Иначе говоря, спортсмен должен продемонстрировать в условиях предельной психической напряжённости нарабатанный в подготовительном сезоне двигательный потенциал или показать посредственный для себя уровень специальной работоспособности. Главная особенность тренировочного процесса состоит в том, что мы должны всю подготовку выстроить под формирование у спортсмена биодинамически целесообразной структуры движений, позволяющей предельно эффективно использовать имеющийся функциональный потенциал в направлении решения конкретных двигательных задач в конкретных условиях соревновательной деятельности (конкретного старта). Оценка эффективности построения тренировочного процесса на 100% определяется качеством выступления спортсмена в соревновательном периоде.

Коль мы затронули аспекты технической подготовки спортсменов, хотелось бы кратко остановиться на проблеме «хорошей» и «плохой» техники. Когда мы говорим, что у одного спортсмена техника хорошая, а у другого плохая — что это значит? Прежде всего то, что «хорошая техника» — это техника, при которой лыжник движется легко, непринуждённо. Движения такого лыжника амплитудны, в них не чувствуется никакой скованности и суеты, он, как мы говорим на своём тренерском языке, при перемещении на любой скорости «не давится». При этом, как правило, внешний рисунок правильного лыжного движения — это идеальные линии плеч, туловища, положение таза, вектор направления движения и вектор приложения усилий — совпадают. При этом очень важно, чтобы при формировании техники движений тренер пристальное внимание обращал на развитие тех морфофункциональных структур организма, от которых непосредственно зависит воспроизведение требуемой биомеханической и биодинамической структуры движений. В противном случае ошибок при формировании и совершенствовании техники лыжных ходов избежать не удастся.

Простой пример: я часто вижу много юных спортсменов и спортсменок, идущих классическим стилем широким «взрослым» попеременным ходом. Казалось бы, это хорошо: тренер с детства учит спортсменов взрослой технике. Но юный спортсмен не обладает силовыми качествами, которые позволяют эффективно использовать эту структуру движений. В итоге формируется двигательный навык с поздним отталкиванием и затянутым шагом, который мы в сборной команде сначала ломаем, а потом пытаемся научить новому движению. То, что в детском возрасте делается легко, как бы между прочим, во взрослом спорте достигается путём потерянного времени или результата.

Или другой пример. Идёт спортсмен по дистанции с высокой частотой движений, требующей высокого уровня развития сердечно-сосудистой системы,

2014 год, Бельмекен (Болгария). Растяжка и хорошо проведенная разминка позволяют улучшить результат до 10 процентов. Никита и Саша знают это, поэтому всегда тщательно проводят как разминку, так и заминку, которая помогает после тренировки улучшить восстановление..

▲ фото: Татьяна Секридова ►



которого у него нет. В результате мышцы спортсмена недополучают кислород и быстро переходят в анаэробный режим функционирования. Накапливаются продукты анаэробного метаболизма, которые снижают сократительные возможности мышц. В результате величина мышечных усилий снижается, к работе подключаются второстепенные мышечные группы, нарушается межмышечная координация, и искажается внешний рисунок движения: снижается амплитуда, уменьшается длина шага, то есть изменяется, а проще будет сказать, «ломается» техника спортсмена. Но самое печальное заключается в том, что наша центральная нервная система запоминает эти оши-

2015, Раубичи (Белоруссия). Тренировка на лыжном тренажере для рук, позволяющем работать как одновременным, так и попеременным ходом. Слева от шведской стенки (слева направо) — Дарья Вяткина, Светлана Заборская. Справа от стенки (слева направо) Ольга Кучерук, Анна Жеребятьева и Екатерина Смирнова.

▲ фото: Татьяна Секридова

бочные варианты техники, от которых потом очень сложно избавиться.

В детско-юношеском спорте обязательно нужно учитывать неравномерность физического развития детей. Есть определённые сенситивные периоды,





2014 год, Отепя (Эстония). Прыжковая и шаговая имитация — одно из наиболее действенных упражнений в арсенале лыжников-гонщиков. В Советском Союзе и России эти средства являлись и являются основными развивающими в подготовительном сезоне.

▲ фото: Татьяна Секридова

2015, Раубичи (Белоруссия).

Спортсменки из юниорской сборной страны на июльском сборе в обновленном спортивном центре «Раубичи». Силовая тренировка с утяжелениями в виде камней.

Слева направо: Лидия Дуркина, Светлана Заборская и Ольга Кучерук.

▼ фото: Татьяна Секридова

в рамках которых организм наиболее чувствителен к внешним воздействиям, в том числе педагогическим. Соответственно, для каждого возрастного периода должны быть подобраны такие по направленности нагрузки, которые согласуются с естественным периодом развития тех или иных систем организма юных спортсменов. Поэтому подготовку юных спортсменов нужно обязательно строить с учётом сенситивных периодов. Норвежцы, например, до 16 лет закладывают в основу многоборный характер подготовки с превалированием игрового метода. Основной акцент в тренировочном процессе в эти годы делается на развитие гибкости, ловкости, быстроты. А силовую подготовку в полном объёме они начинают не ранее 15 лет. Объёмные тренировки на выносливость — с 17–18 лет. При этом они всегда концентрируются на качестве выполнения упражнений. Норвежские тренеры формируют в детском и юношеском возрасте большое количество моторных программ, которые помогут в будущем реализовать физический потенциал спортсмена в спорте высших достижений. С этим сложно не согласиться, ведь чем больше моторных программ мы заложим в цен-



тральной нервной системе юного спортсмена, тем легче ему овладеть новыми движениями, и он более эффективно сможет изменять (варьировать) технику передвижения в зависимости от внешних условий (рельефа, погоды, смазки) и текущего физического состояния.

С точки зрения планирования тренировочного процесса самое сложное в работе тренера – научиться методически грамотно планировать микроцикл. В построении микроцикла необходимо не только учесть его главную направленность по развитию определённых качеств, но и расставить отдельные тренировки таким образом, чтобы каждая нагрузка не снижала эффект предыдущего и последующего занятий, а в идеале усиливала их. Эти проблемы построения тренировочного микроцикла очень хорошо рассмотрены в книге В. Б. Иссурина «Блоковая периодизация спортивной тренировки». В ней показано, как соотносятся нагрузки различной направленности между собой, на каком уровне физического утомления и какого объёма эффективно выполнять определённую работу, сколько времени потребуется на восстановление после её выполнения и когда ожидать максимальный тренировочный эффект. Конечно, каждый человек индивидуален, но общие принципы должны выполняться для всех.

В заключение хотелось бы отметить, что детскому тренеру в своей работе нужно чётко понимать, к какой цели он должен стремиться, иметь представление о тех требованиях к организму спортсмена, которые предъявляются к нему со стороны спорта высших достижений, какие модельные параметры должны быть достигнуты. Не хочу приводить конкретные цифры по отдельным показателям, поскольку они зависят от методов и оборудования, на котором получены, но остановлюсь на качественном понимании того, что собой представляет спортсмен высшей квалификации, способный побеждать на соревнованиях по лыжным гонкам самого высокого ранга. Это лыжник, обладающий высокими кислородно-транспорт-



Еще одно упражнение из разряда новых и давно забытых старых – передвижение на лыжах по опилочной лыжне или по траве. Я его перенял у лыжников 70-х годов. Для улучшения скольжения лыжня поливается мыльным раствором. Этот способ позволяет решить проблемы переноса веса тела и махового движения в попеременном двухшажном ходе.

▲ фото: Иван Исаев

ными функциями организма, большой локальной мышечной выносливостью, а также хорошими силовыми показателями задействованных в движении мышц. Техника передвижения такого спортсмена должна быть высокоэкономичной, а уровень психической надёж-

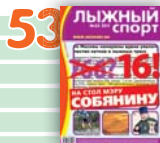
ности и выносливости должен позволять эффективно воспринимать и перерабатывать «нагрузочные раздражители» и сохранять должный уровень работоспособности на фоне высокой психической напряжённости тренировочной и соревновательной деятельности. ■



2014 год, Отепя (Эстония). В арсенале российских лыжников есть очень хороший набор силовых упражнений: отжимания на параллельных брусьях (выполняет Денис Спицов) и передвижение на тележке по наклонной доске (Дмитрий Орехов). Спортсмены юниорской сборной России на силовой тренировке.

▲ фото: Татьяна Секридова

- 1 РАУБИЧИ
- 2 НОВОСИБИРСК
- 3 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 4 СЕМИНСКИЙ ПЕРЕВАЛ
- 5 ЗЛАТОУСТ
- 6 ТОКСОВО
- 7 БЕЛГОРОД
- 8 ЗАПАДНАЯ ДВИНА
- 9 КОСТРОМА



- 10 ШАЛИКОВО
- 1 ТЫСОВЕЦ
- 2 УФА
- 3 КАРПОВО
- 4 ЖЕМЧУЖИНА СИБИРИ
- 5 ТОРОПЕЦ
- 6 УПОРОВО
- 7 УЛЬЯНОВСК
- 8 КОСТОМУКША
- 9 ПОКЛОННАЯ ГОРА
- 10 ГОРНО-АЛТАЙСК



- 1 ОСТРОВ
- 2 ДЭМИНО
- 3 САРАНСК
- 4 КРАСНОЯРСК
- 5 ВОРОНЕЖ
- 6 ЕКАТЕРИНБУРГ
- 7 КАЛУГА
- 8 БАРНАУЛ
- 9 КРЫЛАТСКОЕ
- 10 ОМСК



- 1 СЫКТЫВКАР
- 2 ЗАВОДОУОВСК
- 3 ПЕТРОЗАВОДСК
- 4 ОНЕГА
- 5 МИНСК
- 6 ОДИНЦОВО
- 7 ПЕСТОВО
- 8 ВЫКА
- 9 ЛАЗАРЕВСКОЕ
- 10 ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК



- 1 ЧАЙКОВСКИЙ
- 2 ИЖЕВСК
- 3 ИЖЕВСК
- 4 САХАЛИН
- 5 САРОВ
- 6 ДМИТРОВ
- 7 МАЛИНОВКА
- 8 КОНДОПОГА
- 9 ИШИМ
- 10 ГОРА АХУН



- 1 ГОЛОВИНО
- 2 ЗЕЛЕНОДОЛЬСК
- 3 ВРЕВО
- 4 ЧИТА
- 5 ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
- 6 АНГАРСК
- 7 УЛАН-УДЭ
- 8 ЧЕБОКСАРЫ
- 9 ЙОШКАР-ОЛА
- 10 МУРОМ



- 1 КРАСНАЯ ПОЛЯНА
- 2 ТОКСОВО
- 3 НОВОАБЗАКОВО
- 4 ПРЖЕВАЛЬСКОЕ
- 5 ЧУЛПРЯНОВКА
- 6 НОВОМОСКОВСК
- 7 КИРОВ
- 8 САРАТОВ
- 9 ЦПКМО ИМЕНИ ГОРЬКОГО
- 10 БОРИСОВСКИЕ ПРУДЫ



- 1 КОНОНОВСКАЯ
- 2 КИРОВО-ЧЕПЕЦК
- 3 ПЛАНЕРНАЯ
- 4 ГУБКИН
- 5 ТИХВИН
- 6 СОСНОВЫЙ БОР
- 7 ВЕЛЬСК
- 8 ЧЕРНЯНКА
- 9 РАМЕНСКОЕ
- 10 ЧЕРТАНОВО — УЗКОЕ



Илья ОВЧИННИКОВ:

skitrassa@mail.ru

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫЕ ТРАССЫ РОССИИ

ЧАСТЬ 8

Здравствуй, уважаемые читатели журнала «Лыжный спорт»! Вашему вниманию предлагается восьмая часть путеводителя по лыжероллерным трассам России, публикуемого с 2011 года. Ещё в прошлом сезоне я планировал совершить недостающие поездки по лыжероллерным трассам страны, собрать необходимую справочную информацию, подобрать фотоснимки и к декабрю 2015 года подготовить материал для публикации.

Но так сложилось, что обстоятельства личного характера, да и общая непростая ситуация в обществе, связанная с кризисом в экономике, не позволили редакции журнала и автору в полном объёме реализовать задуманные планы. И вот только теперь — в 2016 году — удалось проделать необходимую работу и завершить новый очерк о 10 лыжероллерных трассах.

Хотелось бы отметить, что этот год является знаменательным не только для редакции журнала, но и для всего лыжного сообщества нашей страны, так как в июле 2016 года исполняется 20-летний юбилей со дня выхода в свет первого номера журнала!

Жаркими летними вечерами пишу настоящее введение и вспоминаю, что именно 20 лет назад началось моё увлечение беговыми лыжами. В июле 1996 года, проходя мимо популярной в то время спортивной толкучки на Красной Пресне, зашёл в крупнейший лыжный магазин Москвы «Олимп», где и заметил на прилавке невидан-

ный доселе профессиональный журнал с притягивающим названием «Лыжные гонки» (тогда журнал назывался именно так)! Не долго раздумывая, буквально на последние деньги купил это издание с первым порядковым номером и фотографией Алексея Прокуророва на обложке. Понравилось, что качественно оформленный журнал, посвящённый беговым лыжам, содержал много полезной информации, необходимой как для спортсменов, так и для любителей. Здесь была статья заслуженного тренера А. Грушина о выборе гоночных лыж, интересные интервью с С. Чепиковым и Ю. Чарковским, увлекательные очерки про марафонское движение, протоколы международных соревнований, яркие фотографии, анонсы гонок. Но больше всего меня увлёк репортаж, посвящённый Празднику Севера — легендарному лыжному марафону, проходящему в заполярном Мурманске поздней весной и венчающему долгий лыжный сезон. Фотографии го-

ночного пелотона в окружении первозданной природы Кольского полуострова среди сопки и валунов настолько пленили меня, что очень захотелось скопить денег, приобрести фирменные гоночные лыжи и совершить путешествие в далёкий и манящий Мурманск, чтобы когда-нибудь преодолеть самый престижный марафон бывшего Советского Союза.

Много воды утекло с тех пор. Сейчас за моими плечами уже около 50 лыжных марафонов, включая участие в четырёх Праздниках Севера. Позже к занятиям лыжами добавилось и увлечение лыжероллерами, благодаря чему я объездил практически всю страну.

Хочется верить, что опубликование спортивно-географических очерков наглядно доказывает стремление редакции журнала поддерживать традиции, заложенные в далёком 1996 году.

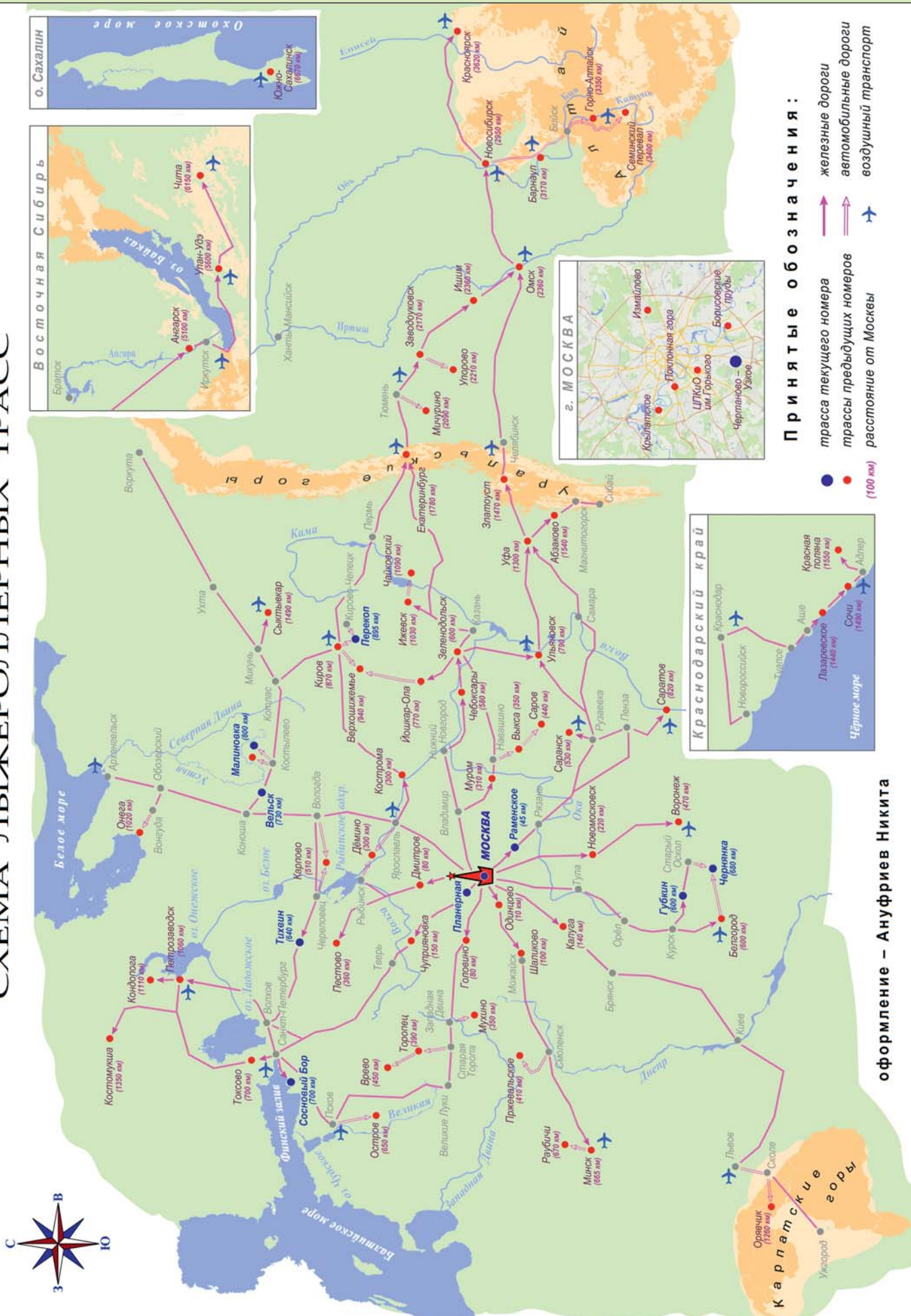
С юбилеем, «Лыжный спорт», и до новых встреч на лыжероллерных трассах!

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

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

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

СХЕМА ЛЫЖЕРОЛЛЕЛЕРНЫХ ТРАСС



оформление – Ануфриев Никита

лыжероллерная трасса



Вот такие автобусные остановки есть в городе Белгороде!
На зависть всей лыжной России!

фото: Е. Смыслова

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРАСС

I. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ЦЛС «МАЛИНОВКА» (Архангельская область)	10,4	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛБК «ПЕРЕКОП» (Кировская область)	5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ОУСЦ «ПЛАНЕРНАЯ» (Московская область)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СОК «ОРЛЁНОК» (Белгородская область)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

II. ЛЫЖНЫЕ СТАДИОНЫ

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

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

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
БЛК ДЮСШ «БОГАТЫРЬ» (Ленинградская область)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
СКК «МАЛАХИТ» (Ленинградская область)	2	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
Л/О «ОРЛЕНОК» (Архангельская область)	1,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
ЛК «ЛИДЕР» (Белгородская область)	1,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

III. МЕСТА КАТАНИЯ

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

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

Название	Характеристики трассы				Затраты
	Длина, км	Рельеф (пересеченность, перепад высот)	Безопасность	Загрузка	
ЧЕРТАНОВО — УЗКОЕ (Москва)	7,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
Д/С «БОРИСОГЛЕБСКИЙ» (Раменское)	2,5	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

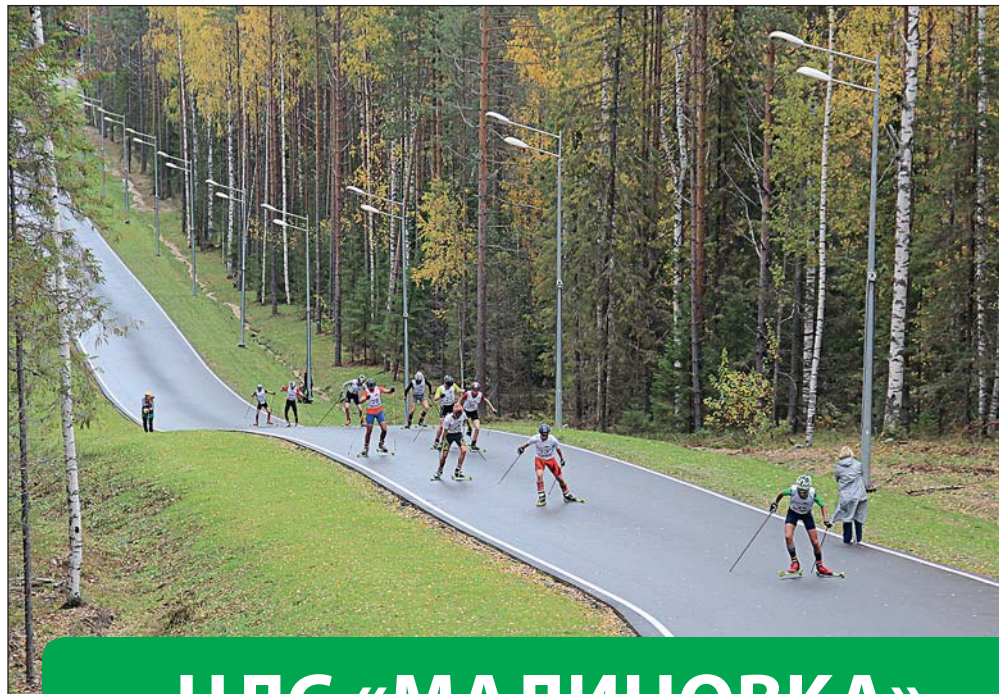
ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	10,4
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

«Н е нужен нам берег турецкий, и Африка нам не нужна» — эта цитата из популярной советской песни вспоминается при тренировке на одной из самых лучших в России (а возможно и в мире) лыжероллерных трасс, строительство которой завершилось на юге Архангельской области в 2014 году. И теперь национальные сборные страны без лишних зарубежных затрат могут полноценно проводить учебно-тренировочные сборы на родине. За последнее десятилетие в Устьянском районе на фоне строгой красоты северной природы вырос и развивается многофункциональный центр лыжного спорта (ЦЛС) «Малиновка», рядом с которым построена лыжероллерная трасса. В 2015 году именно здесь впервые в истории отечественного спорта архангельская земля принимала в условиях сельской местности чемпионат России по лыжным гонкам. В Малиновке традиционно проводится множество областных и региональных соревнований, ежегодно в начале апреля организуется известный лыжный марафон «Кубок Устья», а в ноябре лыжники центральной части России приезжают сюда на первый снег. Помимо профессиональных спортсменов двери центра открыты и для простых любителей лыж, которые могут совмещать тренировки с активным отдыхом.

КАК ДОБРАТЬСЯ

На пассажирских поездах, следующих от Москвы или Санкт-Петербурга в воркутинском направлении, нужно доехать до железнодорожной станции Костылево, в 18 км от которой в деревне Коно-



А. Воробьева

ЦЛС «МАЛИНОВКА» (д. КОНОНОВСКАЯ)

новская находится ЦЛС «Малиновка». От Москвы до Костылево ориентировочное время в пути — 16 часов. От станции до центра можно добраться на такси или на автобусе, который для встречи гостей заказывается по предварительной договорённости с администрацией.

Если добираться из Москвы автотранспортом, то по федеральной автотрассе М8 (Москва — Архангельск) необходимо проследовать через Вологду до Вельска, далее повернуть направо и проехать 90 км по асфальтированной дороге по маршруту п. Октябрьский — д. Тарасоволоцкая — д. Кононовская.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Проживать в ЦЛС «Малиновка» можно в гостиничном комплексе «Круча», состоящем из 15 благоустроенных рубленых из вековой архангельской сосны коттеджей по 4 номера в каждом. Каждый номер располагает прихожей, просторной мебели-

рованной комнатой с телевизором, холодильником, санузелом с душем и туалетом. В качестве экономичного варианта проживания, подходящего для тёплого времени года, предлагаются летние вагончики. Для питания предусмотрено кафе «Фристайл» вместимостью 100 человек, где доброжелательный персонал накормит вкусно и сытно.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса центра была построена в рамках федеральной программы с привлечением ведущего специалиста по гомологации А. Арсеньева. Разминочная часть трассы с реверсивным движением берёт начало на стадионе и вдоль живописной реки Устья тянется на вершину горы к основному тренировочному кругу протяжённостью 6,4 км, проложенному в чудесном сосновом бору. С самой высокой точки горы во все стороны расходятся 4 петли с видом на окружающие архангельские раздолья. Каждая из петель состоит из высокоскоростного спуска и тяжёлого подъёма, буквально уходящего ввысь под облака (в некоторых

случаях длина подъёма составляет 800 метров). Трасса освещена, тщательно размечена, оборудована указателями движения и информационными табличками.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Несмотря на крутизну спусков, где максимальная скорость достигает 50–70 км/час, трасса достаточно безопасная, потому что выкаты проходят по виражам с большим радиусом захода и оборудованы выраженными контруклонами. Самое главное при прохождении спусков — это, прежде всего, психологически не испугаться высокой скорости и уверенно держаться на лыжероллерах.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На территории центра проложено 10 км кроссовых кругов и 3 км имитационных. Вдоль лыжероллерной трассы отсыпаны опилочные имитационные круги. Восстановительные кроссы можно побегать по шоссе в направлении деревни Орлово. Для проведения ОФП разбит крытый уличный городок с разнообразными лыжными снарядами.



И.Овчинников

ЛБК «ПЕРЕКОП» (Г. КИРОВО-ЧЕПЕЦК)

Главным градообразующим предприятием города Кирово-Чепецк является химический комбинат, играющий значительную роль в экономике Кировской области. В связи с тем, что жизнь города связана с химической промышленностью, здесь изготавливаются отечественные лыжные порошки и эмульсии, которые применяются не только любителями лыжного спорта, но и профессиональными спортсменами.

Стоит отметить, что в Кирово-Чепецке начинали свой путь выдающиеся советские хоккеисты — А. Мальцев и В. Мышкин, а также олимпийский чемпион по биатлону И. Бяков.

Исторически лыжный спорт развивался недалеко от города в посёлке Перекоп, где в 1969 году по инициативе директора Кирово-Чепецкого химического комбината Я. Ф. Терещенко одним из первых в стране был построен лыжно-биатлонный комплекс с летней лыжероллерной трассой. С 70-х годов прошлого века на лыжно-биатлонном комплексе (ЛБК) «Перекоп» проводились отборочные лыжные и биатлонные старты при комплектовании сборной СССР,

18 чемпионатов СССР и РСФСР по биатлону и лыжным гонкам и многие другие соревнования. И хотя в 1990 году Спорткомитет СССР признавал трассу в Перекопе лучшей в стране, постепенно ЛБК перестал отвечать современным требованиям. И только с 2011 года при поддержке Министерства спорта в основном за счёт средств федерального бюджета началась коренная реконструкция ЛБК, завершённая в 2015 году. После ввода в эксплуатацию ЛБК «Перекоп» снова является одним из лучших лыжных центров страны и позволяет проводить первенства и чемпионаты России.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Лыжно-биатлонный комплекс «Перекоп» расположен в 16 км южнее города Кирово-Чепецк и в 40 км восточнее областного центра — города Кирова, до которого ежедневно следуют поезда из Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Казани и Перми. От Москвы до Кирова ориентировочное время в пути — 13 часов. В 15 км от Кирова находится аэропорт «Победилово». Приезжающим на тренировочный

сбор командам организуется трансфер от вокзала или аэропорта.

Если на машине следовать из Кирова в сторону Кирово-Чепецка, то по указателю направо свернуть на второстепенную трассу в сторону деревни Каркино и приблизительно через 3,5 км, свернув налево, проехать ещё 700 метров по грунтовой дороге.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

В трёхэтажной гостинице комплекса, рассчитанной на 45 мест, имеются номера различного уровня комфортности. В каждом номере есть отдельная ванная комната. В гостинице расположены столовая, прачечная, раздевалки, медицинский кабинет.

Также можно остановиться в одном из старейших оздоровительных учреждений области — лечебном профилактории химкомбината «Пе-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

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

рекоп» ((83361) 9-41-59, e-mail: sanatory-perekop@yandex.ru, www.sanatory-perekop.ru), расположенном от трассы в 1,5 км. Номера разного уровня благоустройства, недорогие, там же функционирует столовая и баня.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса в Перекопе является одной из самых лучших и интересных. В виде просторного круга она раскинулась на обширной площади соснового леса с небольшими заездами на открытые поля. Профиль трассы разнообразен: присутствуют равнинные участки, сложные подъёмы по сильно пересечённой местности и стремительные спуски. На трассе есть различные срезки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Все спуски на трассе, несмотря на высокую скорость, относительно безопасны, так как оборудованы контруклонами, прямыми выкатами. Трасса не размечена и на ней нет указателей движения, но в ближайшей перспективе эти недостатки будут устранены.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На лыжных трассах с пересечённым рельефом качественно отсыпан опилками четырёхкилометровый имитационный круг. Рядом с трассой можно совершать восстановительные кроссовые пробежки. На стадионе существуют современное биатлонное стрельбище, закрытый тир и простой силовой городок. В 1 км от комплекса протекает пригодная для купания речка Просница.

СПРАВКИ

ЛБК «Перекоп»

Кировская область, Кирово-Чепецкий район, Чепецкое сельское поселение; тел./факс: +7 (8332) 58-55-75.

Зам. директора по общим вопросам: Копосов Денис Валерьевич, тел.: (83361) 5-81-65, 5-81-63, +7 909 134-99-74.

e-mail: perekop43@mail.ru
<http://perekop43.ru>, <http://vk.com/lbk.perekop>

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Сильно пересеч.
Перепад высот	Значительный
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

В ближайшем Подмосковье по Ленинградскому направлению расположена малоприметная железнодорожная платформа Планерная. Но в истории лыжного спорта с названием «Олимпийский учебно-спортивный центр (ОУСЦ) «Планерная» связано много значимых спортивных событий. «Планерная» — это один из самых старейших спортивных центров, созданный ещё в 1935 году в связи с основанием профсоюзного общества «Спартак». Центр имеет богатые спортивные традиции в таких видах спорта как лыжные гонки, конный спорт и современное пятиборье. На лыжных трассах центра выступали известные лыжники страны, проводилось множество соревнований: чемпионаты страны, Первенство Москвы, ведомственные и детские старты. Не одно поколение лыжников тренировалось на знаменитой лыжной трассе (именуемой в простонародье «Рыбьей костью») с небывалым градиентом крутизны. Ещё с советских времён отдельное место в жизни Планёрной занимают многотысячные массовые старты — «Лыжня России» и «Московская лыжня». Наиболее памятные марафоны, на которые в 90-х сборная команда России приезжала на «Лыжню России», чтобы побороться за невиданный по тем временам приз — автомобиль «Жигули». В настоящее же время ОУСЦ «Планерная» остаётся флагманом лыжного спорта, а в связи с вводом в эксплуатацию в 2015 году современной лыжероллерной трассы в московском регионе появилась возможность проводить круглогодичную лыжную подготовку.



И. Овчинников

ОУСЦ «ПЛАНЕРНАЯ» (ПЛАНЕРНАЯ)

КАК ДОБРАТЬСЯ

С Ленинградского вокзала, выбрав соответствующую электричку, необходимо доехать до станции Планерная, перейти на противоположную сторону железнодорожного полотна и, следуя через поле, свернуть направо и пройти по обочине шоссе 100 метров, а затем согласно указателю свернуть налево.

До ОУСЦ «Планерная» от ж/д станции Химки, от станций метро Планерная и Речной вокзал до конечной остановки «Спортбаза» следуют автобусы и маршрутные такси №№ 22, 154, 532 и 370. При отсутствии дорожных пробок время в пути 35 минут. Если добираться на автомобиле, необходимо выехать из Москвы по Ленинградскому шоссе, проехать мимо поворота направо на магазин IKEA, через 300 метров свернуть направо и проехать под Ленинградским шоссе. Далее на круговом движении на первом повороте свернуть направо и по Новоходненскому шоссе проехать 2 км до деревни Филино, в центре которой повернуть налево и через 200 метров оказаться у ворот центра.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории центра расположены две гостиницы общей вместимостью 100 человек, в каждом номере есть телевизор, телефон, холодильник и душевые кабины. Там же функционирует столовая и работает кафе. Для проведения разовых тренировок переодеться можно в просторной раздевалке, а вещи на хранение сдать в гардероб.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

От раздевалок центра с вершины высокого склона лыжероллерная трасса стремительно скатывается вниз к биатлонному стрельбищу, вдоль которого следует равнинный участок с плавным спуском к подножию горы. Затем начинается затяжной и крутой подъём по одной из петель знаменитой лыжной «Рыбьей кости», после чего следует быстрый спуск с правым поворотом, заканчивающийся небольшим крутым подъёмом к исходной стартовой точке. Трасса, проложенная преимущественно по открытой местности, тщательно размечена указателями и предупреждающими

знаками. За катание по трассе с тренирующихся взимается плата.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

На трассе имеются высокоскоростные спуски, которые первоначально могут испугать неопытных спортсменов. Но при прохождении они оказываются сравнительно безопасными, так как скорость гасится прямыми выкатами и плавными поворотами. Для детей имеется срезка, позволяющая тренироваться на равнинном круге длиной 1 км. По всему периметру от проникновения посторонних трасса защищена металлическим заборчиком.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На ОУСЦ «Планерная» имеются конноспортивный комплекс, футбольное поле, открытый плавательный бассейн, спортивные и тренажёрные залы. На лыжных трассах по очень крутым склонам можно проводить имитационные тренировки, а кроссы лучше всего побегать в лесу на другой стороне реки Сходня.



Е. Фетисова

СОК «ОРЛЁНОК» (г. ГУБКИН)

Город Губкин — это молодой современный город, образованный в связи с открытием залежей железной руды Курской Магнитной Аномалии и созданием горно-обогатительных комбинатов. Город назван в честь академика И.М.Губкина, занимавшегося исследованиями месторождений полезных ископаемых. Регион не северный, но лыжный спорт здесь любим и развивается во многом благодаря активной деятельности Спортивного клуба имени И.И.Дорошева «Вездеход». В 2011 году ветераны лыжного спорта под руководством председателя клуба «Вездеход» С.И.Черных и Ю.Д.Башкатова выступили с идеей строительства городской лыжероллерной трассы на территории спортивно-оздоровительного комплекса (СОК) «Орлёнок», который с 1951 года является местом детского отдыха. Это начинание было поддержано городской администрацией и лично Главой администрации городского округа А.А.Кретовым. В 2015 году была введена в эксплуатацию бесплатная лыжероллерная трасса, на которой тренируются лыжники,

легкоатлеты, велосипедисты. В 2015 и 2016 годах здесь в честь Дня города прошёл лыжероллерный марафон. Благодаря появлению в Губкине нового современного спортивного объекта СОК «Орлёнок» стал полноценным лыжным центром, где созданы условия для проведения соревнований, тренировок и семейного отдыха.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Губкин расположен в северо-восточной части Белгородской области на федеральной трассе М4 между двумя областными центрами: в 125 км от Белгорода и 130 км от Воронежа. Из Москвы с Курского вокзала ежедневно следует вечерний фирменный поезд «Приосколье» с конечной остановкой в Старом Осколе. От Москвы до Губкина ориентировочное время в пути — 8 часов. От вокзала до комплекса, расположенного в лесной зоне в 1 км от окраины города, на автобусе №225 доехать до остановки «ТЦ Европа», пересечь на автобус №57 или пройти пешком 2 км. По предварительной договорённости с администрацией комплекса возможна доставка

приезжающих команд на автобусах до места.

Если на автотранспорте заезжать в город со стороны Белгорода, то с федеральной трассы необходимо свернуть налево и по окраине города через улицу Преображенская, ориентироваться на «ТЦ Европа», подъехать к проходной комплекса.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

СОК «Орлёнок» для проживания 200 человек предоставляет четырёхэтажное здание с комфортабельными двух-, трёх- и четырёхместными номерами со всеми удобствами. Там же работает просторная столовая на 150 человек. Для восстановления здоровья предусмотрены медицинский кабинет с массажной комнатой, бассейном и сауной. Условия проживания по соотношению цена/качество являются одними из лучших в России. Буквально в сотне метров от администра-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Слабо пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

тивного корпуса начинается и лыжероллерная трасса.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Новая ухоженная лыжероллерная трасса СОК «Орлёнок» расположена в дубовом лесу и по своему рельефу подходит для детско-юношеского спорта, а также для проведения гонок на скоростных лыжероллерах. С просторной и открытой (шириной 20 метров) стартово-финишной поляны трасса уходит в лес на равнинную часть, затем следует плавный затяжной спуск, переходящий в пологий затяжной подъём длиной 800 метров и возвращающийся к стартовой поляне. Яркое освещение на трассе работает до позднего времени, для поднятия настроения катающимся из динамиков льётся музыка.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса по своему профилю простая и безопасная. Она оборудована контруклоном на вираже, вдоль спусков натянуты яркие сетки, на столбах освещения намотаны маты, установлены предупредительные знаки.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

К лыжероллерной трассе примыкает лыжная трасса длиной 5 км, пригодная для имитационных тренировок. Возле трассы установлены турники и брусья. На территории СОК «Орлёнок» функционируют два оборудованных тренажёрных зала, имеются футбольное поле, легкоатлетический стадион, манеж и открытые спортивные площадки.

СПРАВКИ

СОК «Орлёнок»

309181, Белгородская область, г. Губкин

Администратор: (47241) 4-62-16 (круглосуточно)

Директор: Пирогов Анатолий Фёдорович, тел./факс: (47241) 4-42-06

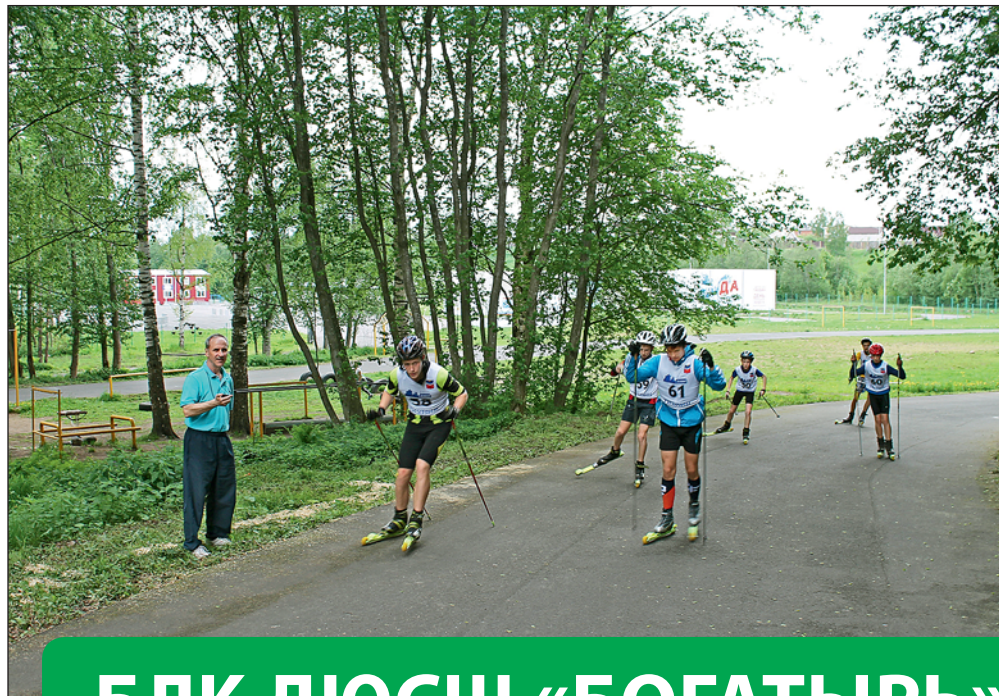
e-mail: sportorlenok@mail.ru
http://gubkin-orlenok.a5.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Хороший
Загрузка	Средняя

В старинном русском городе Тихвине, отражаясь в водной глади реки Тихвинка и окружающих прудов, возвышается Успенский монастырь, хранящий в своих стенах одну из самых почитаемых православных святынь — Тихвинскую икону Божьей Матери. Также Тихвин славен тем, что является родиной великого русского композитора Н. Римского-Корсакова.

В спортивной жизни наибольшую известность городу принесла одна из сильнейших биатлонисток 2000-х годов, призёр чемпионата мира, неоднократная чемпионка России Наталья Сорокина (Гусева). История биатлона в городе началась с конца 70-х годов, когда под руководством заслуженного тренера России А.Б.Горячёва и тренера П.Л.Арцыбашева методом народной стройки было сооружено небольшое стрельбище, лыжероллерная трасса и открыто отделение биатлона в спортшколе при филиале «Кировского завода». На этих спортивных объектах выросло не одно поколение тихвинских биатлонистов, наибольших результатов добились члены юниорской сборной России по биатлону — В.Рогозина и Д.Писарев. В 2013 году по настоянию спортивной общественности и при определяющем участии А.Б.Горячёва за счёт средств городского бюджета удалось построить новое стрельбище и заново спроектировать устаревшую лыжероллерную трассу. В результате модернизации получился соответствующий стандартам IBU биатлонно-лыжный комплекс (БЛК) ДЮСШ «Богатырь».



И.Овчинников

БЛК ДЮСШ «БОГАТЫРЬ» (г. ТИХВИН)

КАК ДОБРАТЬСЯ

БЛК ДЮСШ «Богатырь» расположен в городе Тихвине, в 200 км от Санкт-Петербурга. От северной столицы до Тихвина с Ладожского вокзала следуют электрички и несколько вечерних поездов дальнего следования восточного направления. Также с автовокзала возле станции метро Девяткино можно доехать на рейсовых автобусах, курсирующих каждые три часа. Если добираться из Москвы, то на Мурманском поезде на станции Волховстрой-2 с ожиданием час-два пересесть на поезд дальнего следования или электричку до Тихвина. Далее от железнодорожного вокзала на автобусах №11 и №10 проехать 10 минут до остановки 3–4 микрорайон и пройти по направлению к городскому стадиону «Кировец», от которого, спустившись вниз через еловую аллею «Олимпийских надежд», подойти к проходной БЛК.

Если добираться на личном автотранспорте из Москвы, то по федеральной трассе М8 необходимо через Ярославль доехать до города Вологды, свернуть на запад, выехать на автомобильную магистраль А-114 (Новая Ладога — Вологда) и через 430 км пути въехать в Тихвин.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Возможность расселения приезжающих спортсменов отсутствует. Остановиться можно в общежитии медицинского училища или ПТУ №32. Недалеко от них, по адресу 1-й микрорайон, функционирует столовая с трехразовым питанием. Наиболее подходящий вариант проживания с наименьшими затратами — съём жилья.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса компактно размещена в берёзовой роще на склоне горы. От стадиона на вершину ведут петли, которые во второй части трассы возвращаются на равнинный участок к огневому рубежу стартово-финишного городка. При модернизации трассы вы-

сота стартовых подъёмов искусственно увеличилась путём возведения бетонных плит, засыпанных песком.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

В дождливую погоду бдительность стоит проявить при прохождении самого первого спуска с левым поворотом, у которого не хватает градиента контруклона. В остальной части трасса достаточно безопасна. По всему периметру трасса огорожена забором, но вечером на ней могут появляться катающиеся на велосипедах дети или просто гуляющие. В ближайших планах администрации значится установка дорожных знаков движения и разметка трассы.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

На стадионе рядом со стрельбищем на 30 установок находятся вместительный двухэтажный судейский домик, десяток вакс-кабин. Вдоль лыжероллерной трассы проходят имитационные дорожки длиной 1,5 км, разбиты силовые городки для занятий ОФП. Летом можно позагорать на диких пляжах и искупаться в реке Тихвинке.



И.Овчинников

СКК «МАЛАХИТ» (Г. СОСНОВЫЙ БОР)

На берегу Финского залива, вблизи атомграда Сосновый Бор находится жемчужина лыжного спорта страны — биатлонное стрельбище и лыжероллерная трасса спортивно-культурного клуба (СКК) «Малахит». Жизнь города связана с атомной промышленностью, поэтому стрельбище и трасса, построенные в 70-е годы XX века, принадлежали биатлонной секции при Ленинградской атомной станции. За время существования биатлона в Сосновом Бору под руководством тренера А.Т.Богомолова и заслуженного тренера России Ю.В.Парфёнова было подготовлено 25 мастеров спорта, а наиболее значимых успехов в большом спорте добился олимпийский чемпион Сочи в эстафете Дмитрий Малышко. В 2008 году биатлонное стрельбище, изрядно поизносившееся, было передано в ведение города — на баланс СКК «Малахит». Начиная с 2012 года биатлон в городе получил новый импульс в развитии. Благодаря спонсорской поддержке практически заново была проложена освещённая лыжероллерная трасса, модернизировано и оснащено современными установ-

ками биатлонное стрельбище и утверждена проектная документация по дальнейшему развитию комплекса.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Лыжероллерная трасса СКК «Малахит» расположена в деревне Липово, входящей в муниципальное образование Сосновый Бор, находящееся в 80 км западнее Санкт-Петербурга. С Балтийского вокзала на электричках, курсирующих каждые два часа, нужно доехать до станции Калище и затем на автобусе №5 до остановки «Комсомольская», где пересесть на автобус №12, следующий по расписанию до деревни Липово. Если добираться на маршрутных автобусах, то от станций метро Автово и Парнас ходят рейсовые автобусы №401 и №402 соответственно. При заезде в город через деревню Шепелево можно выйти в деревне Липово минуя город.

Если добираться на личном автотранспорте, то из Санкт-Петербурга нужно выехать по Петергофскому шоссе или по кольцевой дороге мимо Кронштадта, а затем в сторону населённого пункта Лебяжья и далее прое-

хать ещё 40 км до деревни Липово. При въезде в город при себе необходимо иметь паспорт.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории комплекса условия для проживания отсутствуют, но планируется постройка административно-бытового домика с возможностью размещения 40 человек.

Сейчас же можно разместиться в общежитиях города, наиболее близкое из которых расположено в 2 км от лыжероллерной трассы по адресу: улица Ленинградская, дом 23. Также можно воспользоваться и сетью гостиниц квартирного типа «Виктория», которая предлагает различные варианты комфортабельного жилья (www.victoria-sbor.ru, +7 (911) 747-88-13).

Наиболее удобный вариант — размещение в находящейся в 300 метрах от трассы базе отдыха «Командор» на берегу Финского залива, предоставляющей коттеджи и гостиничные номера.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	2
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Средний
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Стартовый отрезок трассы начинается в берёзовой рощице возле биатлонного стрельбища и плавно переходит в основную тренировочную часть, пролегающую в светлом вековом сосновом бору на песчаных дюнах. Трасса спокойно «перекачивается» с одного бугорка на другой (местами проглядывается Финский залив), чередуя их короткими и крутыми спусками.

На трассе есть многочисленные размеченные указателями срезки, варьирующие длину и сложность трассы. В 2015 году здесь прошли традиционные городские лыжероллерные соревнования, приуроченные к Дню Физкультурника. Трасса ежедневно очищается от шишек и хвои с использованием ручной воздуходувки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Несмотря на скоростные спуски, от которых дух захватывает, лыжероллерная трасса практически безопасна, так как скорость на спусках гасится прямыми выкатами, упирающимися в следующий подъём. Трасса огорожена по всей длине забором и отбойниками, закрывающими въезд мототехнике. По обочине трассы развешаны ограничивающие знаки, запрещающие катание на роликах, велосипедах и т.п.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Возле стрельбища под навесом разбит небольшой городок для ОФП. Рядом с трассой проложен имитационный круг, а кроссы можно побегать по грунтовым дорожкам вдоль моря, любуясь пейзажами акватории Финского залива.

СПРАВКИ

МАОУДО СКК «Малахит»

188540, Ленинградская область, г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, д. 5.

Тел.: (813) 692-18-77, (813) 692-13-88.

Тренер по биатлону: Парфенов Юрий Васильевич, +7 (921) 983-87-80.

e-mail: malahit@sbor.net

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

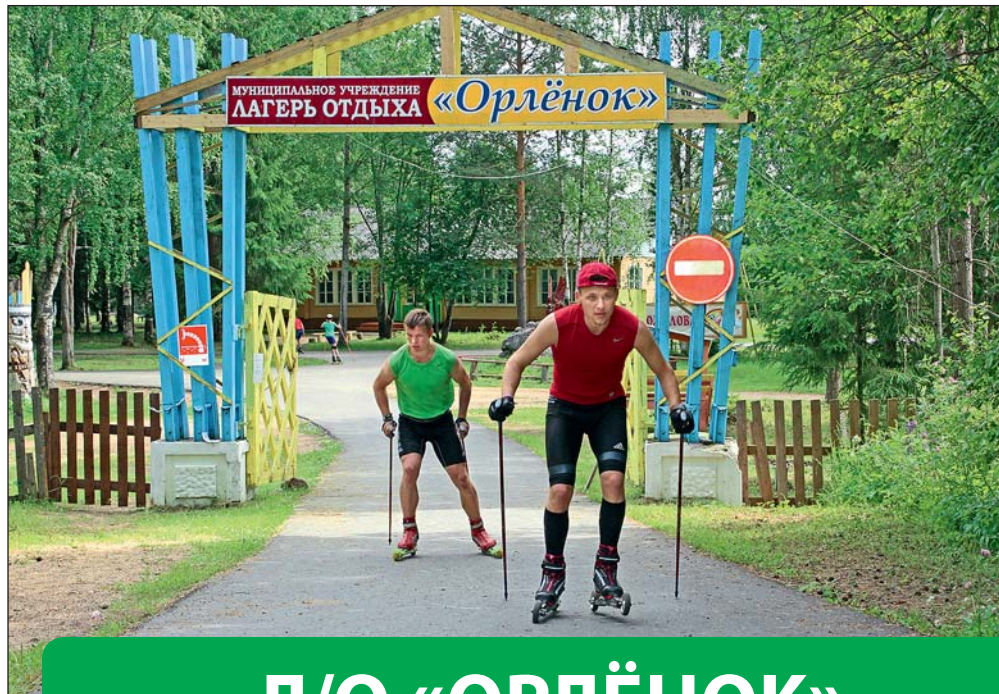
Длина, км	1,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Средняя

На бескрайних пространствах Архангельской области (для справки: площадь области больше площади Франции) затерялась небольшая и малоизвестная специализированная лыжероллерная трасса, построенная ещё в 1998 году. Эта трасса расположена недалеко от районного центра — города Вельска — на территории детского лагеря отдыха (л/о) «Орлёнок» и принадлежит местной ДЮСШ, которая за свою славную 55-летнюю историю подготовила около 20 мастеров спорта по лыжным гонкам. В 2012 году на первых Юношеских олимпийских играх, проходивших в Швейцарии, победил вельчанин А.Селянинов. Самый же известный местный лыжник — Н.Фокин, входивший в юниорскую сборную страны, на заре своей карьеры трагически погиб в автокатастрофе. В память о нём в Вельске ежегодно проходят массовые (около 200 лыжников) лыжероллерные старты, которые в 2012 году выиграл олимпийский чемпион Е.Дементьев.

Вельская лыжероллерная трасса в основном предназначена для развития юношеского спорта — во время летних каникул по детским путёвкам в л/о «Орлёнок» приезжают спортсмены из многих спортшкол не только Архангельской области, но и других близлежащих регионов.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Город Вельск, основанный ещё в XVI веке, условно считается столицей юга Архангельской области и добраться до него достаточно легко — через город проходит Северная железная дорога и федеральная автодорога М-8 «Холмогоры» (Москва-Архангельск). Из Москвы



О.Зеновская

Л/О «ОРЛЁНОК» (г. ВЕЛЬСК)

с Ярославского вокзала через Вельск ежедневно следует несколько вечерних поездов дальнего следования. От Москвы до Вельска ориентировочное время в пути — 16 часов. Чтобы от ж/д вокзала добраться до места назначения, удобнее всего воспользоваться услугой недорогого такси. Для того, чтобы на автомобиле попасть в л/о «Орлёнок», необходимо из западной части города по улице Фефелова выехать через мост, далее проехать 4 км до федеральной трассы, повернуть налево и через 1,5 км свернуть направо на грунтовую дорогу, которая приведёт к месту назначения.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

На территории л/о «Орлёнок» одновременно могут проживать 250 человек в шести летних щитовых корпусах (по 30 человек) с удобствами на улице. Также имеется три небольших сруба (по 2 спальня в домике) с лучшими условиями проживания. Принять душ с горячей водой можно в помывочной на 5 рожков. Круглосуточно для всех желающих работает сауна,

также функционирует и русская парная баня. Во время летнего периода постоянно работает вместительная столовая, способная обслужить всех проживающих. Также можно остановиться и в дешёвой городской гостинице (по типу общежития) «Спортивная», принадлежащей местной ДЮСШ, там же работает и кафе.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса, проложенная в сухом и высоком месте, была отремонтирована и увеличена по длине в 2012 году. Она не является слишком сложной и подойдёт для тренировок начинающих лыжников. Равнинная часть лыжероллерной трассы в окружении хвойного леса проходит непосредственно вдоль жилых корпусов лагеря, затем после двух петелек, каждая из которых заканчивается небольшим подъёмом, трасса уходит на вершину пригорка к опорам ЛЭП и далее плавным спуском возвращается обратно к лагерю. Трасса имеет ширину 3,5 метра. Перед каждой тренировкой силами тренерского состава

или работников лагеря она очищается метёлками.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса достаточно безопасна для юных и неопытных лыжников, но на спусках всё же набирается скорость и, проезжая по территории лагеря, нужно быть очень внимательным, чтобы не столкнуться с прохожими. Первый спуск с правым поворотом первоначально лучше всего проехать в высокой стойке и заходить в вираж по большому радиусу.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Вдоль обочин лыжероллерной трассы прокашиваются и отсыплются опилками тропинки для имитации, а в лесу в двух километрах от лагеря проложен отдельный имитационный круг длиной 6 км с непростым рельефом. На территории лагеря есть небольшой силовой городок (брусья, турники и т.п.), два травяных футбольных поля для большого и мини-футбола. В жаркую погоду после тренировки можно искупаться в тихой и спокойной реке Вель, протекающей в 100 метрах от трассы.



Е.Чехлыстова

ЛК «ЛИДЕР» (п. ЧЕРНЯНКА)

Посёлок Чернянка, основанный в XVIII веке в глубине Белгородской области, своё название получил из-за окружающих его дубовых лесов, прозванных в народе «червонными». В годы Великой Отечественной войны пять уроженцев посёлка были удостоены звания Героя Советского Союза. За освобождение Чернянки шли ожесточённые бои. С давних времён и по сей день в посёлке развито маслобояное и сахарное производство, существует кирпичный завод.

В 2010 году в городе для привлечения населения к регулярным занятиям физкультурой был возведён современный ФОК с искусственным покрытием футбольного поля и стадион на 800 зрителей, открыт бассейн «Дельфин», оборудованный средствами восстановления, заработали бесплатные секции по многим видам спорта. Для лыжников на средства областного бюджета и местных спонсоров при активном участии главы Чернянского района П.В.Гапотченко в 2013 году была построена небольшая, но всё же настоящая специализированная лыжероллерная трасса, принадлежащая сельскому лыж-

ному клубу (ЛК) «Лидер». Несмотря на малоснежные и слабые зимы, лыжный спорт в Чернянке живёт самостоятельной жизнью. Под бессменным руководством тренера по лыжным гонкам Н.Е.Гукова более 30 лет для всех желающих открыты двери сельской лыжной секции, часто проводятся районные и областные соревнования не только на лыжах, но и на лыжероллерах.

КАК ДОБРАТЬСЯ

До районного центра — посёлка городского типа Чернянка, расположенного в центральной части Белгородской области на левом берегу реки Оскол, добраться можно только на автобусах.

От областного города Белгорода, находящегося на расстоянии 100 км, до Чернянки два раза в день следуют рейсовые автобусы. От автовокзала посёлка непосредственно до трассы удобнее добираться на такси, так как маршрутка ходит всего несколько раз в день. До Чернянки также можно добраться на междугородних автобусах из областных и районных центров: Воронежа, Курска, Старого Оскола, Лисок и других.

Если на личном автотранспорте добираться из Москвы, то по федеральной трассе М4 нужно доехать до Воронежа, затем свернуть на запад в направлении Старого Оскола, от которого по шоссе на юг следует проехать 50 км до Чернянки. Далее от автовокзала свернуть направо в сторону Белгорода, затем свернуть ещё раз направо по указателю на село Красный Остров (это село примыкает к Чернянке), и через 3 км возле завода по производству минеральной воды окажется лыжероллерная трасса.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Приезжающие на соревнования спортсмены обычно останавливаются в гостинице советского типа «Центральная», расположенной на площади посёлка по адресу ул. Октябрьская, д. 10. ((47232) 5-59-59). От этой гостиницы до лыжероллерной трассы через посёлок ведёт дорожка длиной 1,5 км. Условия проживания в гостиничных номерах разной це-

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	1,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Хороший
Загрузка	Низкая

новой категории простые, соответственно и цены — невысокие. Достаточно калорийно можно питаться в кафе «Оскол», «Куливария» и «Перекрёсток».

ОПИСАНИЕ

ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса ЛК «Лидер» находится на окраине посёлка в окружении живописных меловых гор с видом на уходящие вдаль просторы Среднерусской возвышенности. Трасса шириной 6 метров состоит из двух петель с чередующимися подъёмами и спусками, проходящими по пересечённой местности в смешанном лесу с преобладанием дубов. Каждая из петель возвращается обратно на стартово-финишную поляну стадиона. Для начинающих лыжников существует равнинный круг длиной 500 метров.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Лыжероллерная трасса оборудована контруклонами и гасителями скорости на спусках. Для неопытных лыжников некоторую опасность может представлять заключительный скоростной спуск к стадиону. На трассе направление движения размечено нанесёнными на асфальт стрелками, но не хватает предупредительных и информационных щитов.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Вдоль трассы проложены имитационные круги длиной 1,5 км на естественной основе. Для любителей популярной скандинавской ходьбы построена экологическая тропа «Здоровье» длиной 2,5 км со слабо-пересечённым рельефом. Летом можно купаться в реке Оскол на городских пляжах.

СПРАВКИ

МБУ ФОК «Чернянский»

309560 Белгородская область, п. Чернянка, пл. Октябрьская, д.24.

Тел.: (47232) 5-72-52, 5-42-74, 5-74-93

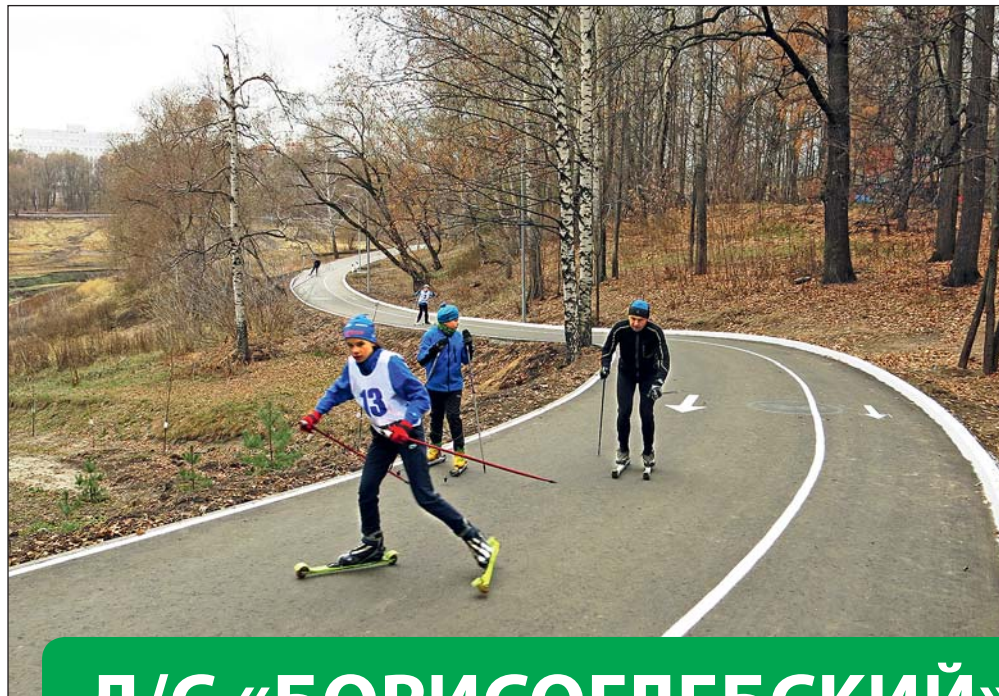
Директор: Князев Михаил Юрьевич, тел. (47232) 5-74-28

e-mail: mu-fok@mail.ru
http://чернянкаспорт.рф

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

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

В середине XIX века в связи со строительством крупнейшей в России ткацкой фабрики (старинные фабричные корпуса из красного кирпича сохранились до наших дней) и прокладкой железной дороги стремительно стал развиваться подмосковный посёлок Раменское. В 1926 году посёлок, выросший к этому времени в промышленный город, получил статус административного центра Раменского района. В Раменском спорту уделяется особое внимание. Ещё совсем недавно в высшей лиге отечественного футбола выступала команда мастеров «Сатурн». Если рассматривать лыжные гонки, то в 1996 году в Раменское была перенесена знаменитая «Красногорка», проходившая при большом скоплении зрителей в самом центре города по берегам живописного Борисоглебского озера. Среди мужчин тогда победил набирающий силу В.Вилисов. В 2014 году именно на месте лыжных баталей была проложена компактная вело-лыжероллерная трасса, принадлежащая городскому Дворцу спорта (ДС) «Борисоглебский». На торжественном открытии было организовано костюмированное представление, состоялся парад спортсменов, стартовали легкоатлетические и лыжероллерные забеги, с приветственной речью выступил прославленный уроженец Раменского района (д. Чулково) — ЗМС СССР, двукратный обладатель Кубка мира по лыжным гонкам А.Завьялов. Вело-лыжероллерная трасса, построенная рядом с городским парком культуры и отдыха, стала востребованным спортивным объектом, привлекающим жителей к активным занятиям физкультурой и спортом.



И.Овчинников

Д/С «БОРИСОГЛЕБСКИЙ» (Г. РАМЕНСКОЕ)

КАК ДОБРАТЬСЯ

Раменское расположено в ближайшем Подмосковье в 45 км от столицы. С Казанского вокзала до станции Раменское каждые 20 минут следуют пригородные электрички и скоростные поезда. Из Москвы до Раменского ориентировочное время в пути — 1 час. От ж/д вокзала по ходу движения поезда нужно повернуть направо и по улице Советской пройти пешком 500 метров до Площади Победы, от которой начинается лыжероллерная трасса.

Если добираться на автобусе, то от станции метро Выхино до Раменского регулярно ходят автобусы №424. На личном автомобиле из Москвы следует выехать по Волгоградскому проспекту, который за МКАД перейдёт в Новорязанское шоссе (федеральная трасса М-5 «Урал») и через Люберцы двигаться далее по трассе А-102 через Пехорку, Быково и Жуковский. В городе на улице Гоголя переехать железнодорожное полотно и, повернув направо, последовательно через улицы Чугунова, Дмитриева, Карла Маркса достичь центра города — Площади Победы.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Рядом с трассой в городском парке расположен спортивно-оздоровительный комплекс «Сатурн», представляющий собой спальные корпуса, состоящие из современных двухместных и двухкомнатных номеров разной ценовой категории. Там же организовано трехразовое питание по типу шведского стола. На территории комплекса есть благоустроенная парковая зона, бассейн, сауна и русская баня. Телефон (496) 463-41-31, www.sok-saturn.ru.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Освещённая вело-лыжероллерная трасса шириной 4 метра проложена вокруг одной из главных достопримечательностей города — Борисоглебского озера. Трасса состоит из равнинных участков, небольших подъёмов и спусков. С любой точки трассы открывается обзор на противоположный берег озера и на виды города. Движение по трассе начинается по часовой стрелке от каменного Троицкого храма, построенного в середине XIX века на средства фабриканта

Малютина. На трассе размечены две полосы движения — узкая для пешеходных прогулок, а широкая — для катания на велосипедах, роликах и лыжероллерах.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

Неудобным является спуск в северной части вело-лыжероллерной трассы. Этот спуск с небольшого пригорка состоит из поворота восьмёркой, который оборудован контруклоном со слабым градиентом наклона. Если в сухую погоду к этому спуску можно прикататься, то в дождь лыжероллеры становятся неуправляемыми, вынося лыжников на обочину. Так как на трассе могут гулять пешеходы, нужно проявлять повышенную бдительность и лучше всего тренироваться утром.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Непосредственно к северной части трассы примыкает современный ДС «Борисоглебский», в котором культивируется 15 видов спорта. Этот ДС по своему уровню и возможностям позволяет проводить международные соревнования и тренировочные сборы национальных команд.



М. Сребрянская

ЧЕРТАНОВО — УЗКОЕ (Г. МОСКВА)

На юге Москвы, где ещё не всё живое закатано в бетон, существует уникальный «дикий» лыжероллерный маршрут, протяжённость которого позволяет за одну тренировку на лыжероллерах проехать из одного административного района Москвы в другой — из Чертаново в Ясенево!

Если за отправную точку маршрута брать Чертановский лесопарк, то конечной точкой будет усадьба «Узкое», основанная ещё в XVII веке и являющаяся объектом культурного наследия. Там же находится ещё одна историческая достопримечательность — действующий храм Казанской Иконы Божией Матери, построенный также в XVII веке. И вот в таком заповедном месте проходит популярный ещё с 80-х годов прошлого века маршрут летних тренировок многих поколений местных лыжников. Именно здесь наряду с такими известными московскими спортсменами как А. Онищенко, А. Елисеев, Л. Струкова и С. Иванов, находясь проездом в Москве, поддерживают спортивную форму члены национальной спринтерской сборной команды.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Если начинать тренировку из Чертаново, то маршрут берёт старт от больницы, примыкающей к Битцевскому лесопарку. На личном автотранспорте, двигаясь из центра по Чертановской улице, напротив кинотеатра «Ашхабад» свернуть направо на Днепропетровскую улицу, миновав ТЭС и не доезжая магазина «Пятёрочка», свернуть ещё раз направо и проехать метров 300 до тупика, где можно припарковать машину. От места парковки в лес ведёт асфальтовая дорожка.

Если добираться на общественном транспорте, то от станции метро Южная следует автобус № 674 (или пешком 2,5 км по улице Днепропетровской), а от станций метро Каховская и Чертановская — автобус № 189 до конечной остановки «Битцевская аллея».

В конечной точке маршрута — на Профсоюзной улице около Палеонтологического музея — есть удобная парковка.

ПРОЖИВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

Как вариант проживания можно рассмотреть размещение

в тихом и уютном санатории Российской Академии наук, образованном в 20-х годах прошлого века на территории старинной усадьбы «Узкое», в котором отдыхали видные деятели отечественной науки. Проживание в санатории предоставляется только при наличии санаторно-курортной карты.

ОПИСАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЫ

Лесная равнинная часть лыжероллерного маршрута длиной около 3 км проходит под тенистыми и высокими куполами деревьев Битцевского лесопарка и заканчивается выездом на Солынынный проезд. Далее она поворачивает направо и вдоль кромки леса по тротуару достигает пересечения с Севастопольским проспектом. Затем трасса поворачивает ещё раз направо и через 300 метров, у первого светофора, переходит на противоположную сторону к основному тренировочному кругу в усадьбе «Узкое». Этот круг

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАССЫ

Длина, км	7,5
Рельеф	Средне пересеч.
Перепад высот	Малый
Асфальт	Отличный
Загрузка	Высокая

начинается спуском с вершины горы, затем от прудов (от конечной остановки автобуса № 49) переходит в Санаторную аллею (была проложена ещё в XIX веке) длиной более 2 км, которая выходит на Профсоюзную улицу к исторической арке «Небесные ворота». При движении в обратную сторону достаточно крутой подъём к исходной точке круга проходит через территорию величественного храма. От центральных ворот усадьбы влево ведёт небольшой асфальтовый отрожек, заканчивающийся обелиском жителям села Узкое, погибшим на фронтах Великой Отечественной войны.

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРАССЫ

В 200 метрах от больницы находится резкий поворот восьмёркой, который летом плохо просматривается, но именно в котловане спуска могут проноситься велосипедисты или гулять мамы с колясками. При прохождении данного спуска нужно активно притормаживать.

В районе усадьбы «Узкое» — между Севастопольским проспектом и Профсоюзной улицей — официально движение запрещено, но автомобили всё же встречаются.

Следует отметить: в самом начале маршрута существует ответвление вправо от основной трассы — 300-метровый спуск с идеальным асфальтом, на самом выкате неожиданно переходящий в грунтовую дорогу.

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

По маршруту можно совершать пробежки и кататься на велосипеде. У подножия храма разбит пруд с платной рыбалкой.

СПРАВКИ

Санаторий «Узкое» РАН

117647, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 123А, стр. 14
Факс: (495) 427-94-33

Служба приёма и размещения: (495) 427-90-66 (в будни с 9:00 до 17:00).
Главный врач: (495) 427-94-33 (в будни с 10:00 до 11:00).

san-uzkoe@yandex.ru
http://san-uzkoe.ru

44-й МУРМАНСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН «RUSSIALOPPET»

ПО ПРОГРАММЕ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ «EUROLOPPET»



Приветствие председателя Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области С. И. Наумовой к участникам 44-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.

1 и 2 апреля 2017 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

ПРОВОДЯЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Центр спортивной подготовки

ДИРЕКТОР СОРЕВНОВАНИЙ

Богданов Владимир

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Шилов Николай

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Косорыгина Лариса

ОФИС СОРЕВНОВАНИЙ

183052, г. Мурманск, ул. Долина Уюта, д. 4

Часы работы: с 10:00 до 17:00 (+3 GMT)

+7 (8152) 24-48-25,

+7 (8152) 24-46-18,

+7 (8152) 24-59-48

e-mail: csp51@mail.ru

РАБОТА МАНДАТНОЙ КОМИССИИ

с 27 по 31 марта 2017 года с 10:00 до 17:00

СК «Долина Уюта», административно-спортивный комплекс (АСК).

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

При прохождении онлайн-регистрации и оплате стартового взноса в период с 1 декабря 2016 года

по 28 февраля 2017 года сумма стартового взноса составит:

- на дистанции 51 км — 1.400 руб.
- на дистанции 25 км — 1.000 руб.

При прохождении онлайн-регистрации и оплате стартового взноса в период с 1 марта 2017 года

по 25 марта 2017 года (23:59) сумма стартового взноса составит:

- на дистанции 51 км — 1.900 руб.
- на дистанции 25 км — 1.500 руб.

При прохождении мандатной комиссии с 27 марта 2017 года в СК «Долина Уюта»:

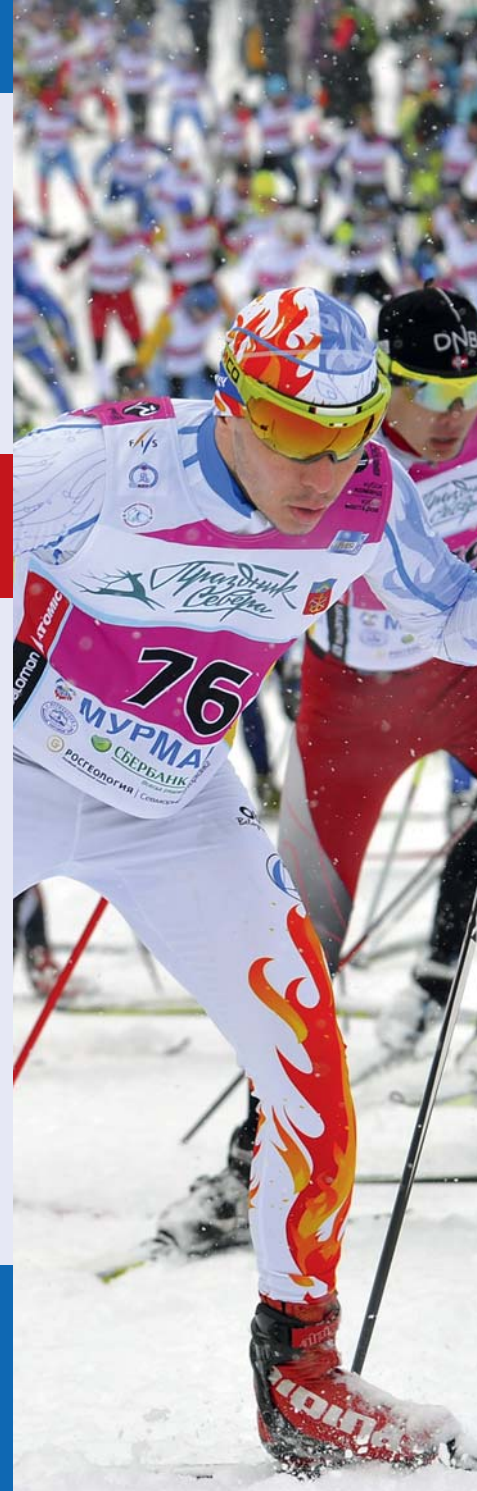
- на дистанции 51 км — 2.000 руб.
- на дистанции 25 км — 1.600 руб.

В день гонки:

- на дистанции 51 км — 2.500 руб.
- на дистанции 25 км — 2.600 руб.

Онлайн-регистрация участников на официальном сайте www.marathon51.ru.

Примечание: необходимо иметь медицинскую справку о допуске к соревнованиям на соответствующую дистанцию.



1 апреля 2017 г.

51 км, 25 км свободный стиль

2 апреля 2017 г.

51 км, 25 км классический стиль

старт — 11:00

(местное время, GMT+3)

**Спортивный комплекс
«ДОЛИНА УЮТА»**

г. Мурманск,
ул. Долина Уюта, 4
(Первомайский район)



20 ЛЕТ ВМЕСТЕ



Ну вот и всё. Вы держите в руках самый последний номер журнала «Лыжный спорт» — №67. Больше журнал на бумаге мы выпускать не будем, а будем теперь доставлять вам информацию с помощью другого носителя — Интернета. Завершается какой-то очень большой и очень значимый для нас период нашей жизни...

КАМЕННЫЙ ВЕК

...Года два назад я наткнулся в кладовке на свою старую пишущую машинку, на которой печатал тексты в 80-х годах прошлого века для Спортивной Москвы, Комсомолки, Советской России... Я достал её, вытер пыль, открыл крышку, стукнул пару раз по клавишам. На звук подошёл взрослый 22-летний сын:

— Это что такое?

— Пишущая машинка.

— А для чего она?

— Печатать. Раньше компьютеров не было, печатали на таких вот машинках.

Сын с нескрываемым любопытством ударил по одной из клавиш. Выскочила металлическая планка с буквой на торце и со стуком ударила по прокра-

шенной ленте, перенеся изображение буквы на резиновый барабан каретки.

— Приколно!

Он стукнул по клавишам ещё несколько раз, но я его остановил:

— Ты неправильно делаешь, нужно сначала зарядить лист бумаги.

Я вставил бумагу в машинку, и сын настучал пару предложений. Он с любопытством изучал, как буква с рычажка-молоточка, с силой бьющего по бумаге через ленту, оставляет на ней изображение.

— А что делать с ошибками?

— Исправлять.

Я показал ему, как лист в каретке прокручивается вверх, рассказал, как замазывали ошибку штрихом (белой быстросохнущей краской), потом с полминуты дули на заплатку, пытаюсь ускорить процесс её затвердевания, потом наноси-

ли поверх краски правильную букву. Сын смотрел на всё это с нескрываемым недоумением:

— Нежели вы так печатали?

Это же страшно неудобно.

— По-другому было не напечатать.

— Ка-мен-ный век...

ОГЛЯНЕМСЯ?

Я задумался. А ведь действительно, с точки зрения 22-летнего человека, родившегося и выросшего в век Интернета, заряженного по уши компьютерами, смартфонами, планшетами, электронными книгами-читалками и цифровыми аудиоплеерами, все эти пишущие машинки — атрибут самого что ни на есть каменного века. А ведь это был такой необходимый в моей профессии инструмент...

На меня сразу же нахлынули воспоминания. Помните — если вы были в городе, и у вас

в кармане не оказывалось нескольких двухкопеечных монет, вы оставались без связи? Ведь помните же, правда? А сегодня у вас в кармане лежит почти невесомый мобильный телефон, который позволяет оставаться на связи практически всюду.

А многие ли из вас помнят фотоувеличители, которые мы ставили в ванной комнате на раковине или стиральной машине? Помните, как заряжали в темноте фотобачки и фотокассеты, как проявляли снимки при красном свете фонаря сначала в проявителе, потом промывали в чистой воде и опускали затем отпечатки в ванночки с закрепителем? Те, кто был победнее, развешивали снимки на прищепках на верёвочке, а у состоятельных фотографов в домашней фотомастерской обязательно имелся глянецватель — устройство, не только сушившее мокрый отпечаток, но и придававшее



ему элитный глянец? Вы это всё и вправду помните?

Наверное, таких атрибутов прошлой жизни каждый из нас сможет вспомнить немало: переключившиеся со страшным грохотом с канала на канал телевизоры «Темп» и «Горизонт», карманные бумажные календарики (кому они сейчас нужны в эпоху смартфонов?), плёночные фотоаппараты, кассетные магнитофоны... Жизнь потрясающе изменилась за эти двадцать лет: цифра заменила плёнку, мобильники заменили городские таксофоны, компьютеры — пишущие машинки, а Интернет... А Интернет как информационный носитель, увы, всё увереннее и увереннее, всё необратимее и необратимее заменяет бумагу...

СМЕНА НОСИТЕЛЯ

Я вдруг представил себе человека из глубины веков, мастерски изготавливавшего

каменные таблички для нанесения на них рисунков. Помните — это же был самый настоящий прорыв — уйти от рисунков на скале и научиться переносить эти рисунки на каменные таблички? Такие таблички с рисунками можно было взять с собой, можно было послать каменное письмо с гонцом за тридевять земель, и ваша информация благодаря этим каменным табличкам перемещалась на десятки и даже сотни километров.

Но прошли века, и человек научился писать гусиным пером на бересте, и береста безжалостно вытеснила каменные таблички как информационный носитель, береста оказалась проще в изготовлении, наносить рисунки и тексты на бересту было многократно легче, чем на камень и... Каменным табличкам, как бы мастерски их ни изготавливали, пришёл конец.

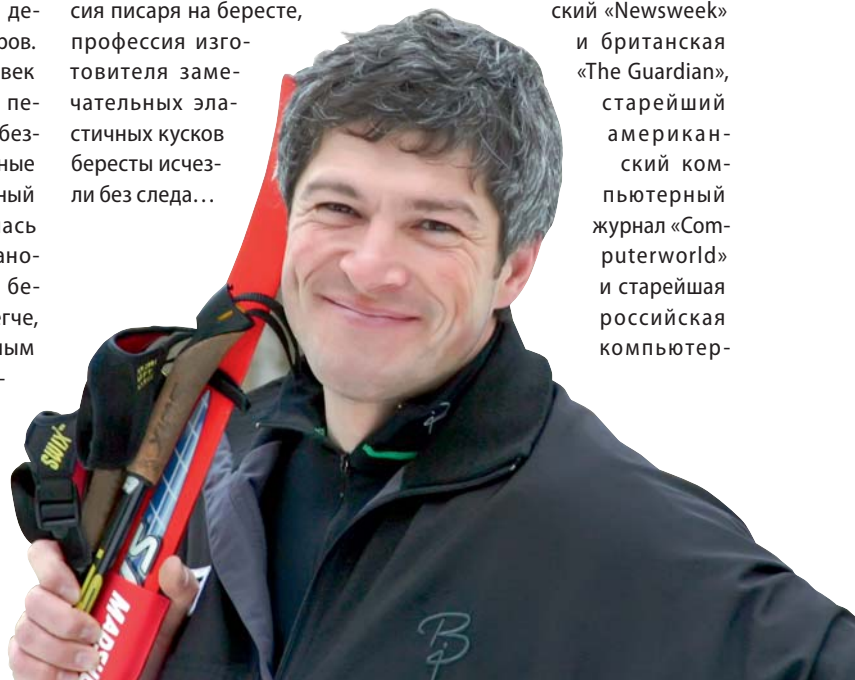
А потом — вспоминайте, вспоминайте — на смену кускам бересты, хранящим тепло рук каждого конкретного писаря, пришла бездушная бумага, на которую в типографиях в сотнях и тысячах экземпляров стали наносить стандартные фразы, чертежи и рисунки, и все эти прелести стали расходиться в тысячных, а затем и миллионных тиражах. И профессия писаря на бересте, профессия изготовителя замечательных эластичных кусков бересты исчезли без следа...

По всем признакам мы с вами переживаем похожий период. Я тут не без удивления узнал, что Большая Британская Энциклопедия, выходявшая 244 года, в 2012 году прекратила печататься на бумаге и полностью переключилась на мультимедийный формат. Ушла в Интернет бумажная «Газета», сохранив лишь свою виртуальную версию, ушли американский «Newsweek»

и британская «The Guardian», старейший американский компьютерный журнал «Computerworld» и старейшая российская компьютер-

Иван Кузьмин из Торгового дома «Лыжный мир» сразу же заключил с нами годовой договор на рекламу и, что гораздо важнее, оплатил этот договор на год вперёд. Для нас это было как глоток кислорода.

фото: Иван Исаев





Это фото из Саппоро, с чемпионата мира 2007 года. Юрий Чарковский познакомил меня с симпатичной швейцаркой Изабель Кнауते. Помню, я подумал тогда не без зависти: «Вот ведь старый перец Чарковский, каких красивых женщин обнимает!» Кто бы мне сказал тогда, что эта симпатичная белозубая шатенка через несколько лет примет приглашение Федерации лыжных гонок России, соберёт группу и доведёт двух своих учеников — русских гонщиков Александра Легкова и Илью Черноусова — сразу до нескольких олимпийских медалей (в том числе и золотой) на домашней Олимпиаде в Сочи — в жизни бы не поверил...

▲ фото: Иван Исаев

более чем в два раза и последовавший за ним обвал продаж в магазинах наших партнёров (вы, наши читатели, стали существенно меньше покупать спортивного инвентаря) всё окончательно расставил по своим местам — никаких сомнений относительно того, что дальше делать с журналом, не осталось...

КАК ЭТО БЫЛО?

...Наверное, именно сегодня, в эти сухие и звонкие октябрьские дни уместно отмотать «плёнку» жизни ровно на 20 лет назад, чтобы вспомнить, как всё начиналось. В те годы (середина 90-х прошлого века) самые разные интересные идеи приходили в голову самым разным людям: время было такое — живое, бурливое. Я к тому времени успел поработать в качестве журналиста в нескольких больших газетах, потом — в первом российском рекламном агентстве в качестве руководителя по связям с печатными СМИ, потом — руководил Торговым домом «Куранты» в одноимённой газете Моссобета...

Помнится, именно в такие же предзимние октябрьские дни 1995 года ко мне пришёл мой товарищ по газете Андрей Погорелов за советом: в руках он держал шведский хоккейный журнал «Inside Hockey», и его интересовало — можно ли переводную версию этого журнала в России? Мне идея понравилась. Понравилась настолько, что я всерьёз загорелся идеей издания аналогичного лыжного журнала в России. Я был мастером спорта СССР по лыжным гонкам, профессиональным журналистом, имевшим, к тому же, опыт работы в нескольких коммерческих структурах. Для меня в этой истории всё неплохо складывалось/сходило — почему было не попробовать?

ная газета «Компьютерра», позакрывались сотни и тысячи газет и журналов не только в России, но и во всём мире.

Год назад на дилерском семинаре «Канта» я познакомился с интересным человеком — Дмитрием Агаруновым, владельцем компании Gameland, в недавнем прошлом издававшей в России четыре десятка журналов (в том числе знакомый, наверное, многим нашим читателям сноубордический «Onboard»). Дмитрий признался, что ещё десять лет назад ежегодный оборот его издательского дома измерялся цифрой приблизительно в миллиард рублей.

Сегодня он закрыл все свои журналы (повторяю — четыре десятка!!) и сосредоточился на Интернет-проектах. Правда, обороты компании упали с миллиарда до десятков миллионов, но Дмитрий перестраивается вместе с эпохой и пытается реализовать интересный и невероятно сложный для России вид бизнеса: пробует продавать на своих сайтах качественный и оригинальный контент, за который должны платить не рекламодатели, а читатели².

Эта модель биз-

² Чтобы понять, о чём идёт речь, можете заглянуть на один из его сайтов под названием «Свой бизнес» — www.mybiz.ru

неса и в мире-то с огромным трудом пробивает себе дорогу, а уж в России... Но Дмитрий полон энтузиазма и говорит, что скулить и ностальгировать по прошлым временам бессмысленно, нужно двигаться вперёд.

Согласимся с ним — скулить и вправду бессмысленно. Так вышло, что за последние 10–12 лет количество рекламодателей в нашем журнале уменьшилось примерно вдвое (некоторые из них стали уходить в Интернет), и за эти же годы стоимость рекламы из-за целой цепочки кризисов мы, как ни сопротивлялись, всё же вынуждены были постепенно снизить тоже примерно вдвое. Итого суммарно рекламные бюджеты журнала за 10–12 лет уменьшились в четыре раза. Для нас это было более чем существенно — уже позапрошлой зимой мы вплотную подошли к порогу нулевой рентабельности. А обвал рубля

Австриец Вернер Шнайдер. Это он в 1996 году возглавил только что открывшееся в России представительство компании «Fischer» в Москве. Это с его подачи журнал «Лыжный спорт» и компанию «Fischer» на 20 лет связали узы партнерства и товарищеских отношений.

◀ фото: Елена Исаева



Поначалу, правда, я всё носился с идеей найти некий идеальный зарубежный лыжный журнал, который я, вроде этого «Inside Hockey», смогу издавать в России на русском языке. На дворе был 1995 год, Интернет был в зачаточном состоянии, и я начал соотноситься с посольствами самых разных стран (Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии, Германии и пр.) в тщетных попытках понять, где какие лыжные журналы издаются. На эту переписку у меня ушло несколько месяцев, пока я постепенно не пришёл к мысли, что никакие переводные журналы нам не нужны, а нам нужно издавать свой собственный, оригинальный российский лыжный журнал.

Я связался с финским посольством (в Финляндии тогда печататься было и модно, и выгодно), и мне очень быстро предоставили длинный список типографий. Потом мы с Сергеем Петровым и Георгием Алексеевичем Смирновым написали первый номер журнала, я сел в поезд и поехал в финский портовый город Пори его печатать. Вернувшись в Россию, я на 40 дней поселился в своих Жигулях. Весь тираж в 25.000 экземпляров я лично развёз по всей территории России вплоть до Урала (за Урал на колёсах уже, естественно, не добрался). И так вышло, что к тому моменту, когда надо было выпускать второй номер, про журнал уже знала вся лыжная Россия. Более того, наши будущие рекламодатели убедились, что журнал есть повсюду, поэтому они, наверное, могли предположить, что реклама на его страницах будет работать хорошо. То есть у нас сразу же, со второго номера, появились свои рекламодатели, с некоторыми из которых я знаком и дружу уже два десятка лет. Так 20 лет назад это всё начиналось...

Можно, наверное, долго рассказывать о том, как мы «крутились» все эти годы, как перекредитовывались, как сильно рубанули нас кризисы 1998 и 2008 годов, можно вспомнить, что однажды в выпуске номеров был 11-месячный пе-

рерыв (не было денег)... Но это, наверное, будут уже частности.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: это была, конечно, красивая история — когда я иногда рассказываю её каким-то своим знакомым, я порой и сам не верю, что всё это приключилось именно со мной. Скитаясь с двумя маленькими детьми по съёмным квартирам, мы с женой взяли в 1996 году маленький коммерческий кредит (на эти деньги в 1996 году можно было запросто купить как минимум трёхкомнатную квартиру где-нибудь в спальном районе Москвы) и пустились в это во всех отношениях рискованное плавание. Мы много раз совершенно точно должны были утонуть, но в разные годы разные люди протягивали нам руку помощи (о них — чуть ниже).

Меня тут год назад парни с портала sportexpertmen попросили ответить на несколько вопросов о журнале и сайте. В частности, задали вопрос и о взаимоотношениях с лыжной федерацией. Вот что я им ответил:

«...Если же говорить о взаимоотношениях с федерацией, то тёплыми отношения журнала и ФЛГР я назвать никак не могу. Замечу лишь, что, по моему глубокому убеждению, профильный журнал по какому-то виду спорта имеет очень мало шансов на выживание: такой журнал нужно или делать на деньги федерации, и тогда нужно делать такой сладенький-сладенький, позитивенький-позитивенький журнальчик (что не очень интересно, если честно), или уже нужно не брать у федерации никаких денег и выплывать самостоятельно и самостоятельно завоёвывать авторитет у читателя и рекламодателя. Это тоже плохой путь, потому что шансов выжить — немного. Обычным сценарием таких попыток бывает выпуск одного-двух, редко — трёх номеров и красивый, запоминающийся уход в небытие. Но мы как-то выжили. Наверное, просто повезло...»



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 19 февраля 2017 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!



19 февраля 2017 года

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

Регистрация и оплата стартового взноса:
18 февраля 2017 г. — с 13.00 до 17.00.
19 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 2017 года с указанием количества участников по видам программы 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



ТЦ ВИКТОРИЯ



ПЯТЫЙ

ПЕРВЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ
«РАДУГА+»



АПТЕКА
ООО «ФАРМ»





Йохан Фишер (в центре), сменивший Вернера Шнайдера на посту руководителя компании «Fischer». Интервью с ним мы опубликовали в журнале №31 за 2005 год. Йохан поразил меня тогда рассказом о том, что у него, оказывается... «всего два мотоцикла». Выяснилось, что совсем недавно мотоциклов было четыре, но два он всё-таки решил продать. Он объехал на мотоцикле едва ли не весь мир и тогда, в 2005 году, мечтал пересечь на мотоцикле всю Россию. Интересно, Йохан осуществил свою мечту?

На фото: Йохан Фишер (в центре) с обладателями двух уникальных для России достижений: четырёхкратным олимпийским чемпионом Николаем Зимятовым (слева) и двукратным обладателем Кубка мира Александром Завьяловым (справа).

▲ фото: Иван Исаев

Итак, мы уходим. Уходим в небытие вместе с плёночной фотографией, двухкопеечными монетами, пишущими машинками и кассетными магнитофонами — уходим вместе с такими важными когда-то и совершенно бесполезными сегодня предметами и явлениями. Уходим в Историю... Очень хочется верить, что всё-таки — в Историю российского лыжного спорта.

СПАСИБО

Напоследок я хочу поблагодарить всех тех, с кем мы прошли этот 20-летний путь и без кого этот проект совершенно точно не состоялся бы. **Ивана Кузьмина** из «Лыжного мира» (тогда он ещё работал в этой компании) — он был первым, кто заключил с нами годовой договор на рекламу и, самое главное, оплатил его вперёд, авансом. **Юрия Анатольевича Чарковского**, совершенно неожиданно протянувшего нам руку помощи в 1997 году, когда журнал уже

даже не со 100-процентной, а с 1.000-процентной вероятностью должен был закрыться.

Хочу поблагодарить уже не работающих в компании «Fischer» **Вернера Шнайдера** и **Йохана Фишера**, а также ныне работающих в ней **Елену Родину** и **Наталью Лукьянец**: с компанией «Fischer» нас всегда связывали самые тесные и дружеские отношения. Достаточно сказать, что не будь в этом номере каталога продукции «Fischer», нам, пожалуй, и этот, прощальный номер, печатать было бы не на что.

Хочу вспомнить **Володю Соколова** и **Володю Щукина** из компании «Красная гора» — ни тот, ни другой сейчас лыжами «Rossignol»

не занимаются, но мы дружили все эти годы и двигались вперёд вместе.

А как не сказать спасибо **Грише Ариевичу** и **Даниле Виноградову** из «Канта»? Именно в «Канте» наша редакция нашла приют на многие годы, здесь мы проводили самые крупные, самые резонансные свои гонки на призы журнала «Лыжный спорт», с «Кантом» мы и по сей день очень дружны и работаем весьма плотно. Правда, в последние годы общаемся всё больше уже не с Григорием и Даниилом, а с их сыновьями и дочкой, прочно взявшими на себя функции управления компанией, но ведь от этого наши отношения с «Кантом» не стали менее тёплыми, правда?

Очень хочется поблагодарить **Юрия Ласточкина** — генерального директора НПО «Сатурн» и впоследствии — мэра города Рыбинска. Вместе с ним мы выпускали лыжные газеты, проводили гонки, освещали этапы Кубка мира в Дёмно и Дёминский лыжный марафон, способствовали по мере сил тому, чтобы Дёмно получило сначала Кубок России, потом — чемпионат России, потом — этап Кубка мира, а потом способствовали (опять-таки по мере наших сил и возможностей) и тому, чтобы Дёминский марафон стал этапом «Worldloppet».

Спасибо **Володе Гинзбургу** и **Володе Беляеву** из «Триала». С «Триалом» вообще интересно получилось. Лет восемь назад после выставки ISPO мы пере-



Отцы-основатели спортивного клуба «Кант» Григорий Ариевич (слева) и Даниил Виноградов. Это фото из рекламного каталога «Канта», потому что они и стоят с лыжами Elan в руках. Я спросил у них: «Неужели у вас нет фотографии всей семьи — с детьми, внуками? Ведь компании столько лет, ну как было не сделать такое фото для истории?» Даниил Данилович пожал плечами: «Да никогда не думали об этом. Теперь, с твоей подачи, обязательно сделаем». Ну что ж,

в журнале «Лыжный спорт» мы это фото уже, понятно, не увидим, а вот на сайте в энциклопедическом разделе, в статье, посвящённой истории СК «Кант» такая фотография будет как раз к месту. Ждём фото!

◀ фото: СК «Кант»



Бережной Николай Михайлович,
министр физической культуры и спорта Республики Коми

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»

НА ПРИЗЫ АО «МОНДИ СЛПК»

(ЗАЧЕТ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ РЕСПУБЛИКИ КОМИ)

Марафон проводится в Эжвинском районе города Сыктывкара Республики Коми 5 марта 2017 года на лыжной базе ППО «СЛПК».

Работа комиссии по допуску спортсменов — 4 марта 2017 года на лыжной базе ППО «СЛПК» с 9:00 до 15:00.

Просмотр трасс 4 марта 2017 года с 10:00 до 12:00.

Соревнования проводятся по кругу 10 км. Стиль передвижения на всех дистанциях — свободный.

Старт марафонской дистанции в 10:00.

Старт на 10 км в 10:05.

В день регистрации 4 марта на лыжной базе ППО «СЛПК» с 10:00 до 15:00 (тел. (8212) 46-91-60) все спортсмены должны иметь:

- медицинские заявки или медицинские справки на участие в соревнованиях, заверенные врачом о допуске к соревнованиям с указанием дистанции;
- договор (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника;
- документ (паспорт), удостоверяющий возраст участника.

Организованные группы и команды подают технические заявки с указанием дистанции.

Оплата стартового взноса проводится после предоставления всего пакета документов.

Без медицинского допуска, страховки, технической заявки от команд и оплаты стартового взноса участники к соревнованиям не допускаются.

В день соревнований прием документов не проводится.

Выдача номеров проводится в день соревнований с 8:00 до 9:30.

5 марта 2017 свободный стиль

Результаты соревнований подводятся по следующим возрастным группам:

10 км Девушки 1999–2000 г.р.
Юноши и девушки 2001–2002 г.р.

20 км Юниорки 1997–1998 г.р.

30 км Юноши 1999–2000 г.р.
1 гр. — женщины 1987–1996 г.р.
2 гр. — женщины 1986 г.р. и старше — определение победителей и призеров согласно возрастным коэффициентам.

40 км Юниоры 1997–1998 г.р.
8 гр. — мужчины 1956 г.р. и старше — определение победителей и призеров согласно возрастным коэффициентам.

50 км В семи возрастных категориях:
1 гр. — 1987–1996 г.р.
2 гр. — 1982–1986 г.р.
3 гр. — 1977–1981 г.р.
4 гр. — 1972–1976 г.р.
5 гр. — 1967–1971 г.р.
6 гр. — 1962–1966 г.р.
7 гр. — 1957–1961 г.р.



секлись с Володей Гинзбургом (владельцем «Триала») в аэропорте Мюнхена, поболтали на коротке. Володя признался, что им реклама в журнале стала совершенно не интересна — они в тот год обставили всю Москву билбордами со своей рекламой, на следующий сезон ушли с этой рекламой в Интернет... Ну, на нет и суда нет. А ещё через пару лет из «Триала» позволили сами и сказали, что им хочется вернуться на страницы журнала «Лыжный спорт». И это было, не буду скрывать, всё равно как встретиться со старыми добрыми знакомыми спустя много лет.

Ещё хочется поблагодарить всех наших многолетних постоянных партнёров, с которыми мы вместе прошли весь этот 20-летний путь: **Ирину и Петра Тихоновичей** из «Ювента-спорт», **Ольгу и Кирилла Горевых** из питерской «Спортивной линии», отца и сына **Тауфа и Эльдара Хамитовых** из KV+, **Наташу и Мишу Никифоровых** из Скивакса, **Сергея Орлова и Евгению Седых** из «Прайм Прайд» (ратраки PistenBully), **Марию Кононову и Мишу Трохина** из Polar, **Вадима Дорофеева** и **Владимира Швачко** из Garmin, **Колю Лузина** из нижегородской компании «Поволжье-спорт», **Сашу Кулакова** из Росавтобанка (ныне уже не существующего), **Олега Иванова** из «Марафон-Электро», **Валентина Петруню** из «Муль-

тиспорта», **Александра Мирошниченко** из оргкомитета Авачинского марафона... Как много было их — людей, принявших самое непосредственное участие в судьбе этого журнала!

Отдельно хочется поблагодарить всех наших **региональных представителей** — настоящих фанатиков лыжных гонок и поклонников этого журнала. Это их самоотверженными усилиями «Лыжный спорт» добирался до самых удалённых уголков России.

Хочу поблагодарить **Романа Фёдорова** — дизайнера нашего журнала — с ним мы проработали душа в душу более 10 лет. Мне будет не хватать в моей будущей жизни и работе его сдержанной интеллигентности и глубокого профессионализма.

Хочу поблагодарить его маму **Елену Фёдорову** — она проработала с нами даже больше Романа и всегда была нашей палочкой-выручалочкой, нашим главным специалистом по всем-всем-всем вопросам.

Хочу поблагодарить автора нашей обложки **Ольгу Рябцову**, хоть она никогда и не прочитает эти строки. Сколько раз мне предлагали сменить облик журнала, поменять обложку, «осовременить» её, но я всегда был непреклонен: наша обложка — лучшая. Я и сейчас считаю её маленьким шедевром.

Хочу поблагодарить свою жену **Лену** — в 1995 году, когда нашим детям было 3 года и год, и когда у нас не было хотя бы даже собственного угла в коммуналке, она не побоялась ступить вместе со мною на палубу этого корабля, который с вероятностью 99% должен был

вскоре пойти ко дну — это и её усилиями это судно продержалось столько лет на плаву.

Мои родители. Уже весьма пожилыми людьми они увидели, что у нас буксует работа в отделе распространения и взяли на себя этот участок работы. Тут ведь вот какая штука. С самого начала мы увидели, что многим гляцевым спортивным журналам России присуща некая «столичность». Как правило, такие журналы продавались в газетных киосках, аэропортах, на бензоколонках, в торговых центрах и даже бесплатно раздавались в фитнес-центрах, кофейнях и ресторанах. Это была такая весьма недешёвая модель распространения, имеющая цель крепко «дать по шарам» (по глазам) рекламодателю, создать впечатление, что журнал продаётся повсюду. Мы с самого начала выбрали иной путь — мы прикладывали очень серьёзные усилия для того, чтобы журнал добирался до глубинки, добирался до самых дальних регионов России. Как мне кажется, это сработало. Во всяком случае, наш рекламодатель хорошо видел, откуда и по какой рекламе к нему приходили заказы. Мам, пап, спасибо вам за этот самоотверженный труд.

Хочу вспомнить тех, кто писал для нашего журнала: **Андрея Кондрашова** и **Сашу Козлова**, **Жору Дубенецкого** и **Надю Рязанскую**, **Сашу Вертышева** и **Васю Смольянова** (увы, ныне уже покойного), **Антонину Анкину** и **Чада Салмелу**, **Сергея Петрова** и **Георгия Алексеевича Смирнова**, **Таню Секридову** и **Анатолия Назарова**, **Андрея Ариха** и **Андрея Краснова**, **Лену Копылова** и **Сергея Бирюко-**

ва, Илью Овчинникова и **Андрея Пшеничникова**... Мы ведь с вами славно поработали, правда? Нам будет что вспомнить. Советский журнал «Лыжный спорт» выходил с 1971 по 1986 годы (15 лет), и его выпуск смогли прервать лишь большие перемены, пришедшие в нашу страну. Мы выходили 20 лет, продержались даже больше того, советского, журнала, и нас тоже смогли остановить лишь очень большие перемены (пусть и иного толка), наступившие в стране и в мире.

Коллекции старого (советского) журнала «Лыжный спорт» хранятся в доме и у меня, и у некоторых моих знакомых. Наверное, подборки и нашего, уже российского «Лыжного спорта», у кого-то из вас точно так же лежат сейчас дома, и точно так же будут храниться на полках в последующие годы.

Мне сейчас хочется сосредоточиться на развитии наших Интернет-проектов, я о многом мечтаю, строю большие планы, но, право, не уверен, что в моей жизни случится более острый, более пряный, более значимый и более важный для меня период, чем эти двадцать лет, прожитых вместе с вами. С этим журналом мне удалось осуществить сумасбродную, отчаянную, абсолютно, казалось бы, несбыточную мечту. И ведь всё получилось, правда?

Спасибо вам огромное за это, я вас всех очень люблю, всех очень ценю и, знаете что? Айда все вместе на скиспорт? Я думаю, всем нам там будет чем заняться в ближайшие годы...

Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»,
1996–2016 гг.



Мэр города Рыбинска Юрий Ласточкин со своими детьми Петром (стоит) и Егором (на руках). А всего у Юрия Васильевича — четверо детей. В дни подписания этого номера в печать исполнился год, как Ю.В. начал отбывать наказание в 8,5 лет строгого режима, объявленных ему по абсолютно сфабрикованному делу. Вся вина Ласточкина перед «правосудием» заключается в том, что уйдя с НПО «Сатурн», он продолжал критиковать руководителей предприятия и отрасли за ошибочные, с его точки зрения, управленческие решения (мы писали об этом и на сайте, и в журнале). Ему не раз предлагали «заткнуться», не раз газете «Ведомости», в которой он печатался, предлагали перестать предоставлять ему трибуну, но ни «Ведомости», ни Ласточкин на попятный не пошли. И тогда его оппоненты нашли такой вот способ «защитить» ему рот. Впрочем, остановимся на этом, ибо арест и суд над Ласточкиным — это совсем другая история.

Фото: Сергей Метелица



Андрей САЕНКО

Два года назад с подачи известного журналиста и комментатора Андрея Кондрашова мы провели небольшое журналистское расследование и выяснили, что сайт skisport.ru является, по-видимому, крупнейшим не только в России, но и в мире ресурсом, пишущим о беговых лыжах. Всю эту статью воспроизводить здесь мы не будем, но познакомим вас хотя бы с основными тезисами, освежив их данными за 2015 год (они будут помечены в статье сиреневым цветом).¹

...Член редакционного совета журнала «Лыжный спорт», известный спортивный журналист и телевизионный комментатор Андрей Кондрашов прислал ссылку на новость на крупнейшем норвежском лыжном сайте langrenn.com с информацией о значительном росте посещаемости этого ресурса за последний год.

Unike besøkende	(уникальные пользователи)
2014 - 820.000	
2013 - 523.000	
Vekst på 57 prosent	

Antall sidevisninger	(просмотров страниц)
2014 - 8,7 millioner	
2013 - 7,3 millioner	
Vekst på 19,4 prosent	

Как видите, за первую половину 2014 года (январь — июнь) количество уникальных посетителей на langrenn.com увеличилось с 523.000 человек до 820.000 (рост 57 процентов) по сравнению с таким же периодом 2013-го года. При этом количество просмотренных страниц увеличилось чуть меньше: с 7.300.000 до 8.700.000 (рост 19,4 процента).

Естественно, нам сразу же захотелось узнать, а каковы цифры за аналогичный пе-

КРУПНЕЙШИЙ В МИРЕ?

риод у skisport.ru? Оказалось — даже больше, чем у langrenn.com: количество уникальных посетителей за этот же период у нас составило 926.770 человек, а просмотров отдельных страниц сайта — 12,4 млн.²

Нам стало интересно — а как обстоят дела с посещаемостью у других крупнейших зарубежных лыжных сайтов? Безусловно, следовало предположить, что норвежский сайт langrenn.com — крупнейший беголыжный ресурс в Интернете — всё-таки повальное увлечение норвежцев лыжными гонками давно стало притчей во языцех. Но нельзя было сбрасывать со счетов и ведущие лыжные сайты Германии и США — стран, где лыжные гонки довольно популярны и где проживает гораздо большее по сравнению с 5-миллионной Норвегией количество людей.

Я кинул ответом Кондрашову вопрос: «А слабо прислать список крупнейших лыжных сайтов мира?»

¹ Если кому-то интересно познакомиться с полной версией этой статьи, наберите в любом поисковике «Скиспорт — крупнейший в мире ресурс» — искомая статья появится в выдаче на первом месте

² В 2015 году количество уникальных посетителей на skisport.ru за этот же период увеличилось до 963.580, а просмотров — до 16,8 млн.

Уже через 15 минут Андрей отозвался таким вот перечнем:

Швеция	langd.se
Франция	ski-nordique.net
Финляндия	kestavysurheilu.fi
Германия	xc-ski.de
Швеция	sweski.com
Италия	skitime.it
США	skitrax.com
США	fasterskier.com

Увы, ни на одном из этих сайтов открытых, публичных счётчиков нам обнаружить не удалось. Но мы вспомнили, что и Google, и многие другие поисковые системы мира при анализе популярности тех или иных сайтов используют большое количество иных (кроме посещаемости ресурса) параметров, и некоторые из этих параметров вполне доступны. К таковым относятся:

- возраст сайта;
- количество ссылающихся на сайт посторонних ресурсов;
- рейтинг сайта от ведущих международных анализаторов веса сайта.

Что ж, если невозможно получить данные о посещаемости ресурсов, попробуем узнать об их популярности хотя бы по косвенным признакам? Для этого воспользуемся широко известным сервисом Whois Service.

Итак, что мы обнаружили?

★ **ВОЗРАСТ САЙТА**
(дата регистрации домена)

Старейшим в мире беголыжным сайтом оказался американский skitrax.com. Что не удивительно, имея в виду страну (США), породившую Интернет.

На втором месте — норвежский langrenn.com, на третьем — итальянский skitime.it, на четвёртом — российский skisport.ru.

В целом можно констатировать, что все ведущие мировые лыжные ресурсы были зарегистрированы 14-15-16 лет назад, когда Интернет стал стремительно развиваться и завоевывать нашу планету.

страна	адрес сайта	дата регистрации
США	skitrax.com	14.07.1999
Норвегия	langrenn.com	7.09.1999
Италия	skitime.it	26.06.2000
Россия	skisport.ru	24.05.2001
Германия	xc-ski.de	25.05.2001
США	fasterskier.com	6.02.2002
Швеция	sweski.com	7.02.2004
Франция	ski-nordique.net	14.09.2006
Швеция	langd.se	13.10.2007
Финляндия	kestavyysurheilu.fi	22.11.2013

Обращает на себя внимание необыкновенно «юный» возраст финского сайта, по поводу чего я даже написал Андрею Кондрашову отдельное письмо, но он заметил, что норвежский langrenn.com числит его среди своих партнёров, а это, с точки зрения Андрея, самая лучшая рекомендация лыжному сайту.

★ **WHOIS SERVICE**

Попутно мы обнаружили, что Whois Service, откуда мы почерпнули данные о возрасте сайтов, даёт информацию о месте некоторых сайтов во всемирном рейтинге посещаемости интернет-ресурсов. Правда, к сожалению, даёт такую информацию он не обо всех сайтах из нашего списка, но всё равно ведь интересно, правда? Нижеприведённые цифры — это место ресурса в некоем обобщённом всемирном рейтинге. Чем меньше цифра, тем на более высоком месте находится сайт (Google, например, в этом рейтинге — на первом месте, Фейсбук — на втором, Ютуб — на третьем, а крупнейший российский сайт Yandex.ru — лишь на 18-м). Вот эти данные:

страна	адрес сайта	2014 год	2015 год
Россия	skisport.ru	225.468	144.447
Норвегия	langrenn.com	359.021	270.352
США	fasterskier.com	н/д	510.630
Франция	ski-nordique.net	н/д	715.640
Германия	xc-ski.de	605.666	877.417
Швеция	langd.se	812.116	н/д
США	skitrax.com	н/д	н/д
Финляндия	kestavyysurheilu.fi	н/д	н/д
Швеция	sweski.com	н/д	н/д
Италия	skitime.it	н/д	н/д

Как видите, российский сайт имеет почти двукратное преимущество над идущим на втором месте норвежским, а тот, в свою очередь, имеет двукратное преимущество над идущим на третьем месте американским fasterskier.com.

★ **КОЛИЧЕСТВО ССЫЛАЮЩИХСЯ ДОМЕНОВ**

Этот показатель указывает на количество ссылающихся на ваш сайт других сайтов (в целом по всему Интернету). Понятно, что чем больше на сайте интересного контента, отмеченного (процитированного) на сторонних ресурсах, тем авторитетнее этот сайт.

страна	адрес сайта	2014 год
США	fasterskier.com	12.500
Россия	skisport.ru	5.500
США	skitrax.com	4.800
Норвегия	langrenn.com	3.200
Германия	xc-ski.de	2.700
Франция	ski-nordique.net	1.450
Швеция	langd.se	1.100
Италия	skitime.it	850
Швеция	sweski.com	220
Финляндия	kestavyysurheilu.fi	55

Можно предположить, что в первой тройке оказалось сразу два сайта из США потому, что уровень проникновения Интернета в этой стране намного выше, чем в других странах мира. Говорят, в США сейчас едва ли не у каждой семьи есть собственный сайт, и просматривать семейные фотографии люди в этой стране предпочитают не в бумажном альбоме, а на семейном сайте.

★ **ALEXA RANK**

Alexa Rank — один из старейших в мире ресурсов, начинавшийся когда-то как поисковик (этот сайт даже старше Google), а ныне специализирующийся на ранжировании сайтов. Alexa Rank учитывает в своей статистике два основных базовых показателя: количество уникальных посетителей сайта и количество просмотров страниц на этом сайте.

страна	адрес сайта	2014 год	2015 год
Россия	skisport.ru	521.528	114.348
США	fasterskier.com	765.833	551.319
Швеция	langd.se	1.868.487	704.911
Франция	ski-nordique.net	1.551.578	805.092
Финляндия	kestavyysurheilu.fi	1.470.687	861.278
Норвегия	langrenn.com	273.509	942.048
Германия	xc-ski.de	2.043.615	1.223.135
Италия	skitime.it	1.451.238	1.904.912
США	skitrax.com	6.945.475	2.650.308
Швеция	sweski.com	12.089.922	3.132.861

Хорошо видно, что преимущество российского skisport.ru над идущим на втором месте американским fasterskier.com — более чем в три раза.

★ **SIMILARWEB.COM**

Уже после опубликования этой заметки один из модераторов нашего сайта и его постоянный читатель (и писатель!) Дмитрий Ревинский подсказал в комментариях, что «...вместо данных по Алексе куда показательней использовать данные Similarweb.com, этот измеритель сейчас куда точнее...»

Что ж, мы не поленились и пробрили «наши» сайты через этот сервис (он, действительно, оказался очень удобен — сходите по ссылке, не полнитесь). И вот что у нас получилось (как и в двух других предыдущих случаях цифры показывают место сайта во всемирном рейтинге):

страна	адрес сайта	2014 год	2015 год
Россия	skisport.ru	217.480	121.515
Норвегия	langrenn.com	408.559	252.538
Франция	ski-nordique.net	709.744	342.004
Финляндия	kestavyysurheilu.fi	516.414	554.257
США	fasterskier.com	462.356	668.333
Германия	xc-ski.de	965.161	814.088
Италия	skitime.it	3.277.868	1.397.455
США	skitrax.com	4.486.782	1.635.984
Швеция	langd.se	2.154.703	1.730.517
Швеция	sweski.com	1.822.863	4.121.172

Как видите, и этот измеритель (по-видимому, самый точный на сегодняшний день) показал почти двукратное преимущество российского skisport.ru над идущим на втором месте норвежским langrenn.com.

Вот, собственно, и всё. Наверное, мы были бы вправе на основании вышеприведённых данных предположить, что российский сайт skisport.ru по сумме разных характеристик является на сегодняшний день крупнейшим в мире беголыжным ресурсом, но из осторожности лучше всё-таки воздержимся от такой оценки. Просто до сегодняшнего дня было совершенно непонятно, какое место в некоем неофициальном мировом рейтинге сайтов, посвящённых лыжным гонкам, занимал наш ресурс, да и мысли заниматься таким подсчётом/анализом у нас никогда не возникало. А тут заметка на langrenn.com подтолкнула нас к этому мини-исследованию, и теперь, по крайней мере, можно уверенно предположить, что skisport.ru является одним из ведущих лыжных сайтов в мире и по посещаемости, и по количеству контента, и по уровню цитируемости.

Конечно, во многом такое положение вещей обусловлено размерами нашей страны. Понятно, что такой стране и такому количеству людей, катающихся и гоняющихся на беговых лыжах, нужна была своя площадка для общения, нужен был свой новостной ресурс. И мы рады, что такой площадкой для вас и для всех нас стал сайт журнала «Лыжный спорт».

Иван ИСАЕВ



TWIN SKIN ПРЕМЬЕРА В КЛАССИКЕ

Экипировка Fischer устанавливает стандарты на трассе уже многие годы.

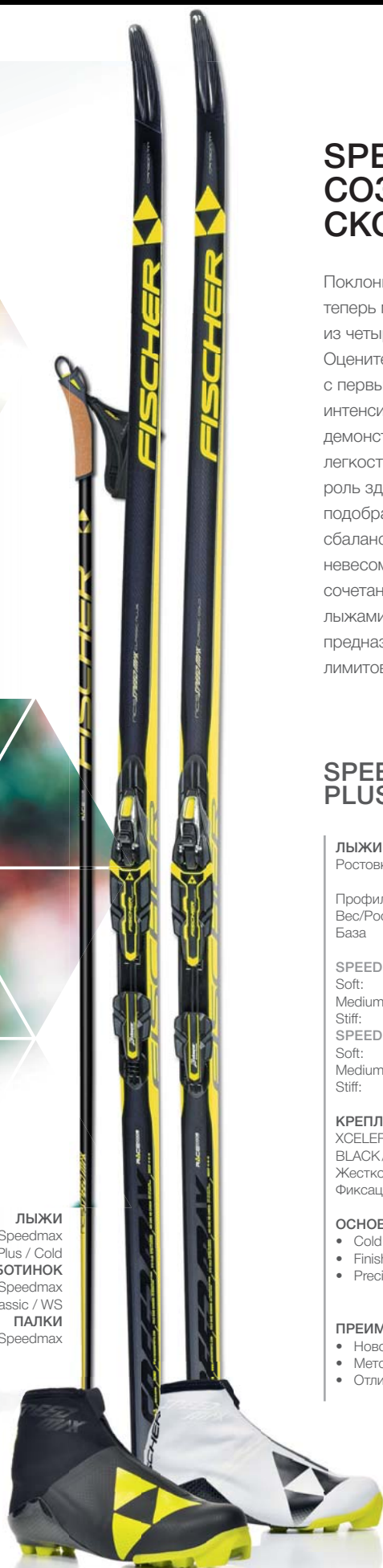
С новой моделью Twin Skin Race в дополнении к моделям с системой насечек Vario Crown и моделям Zero+, Fischer пополняет свою линейку классических лыж для активных лыжников.

Две отдельные полосы камуса расположены на разной высоте и с различной глубиной интегрированы в лыжу, что обеспечивает легкое и ровное скольжение. Мохеровый камус обеспечивает надежное держание в момент отталкивания особенно на жесткой, леденистой трассе. Благодаря уникальному тефлоновому покрытию камус практически не впитывает влагу и не обледеневает.





ЛЫЖИ
Speedmax
Classic Plus / Cold
БОТИНОК
Speedmax
Classic / WS
ПАЛКИ
Speedmax



SPEEDMAX СОЗДАНЫ ДЛЯ СКОРОСТИ

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 – экипировка Speedmax предназначена для превышения лимитов скорости.

SPEEDMAX CLASSIC PLUS / COLD

ЛЫЖИ **RACECODE** 38 500 руб.
Ростовки 187 - 207cm/192 - 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 7 400 руб.
XCELERATOR PRO CLASSIC NIS
BLACK / DARKGREY
Жесткость 40 ShA
Фиксация manual



ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Cold Base Bonding
- Finish First
- Precision Pairing System

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Новое поколение беговых лыж
- Метод холодной склейки
- Отличная динамика и прекрасное скольжение

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
 Ростовки 192 - 207cm
 Профиль 41 - 44 - 44
 Вес/Ростовка 1.030g / 197cm
 База WC C-Special



38 500 руб.

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 0°C и теплее. Идеальны для катания весной.



ЛЫЖИ
 Ростовки 192 - 207cm
 Профиль 41 - 44 - 44
 Вес/Ростовка 1.030g / 197cm
 База WC Plus



39 500 руб.

КРЕПЛЕНИЯ S50215
 XCELERATOR PRO CLASSIC
 NIS BLACK
 Жёсткость 40 ShA
 Фиксация ручная



ТЕХНОЛОГИИ

Cold Base Bonding

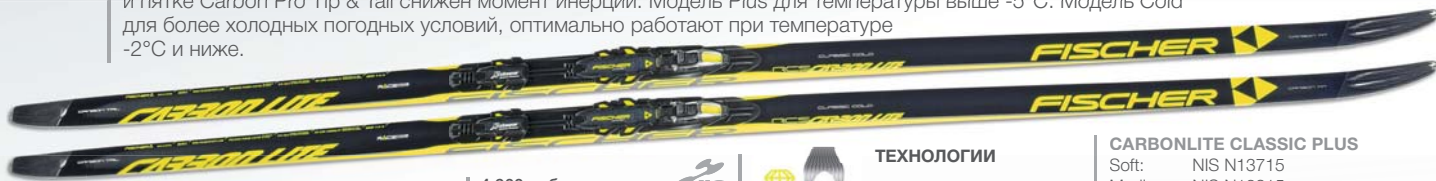
Air Core HM Carbon, DTG World Cup Plus, Prewaxed, Finish First, Precision Pairing System, Carbon Pro Tip & Tail, Classic 902, Fischer Carbon Fibre

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. Модель Cold для более холодных погодных условий, оптимально работают при температуре -2°C и ниже.



ЛЫЖИ
 Ростовки 192 - 207cm
 Профиль 41 - 44 - 44
 Вес/Ростовка 980g / 197cm
 База WC Cold



33 900 руб.

КРЕПЛЕНИЯ S50115
 XCELERATOR CLASSIC 2.0
 NIS BLACK
 Жёсткость 40 ShA
 Фиксация ручная



ТЕХНОЛОГИИ

Finish First

Air Core Carbonlite, DTG World Cup 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
 Ростовки 187 - 207cm
 Профиль 41 - 44 - 44
 Вес/Ростовка 1.090g / 197cm
 База WC Plus / Cold

26 900 руб.

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

CARBONLITE CLASSIC JR.

Профессиональная юниорская модель с сердечником Air Core Carbonlite и гоночной скользящей поверхностью WC Plus, структурой DTG WC Plus.



ЛЫЖИ
 Ростовки 157, 162 - 187cm
 Профиль 41 - 44 - 44
 Вес/Ростовка 890g / 172cm
 База WC Plus

15 000 руб.

КРЕПЛЕНИЯ S70115
 XCELERATOR CLASSIC JR
 NIS BLACK
 Жёсткость 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

CARBONLITE CLASSIC JR
 NIS N59615



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 / 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.

ЛЫЖИ	RACECODE	38 500 руб.
Ростовки	171 - 191 / 176 - 191cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/Ростовка	1.030g / 186cm / 1.020g / 186cm	
База	WC Plus / Cold	

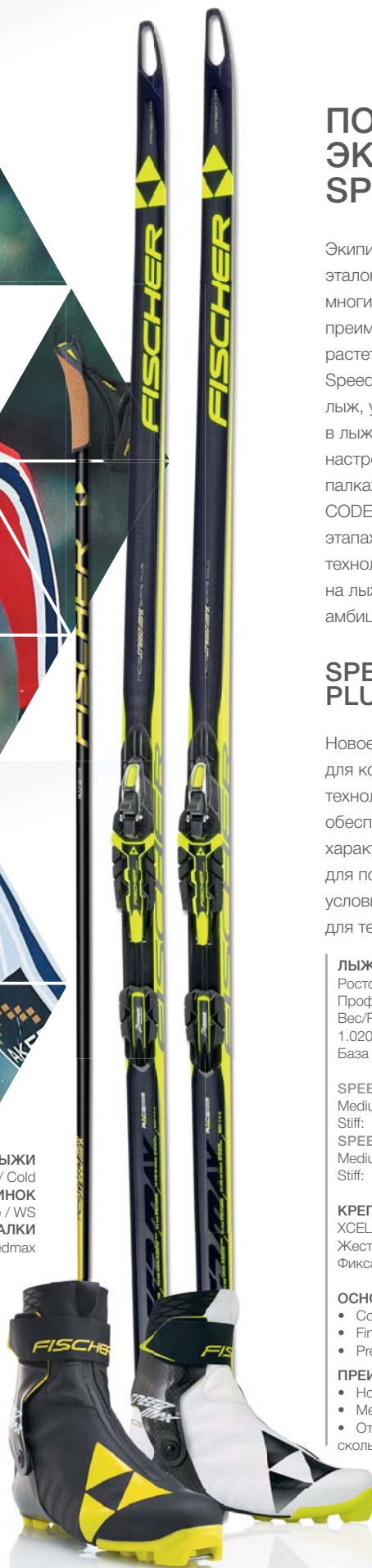
SPEEDMAX SKATE PLUS	
Medium:	NIS N04815
Stiff:	NIS N04915
SPEEDMAX SKATE COLD	
Medium:	NIS N03815
Stiff:	NIS N03915

КРЕПЛЕНИЯ	S49015	7 400 руб.
XCELERATOR PRO SKATE NIS BLACK		
Жесткость	60 ShA	
Фиксация	ручная	

- ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- Cold Base Bonding
 - Finish First
 - Precision Pairing System

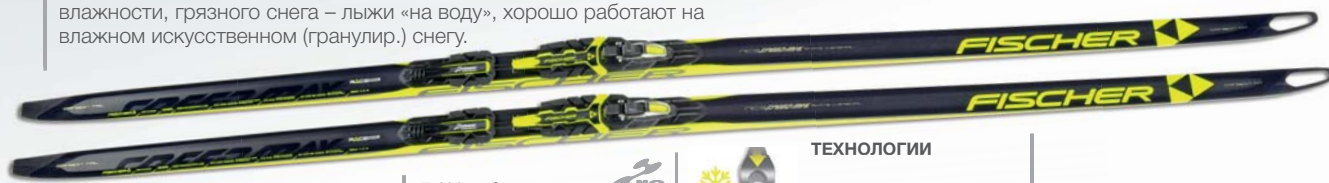
- ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**
- Новое поколение беговых лыж
 - Метод холодной склейки
 - Отличная динамика и прекрасное скольжение

ЛЫЖИ
Speedmax Skate Plus / Cold
БОТИНОК
Speedmax Skate / WS
ПАЛКИ
Speedmax



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	RACECODE	38 500 руб.
Ростовки	176 - 191cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/Ростовка	1.020g / 186cm	
База	WC C-Special	

КРЕПЛЕНИЯ S49015	7 400 руб.
XCELERATOR PRO SKATE	
NIS BLACK	
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная



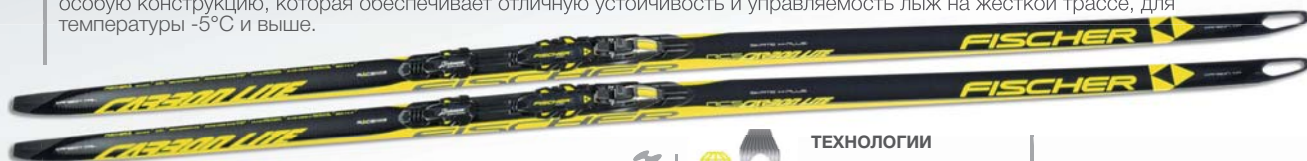
ТЕХНОЛОГИИ
Cold Base Bonding

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	RACECODE	33 900 руб.
Ростовки	171 - 191 cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/Ростовка	970g / 186cm	
База	WC Plus	

КРЕПЛЕНИЯ S50015	4 900 руб.
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 -2°C .



ЛЫЖИ	RACECODE	33 900 руб.
Ростовки	171 - 191 cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/ростовка	970g / 186cm	
База	WC Cold	

КРЕПЛЕНИЯ S50015	4 900 руб.
XCELERATOR SKATE 2.0	
NIS BLACK	
Жёсткость	60 ShA
Фиксация	ручная



ТЕХНОЛОГИИ
Finish First

Air Core Carbonlite, DTG World Cup Plus / 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 -2°C , модель Plus для температуры -5°C и выше.



ЛЫЖИ	RACECODE	26 900 руб.
Ростовки	172 - 192 / 177 - 192cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/Ростовка	1.080g / 187cm	
База	WC Plus / Cold	

КРЕПЛЕНИЯ S50015	4 900 руб.
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

CARBONLITE SKATE

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	RACECODE	15 000 руб.
Ростовки	141 - 176cm	
Профиль	41 - 44 - 44	
Вес/Ростовка	880g / 161cm	
База	WC Plus	

КРЕПЛЕНИЯ S70015	3 600 руб.
XCELERATOR SKATE JR	
NIS BLACK	
Жёсткость	50 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

CARBONLITE SKATE
NIS N59115

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 SKATE / SKATE WS / SKIATHLON

52 000 руб.

Ультралегкие гоночные ботинки, разработанные для профессионалов. Интегрированное карбоновое шасси в сочетании с карбоновой манжетой обеспечивают идеальную жесткость и свободу движений в продольном направлении. Speedmax Skate WS – женская гоночная колодка и привлекательный дизайн.

Артикул S01015 / S01215 / S05515
Размеры 41 - 46 / 38 - 42 / 41 - 46
В комплекте доп. стельки на пол
размера
Подошва Super Skate Race
Жёсткость stiff

RACECODE
BY FISCHER RACE DEPT.

ТЕХНОЛОГИИ

Race Fit Concept / Ladies Race Fit Concept, World Cup Carbon Cuff 2.0, Easy Entry Loops, Velcro Strap, Integral Carbon Chassis, Fischer Speed Lock System, Sealed Zipper, Nyllex Lining, Cleansport NXT, Thermo Insole



SPEEDMAX CLASSIC / SPEEDMAX CLASSIC WS

29 500 руб.

Артикул S01416 / S01616
Размер 41 - 46 / 38 - 42
Подошва Xcelerator SSR
Жёсткость soft

RACECODE
BY FISCHER RACE DEPT.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Integral Carbon Chassis
- Speed Lock System
- Race Fit Concept

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Очень легкие карбоновые ботинки
- Технологии, проверенные на ЭКМ
- Отличная боковая поддержка и гибкая подошва

SPEEDMAX

RACE SKATING

RCS CARBONLITE SKATE / WS

26 000 руб.

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 / 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



RACE CLASSIC

RCS CARBONLITE CLASSIC / WS

18 500 руб.

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



JUNIOR

RCS

10 400 руб.

Артикул S40014
Размер 33 - 43
Подошва Xcelerator
Жесткость soft

ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Hinged Polymer Cuff
- Triple-F Membrane
- Extended Fit System

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Комфортные и технологичные
- Можно кататься коньковым и классическим ходами
- Хорошая устойчивость и поддержка голеностопа

Новая универсальная гоночная модель для будущих победителей. Высокая эргономичная манжета обеспечивает оптимальную поддержку голеностопа и устойчивость. Мембрана Triple-F защитит от холода и влаги

Fischer
Climate Comfort



RCJ CLASSIC

7 800 руб.

Артикул S40214
Размер 36 - 43
Подошва R3 PU 2color
Жесткость soft

ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Easy Entry Loops
- Triple-F Membrane
- Speed Lock System

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Комфортные и технологичные
- Мягкая подошва для классического хода
- Хорошая устойчивость и «дышащие» материалы

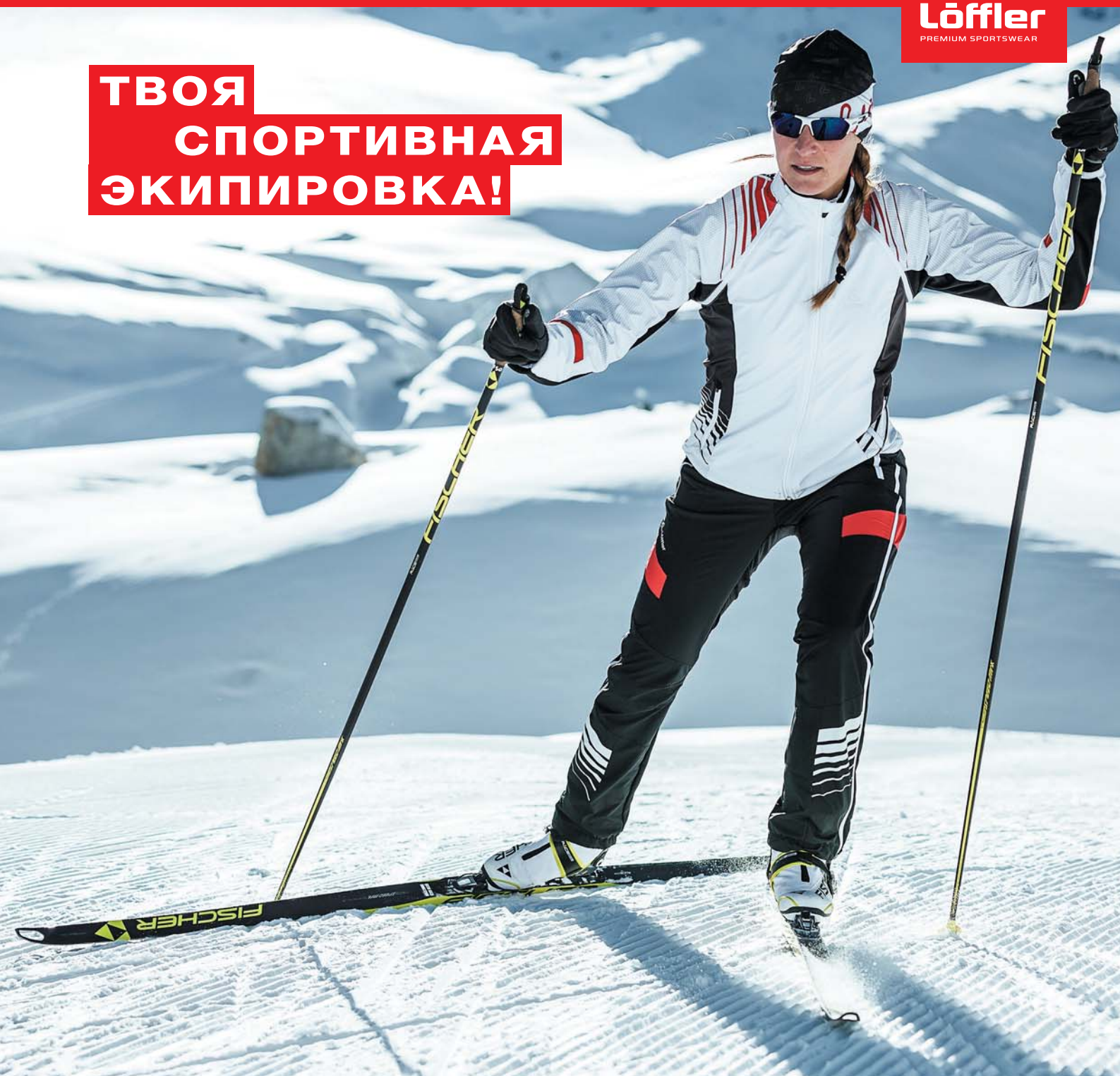
Гоночная классическая модель для подростков. Специальная конструкции Junior Fit разработана с учетом анатомии детской стопы.

Fischer
Climate Comfort





ТВОЯ СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА!



Официальный представитель LOEFFLER компания ФИШЕР:

129343 Россия, Москва, ул. Уржумская, 4, тел.: +7 (495) 937-31-93, факс: +7 (495) 221-83-27,
sales@fishersports.com

Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск, Красногорский бульвар, д.4.

ГК «Снеж.ком» 1-й этаж. Тел. +7 (495) 967-42-43

Fischer Санкт-Петербург: Набережная реки Мойки, д. 58, офис 614 (БЦ «Мариинский»),
тел.: +7 (812) 320-68-33, факс: +7 (812) 595-40-46

Fischer Екатеринбург: тел.: +7 (912) 284-43-54

Fischer Сочи: тел.: +7 (988) 236-08-08, факс: (8622) 54-17-87

Fischer Новосибирск: Советский район, ул. Мусы Джалиля, д. 3/1, офис 806.

Факс: +7 (383) 363-21-01, Тел.: +7 (383) 363-27-07

SWIX®

HIGH PERFORMANCE GLIDEWAX



cera novax®

FC 1

100% Fluorocarbon



With fluorinated compounds from **Miteni (Italy)**

-12°C/-32°C

-8°C/-14°C

-5°C/-10°C

-2°C/-8°C

-4°C/4°C

0°C/10°C

BW 2

High Fluorocarbon



HF 3

High Fluorocarbon



LF 4

Fluorocarbon



CH 5

Hydrocarbon



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. **130 €**



FC06X Для нормальных зимних кондиций. С диапазоном температур от -1° до -10°C. Используется с базовыми мазями HF06X, HF06BWX или LF06X. Стандартный метод нанесения. **130 €**



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. **130 €**



FC05X Температурный диапазон от -3° до 15°C. Используется с базовыми мазями HF05X, HF05BWX или LF05X. Стандартный метод нанесения. **130 €**



FC07X Температурный диапазон использования от +2°C до -6°C. Наносится с базовыми мазями HF07X, HF07BWX или LF07X. Стандартный метод нанесения. **130 €**



FC10X Температурный диапазон использования от 0°C до +15°C. Наносится с базовыми мазями HF10X, HF10BWX или LF10X. Стандартный метод нанесения. **130 €**



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. **130 €**

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». **90 €**



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». **90 €**

CERA F 100% ФТОРУГЛЕРОД – ЭМУЛЬСИЯ HVC

FC60L / HVC COLD 100% фторуглерод. +2°C до -10°C. Работает наилучшим образом при влажности воздуха свыше 70%. **159 €**



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. **159 €**

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. **60 €**



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. **60 €**

СМЫВКА ДЛЯ ФТОРИРОВАННЫХ МАЗЕЙ СКОЛЬЖЕНИЯ/ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛЫЖ

ДЕЛАЕТ ЛЫЖИ БЫСТРЕЕ! Смывка для фторированных мазей скольжения и мазей СН. Улучшает скольжение и состояние базы лыжи. Для скользящих поверхностей профессиональных лыж и сноубордов. Способствует лучшему нанесению мазей скольжения. Улучшает скольжение и состояние базы лыжи. Работает как мазь скольжения. Не оказывает механического воздействия на скользящую поверхность лыжи. Предотвращает изнашивание базы лыжи при машинной обработке.



184-70C 184 Смывка для фторированных мазей скольжения/Кондиционер для профессиональных лыж. Эмульсия с помпой. Флакон 70 мл **11 €**



184-150C 184 Смывка для фторированных мазей скольжения/Кондиционер для профессиональных лыж. Эмульсия с помпой. Флакон 150 мл **15 €**



184C 184 Смывка для фторированных мазей скольжения/Кондиционер для профессиональных лыж, жидкая. 500 мл **35,5 €**

МАЗИ HFVWX – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА & VW

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 2

40 Г/180 Г 40 €/150 €



МАЗИ СКОЛЬЖЕНИЯ СО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТВЕРДОЙ ДОБАВКОЙ VW

Преимущественное использование:

- Крупнозернистый абразивный снег
- Грязный снег
- Искусственный снег
- Сухое трение (при очень низких температурах)

МАЗИ HFХ – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРУГЛЕРОДА

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 3

40 Г/180 Г 36 €/150 €



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 4

60 Г/180 Г 11,4 €/30 €



Используются как тренировочные мази, как грунт под Cera F для гонок или самостоятельно в качестве гоночных масел для очень низких температур.

МАЗИ CHX – 100% УГЛЕВОДОРОД СН

CERA NOVA RACING КАТЕГОРИЯ 5

40 Г/180 Г 5,9 €/14,9 €



Углеводородные мази скольжения с высокими рабочими характеристиками. Используются как тренировочные мази или самостоятельно в качестве гоночных масел для очень низких температур.

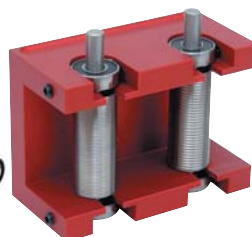
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ



T0401



T0423S1



T0406



T0423



T0405

Термин «структура» используется для обозначения рисунка, который вырезается или выдавливается 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: 51 €

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 «роликowymi» структурными инструментами T0423 или T0405 (V-структуры).



Накатка Swix Super Riller (T0401) с резцом 1 мм

НАКАТКА SWIX ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СТРУКТУРЫ T0423: 77 €

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	0.25 мм T401	0.3 мм T0423	1 мм SL+SR T423	1 мм G + 1 мм SL+SR T423	0.3 мм T0423
Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	0.5 мм T401				
-5°C... 0°C	0.75 мм T0401, T0423	0.5 мм T0423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T401 Только от крепления С легким нажимом	0.5 мм T0423
Новый снег Мелкозернистый Крупнозернистый	1 мм T401, T423	0.75 мм T0423			
0°C... +3°C	1 мм T401	1 мм T423	1.5 мм SR+1 мм SL T423	1 мм T0401, T0423	0.75 мм T423
Влажный снег и снег с большим содержанием воды		1 мм Линейная T401+1 мм Прерывистая V T423		T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	1 мм Линейная T401 (от крепления) + 1 мм Прерывистая V, T423
0°C... +10°C	1.0 мм T0401	1.0 мм T0423		1.0 мм T0401, T0423	1.0 мм T0423
Влажный крупнозернистый снег	2.0 мм T0401	Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм T0423		T401: Более сильное давление на 50 см ниже от носка	Линейная 1.0 мм T0401 + Прерывистая V 1.0 мм, T0423

МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИЙ VX, VR, V**VX43/НОВИНКА 21 €**Для свежего снега
0°C...-2°CДля старого мелкозернисто-
го снега -2°C...-8°C**VX53/НОВИНКА 21 €**Для свежего снега
+1°C...0°CДля старого мелкозернистого
снега 0°C...-3°C

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 свежеевыпавшего снега,
от -7 °С до -20 °С.Для мелкозернистого снега,
от -10 °С до -30 °С.

Каждая мазь VR имеет две температурные области применения, одна из которых – для свежеевыпавшего 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 свежеевыпавшего снега,
от +1 °С до -2 °С.Для мелкозернистого снега,
от 0 °С до -5 °С.**VR40 Голубая 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от -2 °С до -8 °С.Для мелкозернистого снега,
от -4 °С до -12 °С.**VR45 Светло-фиолетвая 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от 0 °С до -4 °С.Для мелкозернистого снега,
от -2 °С до -8 °С.**VR062 Клистер/мазь твердая 12 €**Для свежего снега
от 0°C...+3°CДля старого мелкозернисто-
го снега от +1°C...-2°C**VR55N Фиолетвая мягкая 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от 0 °С до +2 °С.Для мелкозернистого снега,
от 0 °С до -3 °С.**VR60 Серебристая 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от +2 °С до 0 °С.Для мелкозернистого снега,
от +1 °С до -2 °С.**VR75 Желтый клистер 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от +2 °С до +5 °С.**VR65 Красная/Желтая/
Серебристая 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от +3 °С до 0 °С.Для мелкозернистого снега,
от +1 °С до -1 °С.**VR70 Красный клистер 12 €**Для свежеевыпавшего снега,
от +1 °С до +3 °С.Для мелкозернистого снега,
от 0 °С до +2 °С.**ТВЕРДЫЕ МАЗИ ДЕРЖАНИЯ ЛИНИИ V И ГРУНТОВЫЕ МАЗИ**

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 4,8 €**Для свежеевыпавшего снега,
от -8°C до -15°CДля мелкозернистого снега,
от -10°C до -18°C**V40 Голубая Экстра 4,8 €**Для свежеевыпавшего снега,
от -1°C до -7°CДля мелкозернистого снега,
от -3°C до -10°C**V50 Фиолетовая 4,8 €**Для свежеевыпавшего
снега, около 0°CДля мелкозернистого
снега, от -1°C до -3°C**V30 Голубая 4,8 €**Для свежеевыпавшего снега,
от -2°C до -10°CДля мелкозернистого снега,
от -5°C до -15°C**V45 Фиолетовая специальная 4,8 €**Для свежеевыпавшего снега,
от 0°C до -3°CДля мелкозернистого снега,
от -2°C до -6°C**V55 Красная специальная 4,8 €**Для свежеевыпавшего
снега, от +1°C до 0°CДля мелкозернистого
снега, от 0°C до -2°C**V60 Красная Серебряная 4,8 €**Для свежеевыпавшего снега,
от +3°C до 0°CДля мелкозернистого снега,
от +1°C до -1°C**VG30 10 €
Базовая мазь. Синяя.**

От +1°C до -20°C
Используется как первый слой для
всех твердых мазей держания на
новый и мелкозернистый снег.

**VG35 10 €
Грунтовая мазь. Зеленая.**

От -1°C до -22°C
Износостойчивый грунт для
мазей линии VR и V для грубого
гранулированного и старого снега
при температуре ниже -1°C.


ЛИНИЯ КЛИСТЕРОВ KX И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КЛИСТЕРЫ**KX20 8,5 €****KX30 8,5 €****KX35 8,5 €****KX40S 8,5 €****KX45 8,5 €****KX65 8,5 €****KX75 8,5 €****K22 8,5 €****K21S 8,5 €**

SWIX®

F4 Мази скольжения быстрого нанесения

ЛЕГКО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО

 Улучшенное скольжение

 Нет необходимости использовать утюг для нанесения

 Подготовка за 5 минут

PREMIUM
COLD **WARM**



UNIVERSAL





RCT05-00 / TRIAC 2.5 IPM CARBON COMPOSITE

339 €

Это уже третье поколение палок Swix с треугольным профилем и значительными улучшениями. Новая супер модель от Swix Triac 2.5 основана на новейших материалах и технологиях, доступных сейчас на рынке.

Уникальная технология Swix IPM позволяет использование в производстве гоночных моделей треугольного профиля, обеспечивающего высочайшую жесткость и прочность стержня.

Новая модель профессиональных гоночных палок с улучшенными рабочими характеристиками для гонок самого высокого уровня.

RC113 / Star TBS, premium carbon

260 €

Гоночная модель из 100% высокомодулированного углеволокна повышенной жесткости для соревнований и тренировок спортсменов различного уровня подготовки.

RC213 / Team TBS, premium carbon

200 €

Гоночная модель из 100% углеволокна HS/HM высокой прочности для масс-стартов и марафонских соревнований.

RC313 / Carbon TBS, premium composite

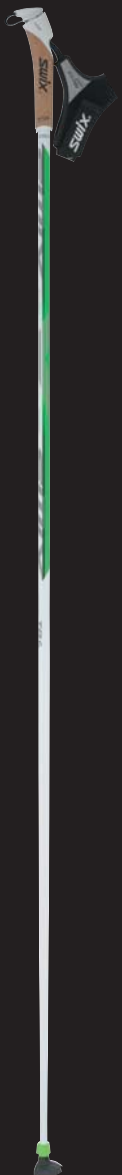
160 €

Гоночная модель из 80% углеволокна HS. Высокая жесткость и прочность. Для любительских соревнований, конькового и классического хода.

RC113
Star



RC213
Team



RC313
Carbon



RDHH925
Carbon Roller

19 €



RDTRTXS2
Carbon Claw

16 €



RDTRTL2
Carbon Paw

16 €



RDTRTS2
Carbon Leaf

16 €



RDTRT97L
Large 97 Basket

16 €



ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ RSCR2 SWIX CLASSIC ROADLINE C2 239 €**

Одна из наиболее популярных моделей лыжероллеров для классического хода для тренировок на рынке. Мягкий ход и устойчивость даже на неровных дорогах. Модель Swix Classic Roadline C2 – универсальная модель со средним сопротивлением вращению колёс, предназначена для широкого круга лыжников от любителей до профессионалов. Поставляется с предустановленной платформой NIS и предварительно просверленными отверстиями под крепления системы SNS. Дизайн включает светоотражающие элементы для безопасной езды в темное время суток.

Длина:	790 мм
Вес:	2,0 кг
Диаметр колес:	67 мм
Ширина колес:	50 мм

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ RSCR3 SWIX CLASSIC ROADLINE C3 279 €**

Лыжероллеры с мягким и стабильным ходом для соревнующихся элитных лыжников. Высокое сопротивление вращению колёс. Поставляется с предустановленной платформой NIS и предварительно просверленными отверстиями под крепления системы SNS. Дизайн включает светоотражающие элементы для безопасной езды в темное время суток.

Длина:	790 мм
Вес:	2,0 кг
Диаметр колес:	67 мм
Ширина колес:	50 мм

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ RSCF3 SWIX FLEX C3 CLASSIC (ВЫБОР СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ).**339 €**

Это «медленные» лыжероллеры для классического хода с возможностью регулировки жёсткости платформы. Дают чувство передвижения близкое к «передвижению на лыжах по снегу». Лыжероллеры с высоким сопротивлением вращению колёс. Поставляется с предустановленной платформой NIS и предварительно просверленными отверстиями под крепления системы SNS.

Длина:	790 мм
Вес:	2,0 кг
Диаметр колес:	67 мм
Ширина колес:	50 мм

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ RSSS5 SWIX SKATE S5E 225 €**

Лыжероллеры Swix Skate S5E для конькового хода – это хороший выбор для широкого круга лыжников, от любителей до профессионалов. Поставляется с предустановленной платформой NIS и предварительно просверленными отверстиями под крепления системы SNS.

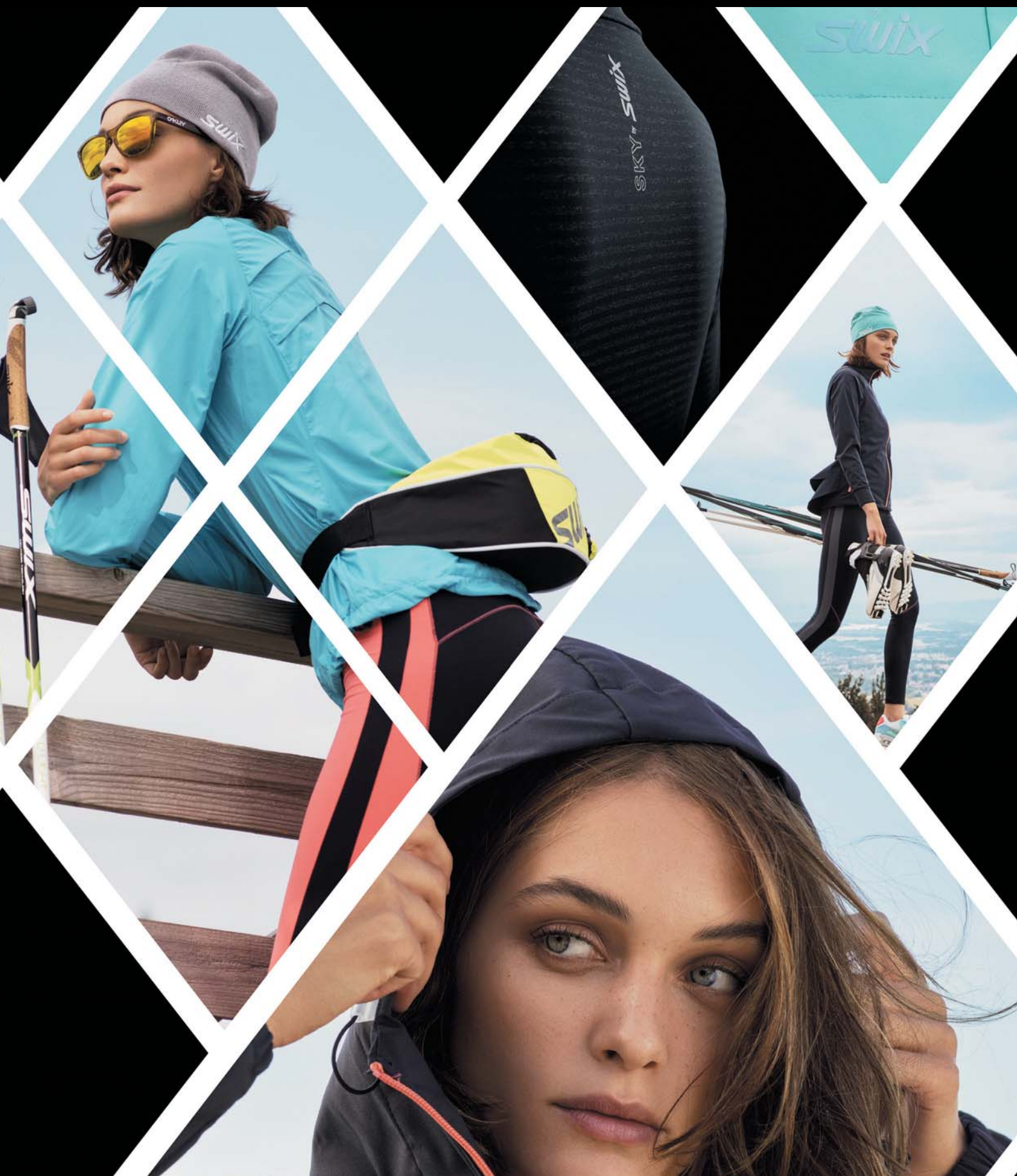
Длина:	535 мм
Вес:	1,3 кг
Диаметр колес:	100 мм
Ширина колес:	23 мм

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ RSSS7 SWIX SKATE S7 ROOKIE 150 €

Лыжероллеры для конькового хода – это хороший выбор в первую очередь для юниоров и лыжников, чей вес не превышает 70 кг. Лыжероллеры с низким сопротивлением качению колёс и небольшим весом поставляются с предустановленной платформой NIS и предварительно просверленными отверстиями под крепления системы SNS.

Длина:	531 мм
Вес:	1,0 кг
Диаметр колес:	78 мм
Ширина колес:	23 мм





Официальный представитель SWIX компания ФИШЕР:

129343 Россия, Москва, ул. Уржумская, 4, тел.: +7 (495) 937-31-93, факс: +7 (495) 221-83-27, sales@fischersports.com

Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск, Красногорский бульвар, д.4. ГК «Снеж.ком» 1-й этаж. Тел. +7 (495) 967-42-43

Fischer Санкт-Петербург: Набережная реки Мойки, д. 58, офис 614 (БЦ «Мариинский»), тел.: +7 (812) 320-68-33, факс: +7 (812) 595-40-46

Fischer Екатеринбург: тел.: +7 (912) 284-43-54

Fischer Сочи: тел.: +7 (988) 236-08-08, факс: (8622) 54-17-87

Fischer Новосибирск: Советский район, ул. Мусы Джалиля, д. 3/1, офис 806. Факс: +7 (383) 363-21-01, Тел.: +7 (383) 363-27-07



WE ARE WOOL

BASED ON NORWEGIAN TRADITIONS



Официальный представитель SWIX компания ФИШЕР:

129343 Россия, Москва, ул. Уржумская, 4, тел.: +7 (495) 937-31-93, факс: +7 (495) 221-83-27,
sales@fischersports.com

Розничный магазин: 143400, Московская область, г. Красногорск, Красногорский бульвар, д.4.

ГК «Снеж.ком» 1-й этаж. Тел. +7 (495) 967-42-43

Fischer Санкт-Петербург: Набережная реки Мойки, д. 58, офис 614 (БЦ «Мариинский»),
тел.: +7 (812) 320-68-33, факс: +7 (812) 595-40-46

Fischer Екатеринбург: тел.: +7 (912) 284-43-54

Fischer Сочи: тел.: +7 (988) 236-08-08, факс: (8622) 54-17-87

Fischer Новосибирск: Советский район, ул. Мусы Джалиля, д. 3/1, офис 806.

Факс: +7 (383) 363-21-01, Тел.: +7 (383) 363-27-07



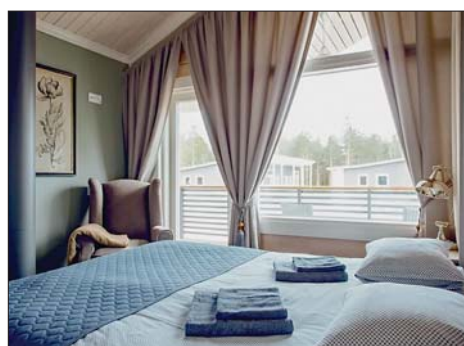
РОСКОШНЫЕ АПАРТАМЕНТЫ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ ОТ ОСВЕЩЁННОЙ ТРАССЫ РАННЕГО СНЕГА В ИМАТРЕ

ОТКРЫТИЕ ТРАССЫ – 4 НОЯБРЯ*

ИЗ ВЫБОРГА – 1 ЧАС, ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА – 3 ЧАСА,
ИЗ МОСКВЫ – 10 ЧАСОВ.

МЫ ГОРАЗДО БЛИЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ!

* Дата предварительная



Если вы любите кататься на беговых лыжах или же занимаетесь лыжными видами спорта профессионально, Saimaa Life Sport& Relax Hotel – идеальное место для вашего отдыха и тренировок, как зимой, так и летом, потому что:

- В 50 метрах от нашего отеля по сосновому лесу вдоль озера проходит освещенный участок лыжной и лыжероллерной трассы лучшего финского качества, за которой профессионально ухаживают и следят ежедневно.

- 120 км лыжных трасс всех уровней сложности, проложенных по лесному массиву и по озеру Сайма и 20 км освещенной лыжни подходят для лыжников любого уровня подготовки: от новичков до профессионалов. Ежегодно здесь проходят чемпионаты Финляндии и лыжные соревнования европейского уровня.

- В 400 метрах от нас в ноябре 2015 года построен суперсовременный биатлонный стадион со стрельбищем.

- Весной 2016 года открылась новая трасса для лыжероллеров, которая также проходит в 50 метрах от нашего поселка.

- Благодаря финским специальным технологиям трассы для лыжников функционируют 6 месяцев в году – с ноября по апрель, – несмотря на глобальное потепление и отсутствие снега!

- На базе нашего отеля находится тренажерный зал и 100-метровые резиновые дорожки с необходимым инвентарем, а также теплая кладовая для хранения лыж.

- Наш отель также может служить прекрасной базой для проведения лыжных сборов и соревнований.

Москва: Днепрпетровская ул., 2 ТРК «Глобал Сити». +7 (495) 969 27 41, +7 (916) 953 85 84

Санкт-Петербург: Невский проспект, 80, БЦ «Невский 80». +7 (812) 309 84 54

Иматра: Кохонканкаantie, 95, 55420, Иматра. +358 50 433 54 80

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



ЛЫЖИ FISCHER DOUBLE POLLING

Компания Fischer идет в ногу со временем и чутко реагирует на изменения, происходящие в лыжном спорте. Ни для кого не секрет, что последние годы не только сильнейшие гонщики, но и лыжники любители активно используют новую технику классического хода Double poling. В этом случае лыжник не использует традиционные мази держания, а проходит дистанцию отталкиваясь только руками. Мы рады представить вам в этом сезоне новую классическую модель Speedmax Double Poling, разработанную именно для этого.

«Мне очень нравится новая конструкция. На этих лыжах очень легко использовать технику Double Poling, как на равнине, так и в подъем. Когда вы устаете к концу гонки, это ощущается при каждом отталкивании руками».

Petter Eliassen неоднократный победитель международных лыжных марафонов, двукратный обладатель Кубка Ski Classic

