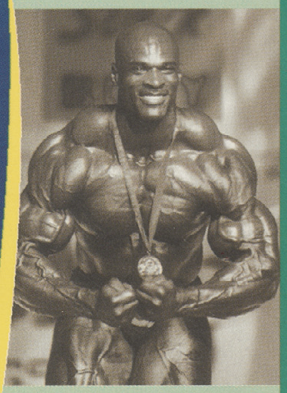
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

№ 5-6 (15) 1999

ВСЁ О ЗИМНЕМ СПОРТЕ №1 В РОССИИ



ДОПИНГ:
К ЧЕМУ ПРИЗЫВАЕТ НАС А.КОНДРАШОВ?



ЛИЗА КОЖЕВНИКОВА:
ШКОЛА
горных лыж



КОЛЧИНЫ
В ЭСТОНИИ

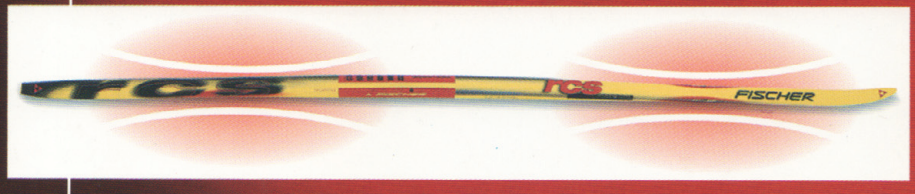
ЖУРНАЛ распространяется в городах: Архангельск • Благовещенск • Брянск • Владимир • Волгореченск • Вологда • Воронеж • Дубна • Екатеринбург
Зеренда • Ижевск • Иркутск • Ишимбай • Йошкар-Ола • Казань • Кемерово • Киров • Кольчугино • Комсомольск-на-Амуре • Калуга • Красноярск • Красногорск • Кызыл • Лангепас •
Липецк • Междуреченский • Минск • Москва • Мурманск • Нижний Новгород • Новосибирск • Новгород • Озерск • Омск • Орел • Оренбург • Парголово • Пенза • Пермь • Петрозаводск
Петропавловск-Камчатский • Подольск • Псков • Рязань • Самара • Саранск • Саратов • Санкт-Петербург • Сыктывкар • Саяногорск • Тамбов • Тверь • Тольятти • Томск • Тула
Тюмень • Улан-Уде • Ульяновск • Уфа • Хабаровск • Харьков • Холмск • Шуя • Щекино • Чебоксары • Челябинск • Черновцы • Чита • Южно-Сахалинск • Якутск • Ярославль

FISCHER



Вперёд за золотом!

RCS SKATECUT: звезда чемпионата мира в Рамзау 1999



9х золотых
12х
серебряных
15х бронзовых

Магазин и сервисный центр:
г. МОСКВА, ул. Солянка, д. 1/2
Тел. (095) 925-3736
Факс (095) 928-7668
Магазин:
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
Загородный пр-д, 30
Тел. (812) 113-1465
По вопросам оптовых поставок обращаться:
г. МОСКВА
1-й Голутвинский пер.,
д. 3/5, стр. 3
Тел. (095) 230-0289
230-0294
230-0215
937-3193
937-7221
Факс (095) 230-0370

http:/www.fischer-ski.ru
e-mail: sales@fischer-ski.ru

N 5-6 (15) 1999 г.
Журнал выходит
четыре раза в год

Учредитель:
ЗАО «Редакция журнала
«Лыжный спорт»

Издатель:
Издательский дом
«Лыжный спорт"

Главный редактор:
Иван Исаев
e-mail: isaev_@orc.ru

Редакционный совет:
Вячеслав Веденин
Ирина Громова
Александр Грушин
Андрей Кондрашев
Иван Кузьмин
Любовь Легезо
Лев Марков
Георгий Смирнов

Над номером работали:
Алла Молоткова
Ирина Дзагурова
Василий Смольянов
Сергей Мельников
Владимир Прошкин
Эдуард Мартынов

Обозреватели:
Валерий Путинцев
Михаил Крапин

Редактор отдела горных лыж:
Александр Козлов
e-mail: kozlov@kant.ru

Подписка:
Владимир Прошкин

История, статистика :
Георгий Смирнов

Рейтинги, связь с регионами
Любовь Легезо
тел./факс: (095) 303-8415

Арт-директор:
Ольга Рябцова
e-mail: agatha@caravan.ru

Дизайнер:
Николай Смирнов

Маркетинг и реклама:
Елена Исаева

Рекламная группа:
Юлия Коваленко
Инна Кольцова
Жак Бали

Распространение:
Зоя Путинцева
тел./факс: (095) 958-3858

Адрес редакции:
115580, Москва,
аб. ящик N66,
редакция журнала
«Лыжный спорт»
Тел./факс редакции:
(095) 113-9450
e-mail: skimagaz@aha.ru

Издание зарегистрировано Комитетом Российской Федерации по печати, регистрационный номер 017476 от 22 апреля 1998 г.

Тираж 25 000 экз.
Цена свободная

Журнал сверстан в дизайн-центре Издательского дома "Лыжный спорт"

Редакция за содержание рекламных материалов ответственности не несет.

Точка зрения авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Перепечатка материалов возможна только при ссылке на первоисточник.

Отпечатано в типографии "Новости" Заказ № 3717



СОДЕРЖАНИЕ

ЛЕТНИЙ ЭКСТРИМ В ЮЖНОМ ПОЛУШАРИИ

Наши юбилеи 2

«Кубок мира 1999 года – первые старты» 4
комментируем начало последнего горнолыжного сезона уходящего столетия

Новоя Зеландия 10
Иллюстрированный репортаж об экстремальном катании на горных лыжах летом 1999 года в Южном полушарии

Определение уровня мастерства горнолыжника 14
даём представление о том, каким уровням какие навыки присущи для того, чтобы каждый горнолыжник мог понять, к какому уровню он принадлежит

Школа горных лыж: шаг за шагом ... 16
Уроки даёт Елизавета Кожевникова

Я живу в провинции 20
монолог Татьяны Асаченко (Семёновой)

«Ремонт и настройка горных лыж», часть вторая: 27
часть вторая: как грамотно отремонтировать глубокие царапины на скользящей поверхности лыж, а также починить лыжи после того, как из них были вырваны крепления

«Светлана Пупышева, инструктор из Сан-Антона» 30
Рассказ о том, как россиянка смогла найти работу в качестве горнолыжного инструктора на Западе, и какие требования предъявляются к этой профессии в Австрии

Статистический блок 33
«Из истории FIS», «Представляем страны-члены FIS», «международный и всероссийский календарь соревнований по горным лыжам на сезон 1999/2000 год»



УХОДЯЩАЯ ЭПОХА

«Голос, который знает вся лыжная Россия» 49
зарисовка о комментаторе лыжных соревнований Нине Чижовой

«Данные, приведённые «Лыжным спортом», не совсем точны» 50
Письмо в «Л.С.» генерального директора Нововятского лыжного комбината А.В.Иванцова

«SAKU SUVERULL» –1999» 52
Репортаж с неофициального летнего чемпионата мира по кроссу и лыжероллерам, состоявшегося этим летом в эстонском городе Отепя

Колчины 60
Очерк-репортаж о сегодняшней жизни семьи лыжников-гонщиков в Эстонии

К чему призывает нас Андрей Кондрашов? 68
Обсуждаем статью «Злодеи или жертвы»?



НИНА ГАВРЫЛЮК: МЕЧТАЮ ВСЁ ЖЕ ВЫИГРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ "ЗОЛОТО"

В гостях у «звезды» 72
один день из жизни трёхкратной олимпийской чемпионки, пятикратной чемпионки мира Нины Гаврылюк

«Новые тенденции в коньковой технике» 78
Чад Салмела (Chad Salmela), тренер сборной команды США по биатлону

«Гуляющий» Альшгорд» 82
комментарий журнала «Лыжный спорт» к статье Чада Салмелы

«Терминатор» 90
Зачем приезжал в Москву всего на полдня прославленный норвежский лыжник Вегард Ульванг?

«Личный опыт» 94
Василий Смольянов: «Убеждён, что смещая точку постановки креплений, мы можем в значительной степени изменять рабочие свойства лыжи»

«FIS MARATHON CUP» 102
Георгий Кадыков: FIS и WORLDLOPPET вышли на создание совместного проекта

«Не люблю кланяться перед иностранцами» 106
полемические заметки патриарха российского марафонского лыжного движения Г.А.Смирнова о Кубке «Лыжные марафоны России»

Соус к спагетти 110
Александр Завьялов: «Точно подобранная под погоду структура для лыж – это как соус к спагетти. Вы же не станете есть спагетти без соуса? Почему же вы решили, что можно соревноваться на лыжах без структуры?»

Статистический блок 113
международный и всероссийский
Календари соревнований, письма читателей,
Полная история Кубков мира по лыжным гонкам

Тематическая вкладка спортивного клуба "Кант" 129

НАШИ ЮБИЛЯРЫ 2000 ГОДА

85 лет

Пётр ВОЛОДИН

Представитель «старой гвардии» лыжников. Выступал в период 1938–1954 г.г. Первая золотая медаль чемпиона СССР была завоёвана им в возрасте 24 лет – победа в эстафете за команду «Металлург Востока», а последняя в 37 – за выигрыш гонки на 50 км. Кроме того, с успехом выступал и в гонках патрулей. Заслуженный мастер спорта СССР с 1950 года.

70 лет

Владимир КУЗИН

Выходец из Архангельской области. Первый двукратный чемпион мира из советских лыжников в индивидуальных гонках на 30 и 50 км 1954 года. Участник победной олимпийской эстафеты на VII зимних Играх 1956 года в итальянском местечке Кортина д'Ампеццо. Выступал с 1953 по 1959 год. Заслуженный мастер спорта СССР с 1954 года. Работал тренером мужской национальной команды в 1964–1966 и 1970–1972 годах. Заслуженный тренер СССР с 1970 года. Профессор кафедры лыжного спорта Российской государственной академии физической культуры.

Павел КОЛЧИН

Лидер мужской команды страны в период 1952–1964 годов. Четырнадцатикратный чемпион СССР на всех дистанциях, кроме 50 км. Участник ЧМ 1954, 1958 и 1962 годов, где завоевал три серебряные и одну бронзовую медали. Стартовал и на трёх Олимпиадах 1956, 1960 и 1964 годов. Наибольший успех был в 1956 году, когда Павел стал обладателем бронзовых наград на дистанциях в 15 и 30 км, а в эстафете завоевал золотую медаль. Заслуженный мастер спорта СССР с 1956 года. Тренер сборной команды мужчин в стране с 1966 по 1976 год. Личный тренер Вячеслава Ведениина. Заслуженный тренер СССР с 1970 года.

Алевтина КОЛЧИНА

Воспитанница знаменитой ленинградской школы, руководимой Алексеем Николаевичем Баженовым. В поле зрения тренеров попала в 1953 году, начав с 8 и 9 мест в стране под фамилией Бакилина. Выступала за «Искру», «Буревестник», «Динамо». Победительница I Зимней Спартакиады народов СССР 1962 года. На внутренних состязаниях выиграла 37 медалей (13+20+4). Однако самой памятной была первая золотая, завоёванная 13 марта 1956 года. Почему? В тот же день её муж Павел Колчин победил тут же на свердловской «тридцатке». В составе сборной страны Алевтина прошла четыре Олимпиады и столько же чемпионатов мира, завоевав на них 13 наград (8+2+3). Заслуженный мастер спорта СССР с 1958 года. Покинула лыжню в возрасте 40 лет, «прихватив» на память «серебро» и «бронзу» чемпионата страны.

Радья ЕРОШИНА

Заявила о себе на всесоюзной лыжне в 1951 году. Причём, выступала вместе со своим непосредственным тренером – заслуженным мастером спорта СССР Зоей Дмитриевной Болотовой. Большую часть спортивной жизни провела в рядах московского «Локомотива». В её спортивной коллекции внутрисоюзных наград –19, и 7 – всемирных. Из «заморских» достижений – 4 «серебра» и 1 «бронза» на ОИ–56 и 60 годов, 2 с ЧМ–58 и 62 годов («золото» и «серебро»). Она, как и предыдущие три юбиляра, представительница первой волны советских олимпийцев. Заслуженный мастер спорта СССР с 1958 года.

Владимир ЖЕЛЕЗНОВ

Бессменный председатель федерации лыж ЦС «Труд», член президиума федерации лыжных гонок СССР с 1972 года, заслуженный работник физической культуры РСФСР. С 1962 года и по настоящее время – директор торгово–экипировочного центра «Олимп» ОК СССР и ОК РФ. Участники юниорских чемпионатов мира и Европы 1970–80 г.г. знают его как постоянного руководителя спортивных делегаций, с достоинством представлявших наш молодёжный спорт за рубежом.

65 лет

Александр ПОВЗНЕР

Профессиональный тренер, работавший в разные годы в обществах: «Урожай», «Труд», ВСК ВДФСО Профсоюзов. Заслуженный тренер РСФСР с 1982 года. Среди его воспитанников была Надежда Шамакова (Бурлакова), которая стала чемпионкой мира среди юниоров (1977 г.), чемпионкой страны в эстафетах (1981, 1982 гг.), а также бронзовой (1983 г.) и серебряной (1984 г.) медалисткой в личных гонках на 10 и 5 км. Она же – участник ЧМ–82 и ОИ–84 г.г. Александр Наумович с 1991 года и по настоящее время – старший тренер сборной команды Москвы.

Сергей ПЛЕХАНОВ

Представитель Удмуртии. Один из первых наставников олимпийской чемпионки 1988 года в индивидуальной гонке свободным стилем на дистанции 20 км Тамары Тихоновой. Учась в ветеринарном техникуме г. Можга, Тамара упорно отрабатывала под его руководством тогда ещё малоизвестный коньковый ход. Заслуженный тренер РСФСР с 1988 года.

60 лет

Юрий ЧАРКОВСКИЙ

Заслуженный тренер РСФСР с 1984 года. Тренер сборной команды юниоров страны с 1980 по 1984 г.г. Как спортсмен выступал на всесоюзной арене с 1963 по 1973 год, имея наибольшие успехи на сверхдлинных дистанциях. Так, на чемпионате страны 1970 и 1972 годов в гонках на 70 км занял соответственно 3 и 2 место. В последние годы работает менеджером сборных команд российских лыжников.

Альберт ВАХРУШЕВ

До 1977 года работал в системе «Буревестник». Начиная с 1978 года – сотрудник отдела зимних видов спорта ОК СССР, ответственный за подготовку олимпийского резерва. Более 15 лет – секретарь Федерации лыжных гонок СССР, потом России. Заслуженный тренер РСФСР с 1990 года. В настоящее время – старший тренер сборных команд юниоров России.

55 лет

Иван ГАРАНИН

Единственный из заслуженных мастеров спорта СССР (1976 г.) остался верен одному спортивному обществу «Енбек» (Казахская ССР). В чемпионатах страны завоевал 15 наград. Семь из них золотые в индивидуальных гонках. Наиболее успешным для него был 1975 год, когда он победил на дистанциях 30, 50 и 70 км, а на 15 км был вторым. Участник ЧМ–74 и ОИ–72 и ОИ–76. Здесь он удостоен двух бронзовых и одной серебряной медали.

Александр ГРУШИН

Профессиональный тренер, заслуживший всемирную известность благодаря победам женской сборной команды страны на четырёх Олимпиадах (1988, 1992, 1994, 1998 г.г.) и шести ЧМ, проходивших в этот же временной период. В 1992 и 1995 годах был признан лучшим тренером года в стране. Заслуженный тренер СССР с 1988 года. Национальной эстафетной команде женщин, за которую отвечал Александр Алексеевич, принадлежит рекорд, занесённый в книгу Гиннеса – выигрыш подряд четырёх Олимпиад. Такого в XX веке на лыжне ещё не было.

50 лет

Зинаида АМОСОВА

Сибирячка. В период 1970–1984 годов выступала за «Трудовые резервы», «Вооружённые Силы», «Труд». Лыжная фортуна на стартах в стране была к ней наиболее благосклонна на Спартакиадах народов СССР. Так, на III Спартакиаде (1974 г.) она имела по одной медали всех цветов. На IV (1978 г.) – уже четыре, но все одного достоинства – «серебро». А вот на V (1982 г.) три первых и одно второе место. Зинаида – олимпийская чемпионка в эстафете 1976 года и чемпионка мира 1978 года в гонках на 10 и 20 км. Заслуженный мастер спорта СССР с 1976 года.

Геннадий ПОПКОВ

Магаданец. Заслуженный тренер РСФСР с 1989 года. Именно к нему в группу детско–юношеской спортивной школы пришла 12–летняя Елена Трубицына. Под его началом она осваивала первые азы лыжных гонок. Сегодня Елена – одна из знаменитостей XX века, известная в мире под фамилией Вяльбе.

Александр ВОРОНИН

Сахалинец. После окончания Хабаровского института физической культуры выступал за команду Вооружённых Сил страны. Затем тренерская работа с армейскими юниорами. Начиная с 1985 года – второй тренер женской сборной команды СССР, отвечающий за подготовку спортивного инвентаря гонщиц. В 1989 году – заслуженный тренер РСФСР, а в 1992 – уже СССР. После окончания ОИ–98 полковник Воронин возглавил сборную команду женщин России.

Подготовил Георгий Смирнов

Взгляд на мир поразительно мняется, когда



Олимпийская чемпионка
Юлия Чепалова

Постоянное движение превращается



В стиль жизни

Новый российский снегоход

Мощность. Надежность. Устойчивость.

Высокая проходимость и легкость управления.

Скорость. Комфорт. Экономичность.

“Тайга”

РЫБИНСКИЕ МОТОРЫ

Мировое качество. Сделано в России.

152903 Россия, Ярославская обл. г. Рыбинск, пр. Ленина, 163 Управление продаж. Тел: (0855) 213-009; 217-262. Факс (0855) 214-503

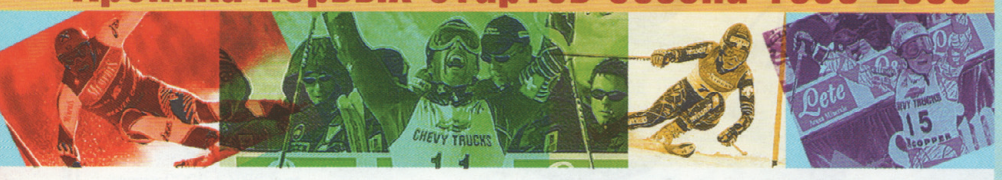


Александр Козлов

Тридцать четвертый по счёту Кубок мира по горным лыжам, проводящийся в год 75-летия FIS, стартовал 30 октября в Тине (французские Альпы) на леднике Гранд-Мотте. Сезон 1999-2000 годов пройдет без напряжений Олимпиад и чемпионатов мира, продлится пять месяцев, будет включать в себя 80 стартов по всем горнолыжным дисциплинам и закончится в Бормио (Италия) 19 марта на своеобразной «малой зимней Олимпиаде». «Белый цирк» прокатится по всем континентам, «даст представления» в 12 странах и даже заедет в Южную Корею, где пройдут две гонки у мужчин.

КУБОК МИРА

Хроника первых стартов сезона 1999-2000



Перед тем, как рассказывать вам о том, как разворачивались события на первых кубковых этапах, хочу познакомить читателей с тем, в каком состоянии, с какими планами и амбициями подошли горнолыжные «звезды» и сильнейшие сборные к началу сезона.

Фактически вся женская горнолыжная элита оставила занятия спортом и занялась более «мирскими» делами – Дебора Компаньони и Катя Зайцингер выполнили свои обещания прекратить выступления после окончания сезона 1998-1999 годов и в настоящее время залечивают травмы и отдыхают. Швейцарка Карин Ротен пропускает сезон по вполне уважительной причине – у нее скоро родится ребенок. Пропустят сезон австриец Патрик Ортлиб (из-за травмы после падения на трассе Штрайф, в Китцбюэле) и итальянец Томас Сикора из-за непрекращающихся проблем с коленом. Австрийский ветеран, Томасс Штангассингер (осенью этого года ему исполняется 33 года) после некоторых раздумий все-таки остается еще на один сезон. Также заявил о продолжении спортивной карьеры норвежец Финн-Кристиан Ягге – «злейший враг» и соперник Томасса в борьбе за Хрустальный кубок в слаломе. Остальные атлеты, реально претендующие на призовые места, фактически в один голос заявили о том, что будут выступать по крайней мере до чемпионата мира 2001 года в Сан-Антоне, и если Бог даст, то и до Олимпиады 2002 года в Солт-Лейк-Сити (США).

ЦИФРЫ И ФАКТЫ КУБКА МИРА ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ СЕЗОНА 1998/99 ГОДОВ.

■ «МОЛОДЫЕ ЛЬВЫ». Дважды подряд австриец Андреас Шифферер, которому сейчас 24 года, был до сезона 1998/1999 г.г. самым молодым победителем Кубка мира. Во время нынешних кубковых соревнований это место занял его соотечественник Бенджамин Райх. Ему не было даже 21 года, когда он победил в Шладминге, Флахау и Венгене.

■ «МОЛОДЫЕ ЛЬВИЦЫ». Среди женщин в одной возрастной категории с Шиффферером находятся Хильде Герг и Рената Гейчль, которым сейчас по 23. В этом году стали сенсацией победы двух семнадцатилетних девушек: шведки Анна Паерсон, которая выиграла в Маммот Маунтин, и хорватки Яницы Костелич, выигравшей комбинацию в Сан-Антоне. Яница стала первой хорватской спортсменкой, победившей в Кубке мира. Последним фактически подростком, выигравшим в семнадцать лет этап Кубка мира, была Рената Гейчль.

■ «ПОБЕДЫ С ДАЛЬНИХ НОМЕРОВ». ЖЕНЩИНЫ. Самым мощным рывком с «дальних номеров» за всю историю Кубка мира был рывок Ренаты Гейчль с номера «42» на первое место. В прошедшем сезоне ближайшими были Анна Паерсон и Кристиана Миттерволлнер. Молодая шведка Паерсон выиграла слалом в Маммот Маунтин со стартового номера «36». Ушедшая на трассу под тридцать седьмым номером Кристиана Миттерволлнер заняла третье место в общем списке призеров в супергиганте.

■ «ПОБЕДЫ С ДАЛЬНИХ НОМЕРОВ». МУЖЧИНЫ. Бенджамин Райх в ночном слаломе в Шладминге сумел занять первое место, прорвавшись на пьедестал с номера «28». До него лишь однажды победитель в слаломе стартовал под таким большим номером. Это был итальянец Пьеро Гросс в 1972 году в итальянской Мадонна-ди-Кампиллио.

■ «СТАРОЕ ВИНО». Чем вино старше, тем оно лучше. Казалось, это относится только к мужчинам. Однако австрийка Анита Вахтер в свои 32 года в прошлом сезоне начала серию побед, которая до сих пор не прервана. Из мужчин только Томас Штангассингер (скоро ему исполнится 34 года) и финн Кристиан Ягге (скоро – 33 года) были старше.

■ «ВСЕГДА ВТОРОЙ». В прошлом сезоне австриец Вернер Франц четыре раза всходил на вторую ступень пьедестала почета. Всегда второй, он таким образом увеличил свою серию до четырнадцати призовых мест. Мартина Эртль была своеобразной «Вернер Франц» среди женщин. Не одержав побед, она шесть раз была второй.

КТО «ПОБЬЕТ» АВСТРИЙЦЕВ?

После прошлого, самого успешного сезона за всю историю (13 медалей чемпионата мира в Вэйле и 97 призовых мест в Кубке), австрийская сборная – «Powerteam», с большим основанием надеется на сохранение своих доминирующих позиций на горнолыжном Олимпе. Женская ее часть – Александра Майсснитцер, Рената Гейчель, Анита Вахтер, Микаела Дорфмайстер, Сабина Эггер – несомненно будут бороться за победы в отдельных дисциплинах и в общем зачете Кубка мира. Также несомненно и то, что конкуренцию им составят: Критина Козник (США) и Зали Стегалл (Австралия) – в слаломе, Пернилла Виберг (Швеция) – в слаломе, скоростном спуске и комбинации, Андринн Флеменн (Норвегия) – в слаломе и слаломе-гиганте, молодая звезда из Швеции Анна Паерсон – в слаломе и слаломе-гиганте, а также немки Хильде Герг и Мартина Эртль – во всех дисциплинах. Скорее всего, наиболее плотная борьба будет, как всегда, в технических дисциплинах – слаломе и слаломе-гиганте, и в конце концов призёрок и победительниц может разделить всего два-три очка.

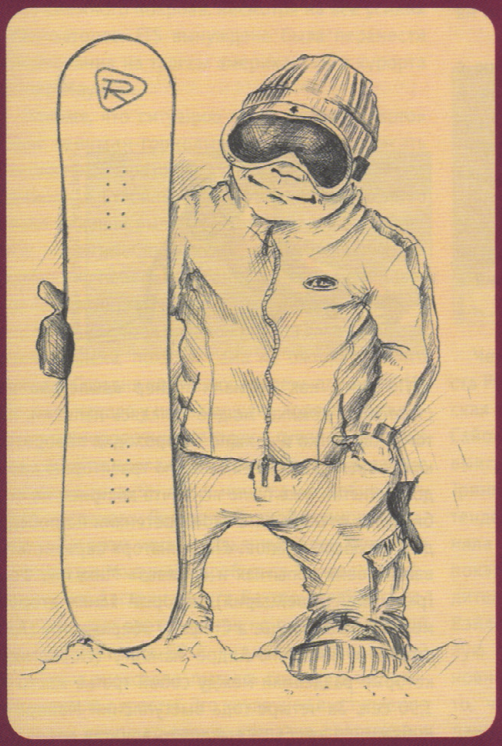
Мужская сборная Австрии – Стефан Эберхартер, Ханс Кнаусс, Андреас Шифферер, Томас Штангассингер, Кристиан Майер и новичок Бенджамин Райх – похожа на стальной бронепоезд с Херманном Майером-«Терминатором» во главе. Отыграть у этой компании хотя бы один из Кубков будет большой удачей. Майер, добившийся в фантастически короткое время всех наиболее значимых званий и результатов (за два года он сумел завоевать две золотые олимпийские медали, дважды стать чемпионом мира и выиграть восемнадцать стартов в рамках Кубка мира), стал довольно богатым человеком. Однако он уверен, что ему есть куда совершенствоваться: «Я считаю, что моя техника скоростного спуска все еще далека от совершенства (напомним, что с 1997 года Майер только три раза выигрывал «скоростные» этапы Кубка). Единственная команда, которой под силу растолкать в общем зачете «австрийскую толпу» – норвежская. Основания для претензий – 9 медалей чемпионата мира и 11 побед в Кубке, первенство в общем зачете у мужчин (Лассе Чьюсс и Чьетилль-Андре Аамодт). К сожалению, после летних тренировочных сборов женская половина норвежской сборной представляет собой полноценное травматологическое отделение больницы: Труде Гимле сломала ногу, Андрин Флеменн мучают боли в коленях, а Кристин Кристиансен в конце лета перенесла операцию на плече. Только Тринне Бакке и Ингеборг Хелен Марке, проведшие межсезонье без травм, смогут помочь мужчинам в борьбе с австрийцами за командное первенство в Кубке мира.

журнал "Лыжный спорт"
АО "Красная Гора"

http://www.onboard.ru

Russian Snowboarding Web Magazine

Загляни на сайт!!!



Продолжается конкурс "Нарисуй свой сноуборд"! Журнал "Лыжный спорт", АО "Красная Гора" и Russian Snowboarding Web Magazine – российский сноубордический сайт, расположенный в Интернете по адресу http://www.onboard.ru, приглашают всех фанатов снега и склонов принять участие в конкурсе на эксклюзивный дизайн сноуборда!

В отличие от горных и беговых лыж лицевая и скользящая поверхность сноуборда представляет собой поле для воплощения самых смелых фантазий. Именно поэтому многие фирмы используют в производстве "авторский" дизайн сноубордов, придуманный профессиональными спортсменами.

Мы расширяем с вашей помощью рамки дизайнерского бюро. Поэтому никаких ограничений! Вы можете разработать свой дизайн сноуборда с помощью любых подручных средств: цветных карандашей или угля, фломастеров или лака, акварели или спрея, гуаши или пастели, компьютера или помады. Вы можете прислать одну или несколько версий своего дизайна.

БОЛЬШЕ СНОУБОРДОВ!

Теперь для участия в конкурсе вам достаточно скопировать ZIP с крупной (более качественной) версией изображения, которое вы увидете на сайте. Его можно распечатать на принтере, или раскрасить прямо на компьютере (например в Photoshop'е или любой другой программе) и прислать нам обратно по e-mail или обычной почтой.

НАШ АДРЕС:
113054, Москва а/я №6, Максиму. e-mail: buka@onboard.ru,
или напрямую в редакцию по адресу 115580, Москва, а\я 66.

Все присланные работы будут демонстрироваться на сервере и будут переданы в редакцию журнала "Лыжный спорт" для публикации и участия в конкурсе. Администрация сайта тоже поощрит участников конкурса!!!

И СНОВА О Л.Н.МАРКОВЕ

В журнале «Л.С.» №4(10) за 1998 год мы сообщали о том, что 15 октября 1998 года Лев Николаевич Марков был уволен с должности главврача врачебно-физкультурного диспансера №1 Комитетом здравоохранения г.Москвы за несоответствие занимаемой должности.

После ряда судебных разбирательств 14 апреля 1999 года Тверской межмуниципальный суд г.Москвы счёл необоснованным это увольнение кавалера 13 правительственных наград, и уже 27 апреля 1999 года Комитет здравоохранения г.Москвы восстанавливает Л.Н.Маркова в прежней должности. Однако за время полугодовалого вынужденного отпуска в диспансере №1 на Садовом кольце появились новые руководители: в должности главврача – И.Г.Орджоникидзе и его заместитель В.А.Перминов, о чём и по сей день гласят таблички с их фамилиями на дверях бывшего кабинета Маркова.

Однако и после восстановления Л.Н.Маркова в прежней должности по решению суда (последнее заседание состоялось 8 (!) месяцев назад) ни Орджоникидзе, ни Перминов под чуткой опекой Московского Комитета здравоохранения не дали возможности Маркову не только вернуться в свой рабочий кабинет, но и приступить к исполнению своих непосредственных обязанностей.

Уже летом этот врачебно-физкультурный диспансер переименовывается в «Научно-практический цент спортивной медицины» г.Москвы. У главврача Маркова увольняют весь персонал и уже в урезанном составе определяют на те же рабочие места к новому директору нового центра И.Г.Орджоникидзе.

Однако в борьбе за руководящие позиции в медицинском центре на Садовом кольце ни И.Г.Орджоникидзе, ни Н.А.Перминов не учитывали интересы теперь уже ***своего*** персонала, который перестал получать надбавки к зарплате за выслугу лет, за профессиональные категории по той причине, что новое название бывшего врачебно-физкультурного диспансера №1 не значится в перечне учреждений, утверждённых правительством России.

- Сложилась сложная рабочая ситуация, – комментирует своё нынешнее положение Лев Николаевич: – мне не дают проводить обходы отделений, что я должен делать как главврач, участвовать в приёме и выписке больных, контролировать лечебный процесс.

Увы, не нуждается новое руководство диспансера с новым названием в услугах лучшего врача России-96, президента спортивной медицины России профессора Льва Николаевича Маркова.

Раиса ХВОРОВА,
мастер спорта международного класса по лыжным гонкам,
Комментатор телеканала «Евроспорт-Россия»

ВИТАМИНЫ серии «ЭНДУР»



- ПРОЛОНГИРОВАННОЕ ДЕЙСТВИЕ
- УВЕЛИЧЕННЫЕ ДОЗИРОВКИ ВИТАМИНОВ
- ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОЦЕССА

Тел./факс: (095) 795 3187, тел. 127 4937
E-mail: peter@rosambiz.msk.ru

ОТ РЕДАКЦИИ:

То, что сделали московские власти с Марковым, никак не делает им чести. С Марковым поступили по принципу: «не мытьём, так катаньем». Не удалось уволить «за профнепригодность» (оцените формулировку!)? Так мы вам реорганизацию проведём, это нам раз плюнуть! Маркову противостоят опытные аппаратчики, и сдержать их натиск в одиночку ему будет очень трудно.

Интересно, знают ли об этой возне Лужков с Шанцевым?

Как бы то ни было, если даже московскому комитету здравоохранения удастся избавиться от Маркова, рано или поздно мы с вами всё равно узнаем, кому это было нужно. Мы просто придём через несколько лет в диспансер и посмотрим, что за табличка будет висеть у ворот. Не удивлюсь, если крепкие ребята нас с вами туда и на порог не пустят. Тогда мы и узнаем, кому мешал доктор Марков. Вот только будет ли к тому времени с нами сам доктор, оказавшийся вдруг не нужным ни лечившимся когда-то у него спортсменам, ни чиновникам спортивного министерства и Олимпийского комитета, ни тренерам?

Михаил Крапин, обозреватель «Л.С.»

«СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЁЛ»! В Кубке мира прошлого сезона было семь новых победителей: Аня Паерсон, Сабина Эггер, Тринне Бакке, Андрин Флеммен, Кристиан Миттерволлнер, Коринн Рей-Белле и Регина Кавано-уд. С другой стороны, среди мужчин на верхней ступени пьедестала можно было увидеть всего два новых лица: Бенджамин Райх и Пьеррик Борги, которые в то же время являются двумя самыми молодыми победителями. В противоположность им Регина Кавано-уд, которой двадцать восемь с половиной лет, стала в дополнение к Аните Вахтер самым старшим победителем.

«ТРУДНЫЕ ПОБЕДЫ». Сабина Эггер и Аня Паерсон праздновали труднейшие победы, каждая выиграв всего одну сотую секунды, как и Тринне Бакке, выигравшая четыре сотых. У мужчин Бенджамин Райх завоевал место на пьедестале почета, опередив Михаэля Фон Грюнигена на 0,05 секунды. Михаэль Фон Грюниген взял реванш и оттеснил на второе место своего соотечественника Стива Лошера, опередив его на 0,07 секунды. Меньше чем в одну десятую секунды было преимущество в слаломе в Китцбюэле – Юре Кошир на 0,08 секунды быстрее Пласчи, и в Сестриере – Ягге на 0,06 секунды быстрее, чем Штангассингер.

«ЧИСТЫЕ ПОБЕДЫ». Пять стартов завершились с явным преимуществом первого места над вторым. Александра Майсснитцер из Австрии установила рекорд в Парк-Сити, опередив Мартину Эртль с запасом в 2,16 секунды. Другие «чистые» победители: Анита Вахтер с 1,73 секунды (гигантский слалом – Сьерра-Невада), Херманн Майер с 1,18 секунды (супергигант – Валь д'Изер), финн Кристиан Ягге с 1,08 секунды (слалом – Офершванг) и Регина Кавано-уд с 1,03 секунды (супергигант – Кортина д'Ампеццо). В прошлом году только один «Терминатор» – Херманн Майер выиграл пять раз более чем одну секунду у своих преследователей.

Другая сильная команда – Швейцарии, переживает не самые легкие и стабильные времена. У швейцарцев лидеры прежние – Михаель фон Грюниген (прошлогодний победитель Кубка мира в слаломе-гиганте), Пол Аккола и Стив Лошер (призеры чемпионата мира в Вэйле). Бруно Кернен, еще один претендент если не на общее первенство, то на возможность выиграть один из этапов Кубка, начал тренироваться из-за травмы только в октябре и пропустит начало сезона. У итальянцев – смена исторических эпох: после периода Альберто Томбы и Деборы Компаньони, возможно, скоро наступят времена Изольде Костнер, Джорджио Рокка и Кристиана Гедины. Хотя, как это сможет произойти, если бюджет команды уменьшен по сравнению с 1996 годом на 45%, не очень понятно.

Таким образом, изменения по сравнению с прошлым сезоном минимальные. Мужская и женская сборные команды Австрии – самые реальные претенденты на общие и личные первенства. Длинная «скамейка» австрийских «вторых» номеров еще сильнее уменьшает шансы остальных команд. Однако шансы все-таки остаются. И в наступающем сезоне мы увидим все краски горнолыжных соревнований мирового уровня – и радость побед и слезы поражений.

30 ОКТЯБРЯ. ТИНЬ (ФРАНЦИЯ). ЖЕНЩИНЫ. СЛАЛОМ-ГИГАНТ.



Соня Неф (Швейцария)

Швейцарская горнолыжница Соня Неф совершенно неожиданно и для себя, и для соперниц, и для прессы выиграла первый старт Кубка мира. До заездов в Тине Соня всего два раза была близка к первенству – в Сьерра-Неваде (второе место на чемпионате мира 1996 года в слаломе) и в итальянском Сестриере, где она победила на «слаломном» этапе в том же 1996 году. Показав лучшее время в обеих попытках, сумев чисто проскользить в условиях плохой видимости и снегопада по трассе, проложенной на леднике Гранд-Мотте, она оставила позади себя Анну Оттосон из Швеции (второе место, разрыв – 1.61 сек.) и Аниту Вахтер из Австрии (третье место, разрыв – 2 сек.).

- У меня имеется симпатичная коллекция из пяти призовых медалей с различных этапов Кубка мира. И вот теперь добавилось «золото». Надеюсь, оно будет не последним, – сказала на пресс-конференции победительница. – Эта медаль очень многое значит для меня.

Да, действительно, после непрерывной череды травм, преследовавших Соню в 1989 – 1999 годах, когда ей пришлось перенести шесть операций на правом колене, после того, как ей пришлось прибегнуть к услугам персонального платного тренера, потому что швейцарская федерация поставила на ней крест, как на действующей спортсменке – первое место для нее больше чем первое место – это доказательство крепости ее характера и веры в себя.

Условия, в которых соревновались горнолыжницы – сильный ветер и туман, высота 3400 метров над уровнем моря – несомненно повлияли на ход гонки и послужили причиной схода с трассы многих горнолыжниц, в том числе фаворитки №1 Кубка мира, австрийки Александры Майсснитцер, которая вылетела из слаломных ворот в первой попытке. Другие неожиданности стартов в Тине – пятое место канадки Элисон Форсайт, которая заняла общее пятое место, стартовав во второй попытке под номером 39. Андрин Флеменн (Норвегия) показала четвертое время, а Мартина Эртль (Германия) и Пернила Виберг (Швеция) соответственно – 15 и 17.

31 ОКТЯБРЯ. ТИНЬ (ФРАНЦИЯ). МУЖЧИНЫ. СЛАЛОМ-ГИГАНТ.



Херманн Майер (Австрия)

По тому, как Херманн Майер «вылетал» из стартового домика, мощно толкаясь палками, по тому, как мягко и изящно он проходил повороты, как уверенно вел оптимальную траекторию каждой попытки, уже было ясно, что австриец не собирается откладывать свои претензии на победу до следующих этапов. «Терминатор» первенствовал в обеих попытках и «привез» Михаэлю Фон Грюнигену (Швейцария), который занял второе место, 0,75 секунды, а Стефану Эберхартеру (Австрия) и Чьетиллю-Андре Аамодту (Норвегия), которые разделили между собой третье место – 1,90 сек. За четыре года выступлений Майера в Кубке мира это была его девятнадцатая победа.

- Я вообще-то не очень тренировался в слаломе-гиганте этим летом и поэтому не особенно уверенно чувствовал себя на старте. Хорошая физическая форма сделала свое дело, однако мне все же не удалось выложиться полностью и ехать так агрессивно, как я бы мог. Решающим фактором победы считаю выбор абсолютно верной тактики и то, что я очень тонко чувствовал лыжи.

Ситуация с неудачным выступлением Александры Майснитцер зеркально повторилась по отношению к победителю прошлого года в общем зачете норвежцу Лассе Чьюссу. Так же, как австрийка, он вылетел с трассы в первой попытке. Но на этот раз причиной была явная техническая ошибка. Чьюсс не успел сделать качественный заход, вынужден был пустить лыжи перед вешкой не по дуге, а перпендикулярно склону, сильно отклонил тело внутрь поворота и не сумел качественно закантоваться. Результат – падение на жестком, ледяном пятачке сразу после вешки и прощание с надеждами на успешное выступление.

18 НОЯБРЯ. КОППЕР МАУНТИН (США). ЖЕНЩИНЫ. СЛАЛОМ-ГИГАНТ.



Регина Кавано (Франция)

После пролога во французском Тине Кубок мира переехал через океан, где прошло несколько этапов. Первоначально старты должны были

начаться в Парк-Сити, однако из-за очень высокой температуры (+10°С) и практического отсутствия снежного покрова, несмотря на все усилия организаторов, FIS вынуждена была перенести соревнования на трассы американского курорта Коппер Маунтин.

Похоже, что ситуацию после первых стартов среди женщин-горнолыжниц можно описать классической фразой: «Все смешалось в доме Облонских...» Стабильно выигрывают те, кто либо только недавно вылечился от полученных травм, либо – «темные лошадки». В пятницу на склонах Медных гор победила француженка Регина Каванод. Специалистка в скоростных дисциплинах, десять месяцев перед началом сезона залечивавшая травму колена, похоже, сама не ожидала такого исхода: «Сегодня потрясающий день для меня! На прошлой неделе у меня «пошли» хорошие результаты в тренировочных заездах в супер-гиганте, но я никак не ожидала столь быстрого успеха, да еще в слаломе-гиганте, где я никогда не добивалась особых успехов». Ветеран сборной Франции оставила на втором месте итальянку Карен Путцер, а на третье место сумела пробиться Микаэла Дорфмайстер из Австрии. Анита Вахтер – одна из самых реальных претенденток на победу, в первой попытке показала 57-й результат, а во второй чрезмерно рисковала, пытаясь сократить отставание, и сошла с трассы. Это неудачное выступление прервало ее супер-серию, когда на протяжении девяти последних кубковых стартов в слаломе-гиганте она не уходила без медали. Не сумела успешно выступить на трассе и Александра Майсснитцер: по итогам двух попыток – только пятнадцатый результат. Судя по всему, на начало сезона Александра находится не в самой лучшей форме. Шведка Анна Паерсон стала четвертой. Выиграв вторую попытку, она едва не вошла в число призеров, совершив рывок с двадцать четвертого места по результатам первой попытки на более чем достойное четвертое.

20 НОЯБРЯ. КОППЕР МАУНТИН (США). ЖЕНЩИНЫ. СЛАЛОМ.



Photo Photo

Кристель Сайони (Франция)

Через сутки после неожиданного первого места Регины Каванод в слаломе-гиганте французская сборная опять празднует победу! Кристель Сайони вместе со словенкой Спелой Претнар выиграли первый слаломный этап. Норвежка Тринне Бакке, одна из наиболее сильных претенденток на слаломное первенство в Кубке, заняла третье место, хотя после первой попытки показывала лучшее время. Прошлогодняя победительница в слаломе на чемпионате мира в Вэйле Зали Стегалл фактически провалила первую попытку, а во второй сошла с трассы. Основной причиной неудачи австралийки является то, что она сохранила свою привязанность к длинным лыжам. Дело в том, что с этого сезоне резко изменилась крутизна постановки слаломной трассы. На жестком, ледяном склоне вешки ставятся очень близко друг от друга и чтобы успешно участвовать в соревнованиях желательно: во-первых, ехать на коротких специальных лыжах, которые предложили некоторые производители (Rossignol, Salomon, Dynastar, Stokl) и во-вторых, обладать техникой карвинговых поворотов с таким большим углом наклона туловища, что вешки иногда сбиваются ботинками. Залли не решилась изменить длинным лыжам и в результате – более чем бледно выступила на слаломном этапе в Колорадо. Вообще, короткие лыжи (168-177 см), судя по всему, основное революционное техническое новшество наступившего сезона. Они очень мягкие (в продольном направлении) и очень жесткие на скручивание. Таким образом, эти модели идеально позволяют проходить даже самые крутые повороты на жестких склонах, не проскальзывая. Горнолыжники едут на них фактически как на коньках, но годятся они только для слаломных трасс, где нет сильной вибрации лыж от большой скорости.

23 НОЯБРЯ. КОППЕР МАУНТИН (США). МУЖЧИНЫ. СЛАЛОМ.



Photo Photo

Дидье Плаши (Швейцария)

Целых восемь лет один из лидеров мировых горных лыж – сборная Швейцарии – не могла пробиться в тройку призеров на слаломных этапах Кубка мира. Слишком сильна конкуренция в этом виде горных лыж, слишком много претендентов на первенство. И тем приятнее для побе-

«ДОЛГАЯ ДОРОГА». В Бертчесгадене Ингрид Сельвенмозер (32 года), пятнадцать лет выступающая на соревнованиях мирового уровня, упустила свою первую победу в Кубке мира, проиграв всего лишь сотую секунды Сабине Эггер. Она могла бы перехватить этот рекорд у немки Регины Мозенлетчнер-Биттнер, которая выиграла в первый раз после четырнадцати лет выступлений в Кубке мира.

«ДВА – В ОДНОМ». Швейцарская лыжница Коринн Рей-Белле из Швейцарии вошла в историю. Через восемь лет после своего дебюта в Кубке мира она выиграла свой первый старт в скоростном спуске в Сант-Антоне, и через четыре часа победила в супергиганте. До этого ни одна женщина не побеждала в разных дисциплинах в течении одного дня. Семнадцать лет назад Эрика Хесс сделала «дубль» во французском Альп д'Юэзе (гигантский слалом и слалом), но первая попытка в гигантском слаломе состоялась днем раньше.

«ЗЛОСТНЫЕ ПРОГУЛЬЩИКИ». Лассе Чьюсс блеснул не только своими шестью победами в Кубке мира, но более всего тем, что выиграл финал Кубка несмотря на свое отсутствие на пяти стартах, которое было связано с болезнью. Из-за хронических проблем с бронхитом норвежец не выступал в Бормио (скоростной спуск), Шладминге (слалом), Адельбодене (гигантский слалом) и Офершванге (слалом/гигантский слалом). Ему также фантастически повезло в Уистлер Маунтин и в Гармише, где он сошел с трассы, но результаты стартов были отменены из-за погоды.

«ГЛАВНОЕ – КУЧНОСТЬ»! Чьетилль Андре Аамодт, занявший второе место в общем зачете Кубка мира, продемонстрировал уникальную стабильность. Двадцать семь раз он финишировал в пяти дисциплинах в первой десятке, четыре раза он был вторым и дважды третьим.

Итоговая таблица на 27 ноября. Мужчины. Общий зачет.

М	Имя	Страна	Очки FIS
1	Майер Херманн	Австрия	400
2	Эберхартер Стефан	Австрия	270
3	Аамодт Чьетилль-Андре	Норвегия	181
4	Фон Грюниген Михаель	Швейцария	164
5	Шифферер Андреас	Австрия	142
6	Чьюсс Лассе	Норвегия	132
7	Майер Кристиан	Австрия	124
8	Аккола Пол	Швейцария	102
9	Кнаусс Ханс	Австрия	101
10	Плаши Дидье	Швейцария	100
11	Ниберг Фредерик	Швеция	99
12	Куше Дидье	Швейцария	91
13	Штангассингер Томас	Австрия	80
14	Райх Бенджамин	Австрия	77
15	Франц Вернер	Австрия	72
16	Нана Маттео	Италия	68
17	Штробль Йозеф	Австрия	65
18	Гедина Кристиан	Италия	60
19	Гребер Кристиан	Австрия	60
20	Шеналь Жоель	Франция	58
21	Сайони Кристоф	Франция	53
22	Эберль Маркус	Германия	48
23	Лошер Стив	Швейцария	47
24	Бурас Ханс-Петер	Норвегия	45
25	Марила Мика	Финляндия	40
26	Кунс Митя	Словения	38
27	Амиез Себастиен	Франция	37
28	Хольцер Патрик	Италия	36
28	Шонфельдер Райнер	Австрия	36
30	Зальцгебер Райнер	Австрия	34
31	Кернен Бруно	Швейцария	31
32	Белтраметти Сильвано	Швейцария	29
32	Бьорнсон Кристин	Исландия	29
32	Шилчегтер Хайнц	Австрия	29
32	Штробль Фритц	Австрия	29
36	Кошир Юре	Словения	28
37	Буше Марко	Лихтенштейн	26
37	Вровник Матиаз	Словения	26
39	Макбес Дарин	Канада	24
39	Паландер Калле	Финляндия	24

Итоговая таблица на 27 ноября. Женщины. Общий зачет.

М	Имя	Страна	Очки FIS
1	Костнер Изольде	Италия	186
2	Сухадолк Мойка	Словения	185
3	Каванод Регина	Франция	178
4	Герг Хильде	Германия	160
5	Гейчель Рената	Австрия	152
6	Неф Соня	Швейцария	140
7	Костелич Яника	Хорватия	136
8	Оттоссон Анна	Швеция	120
9	Дорфмайстер Микаэла	Австрия	118
10	Виберг Пернилла	Швеция	108
11	Претнар Спела	Словения	106
12	Рей-Белле Коринн	Швейцария	105
13	Сайони Кристель	Франция	100
14	Путцер Карен	Италия	85
15	Эртль Мартина	Германия	81
16	Паерсон Анна	Швеция	74
17	Бергер Сильвия	Австрия	66
18	Бертод Сильвиан	Швейцария	65
18	Браунер Сибилла	Германия	65
18	Тюргон Мелани	Канада	65
21	Флеммен Андрин	Норвегия	64
22	Бакке Тринне	Норвегия	60
22	Вахтер Анита	Австрия	60
24	Форсайт Эллисон	Канада	58
24	Обермозер Бригитт	Австрия	58
26	Риенда Контрерас Мария	Испания	55
27	Шнайдер Таня	Австрия	51
27	Перез Бибиана	Италия	51
29	Миттерволлнер Кристин	Австрия	41
30	Пекунот Лаура	Франция	40
30	Рорегтер Эвелин	Австрия	40
32	Довжан Аленка	Словения	39
33	Пиккар Лейла	Франция	36
34	Суше Мелани	Франция	31
35	Ричард Хелен	Франция	29
36	Халтмайер Петра	Германия	28
37	Бахманн Силке	Италия	26
38	Блейзер Карин	Австрия	24
38	Салчингер Марианна	Австрия	24
38	Талибу Елена	Италия	24

«СЕРИЙНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ». Несмотря на потерю «Хрустального глобуса», Херманн Майер провел сезон замечательным способом. Он выиграл семь раз, и тем самым превзошел своего соперника Лассе Чьюсса на одну победу. У женщин наиболее успешно выступили Александра Мейсснитцер (восемь побед) и Рената Гейчль (пять).

«А ВОТ КТО НА НАС»?! Команда австрийской лыжной федерации установила рекорд, выиграв тридцать девять стартов из 71 в Кубке мира. Это 55% от общего числа. По отдельности – девятнадцать побед у мужчин и двадцать у женщин. Однако это не стало лучшим результатом за все время проведения соревнований. Сезон 1997/98г.г. был более успешным для мужчин, одержавших двадцать пять побед, а женский рекорд составил двадцать четыре победы в двадцати восьми стартах в 1989 году. Эти 86% побед, вероятно, останутся рекордом на все времена.

дителя Дидье Плаши то, что он сумел выиграть эти соревнования, выиграть у самого Томасса Штангассингера – олимпийского чемпиона 1994 года и обладателя Кубка мира прошлого года именно в слаломе. Чьетилль-Андре Аамодт, финишировавший третьим и показавший одно и то же время с итальянцем Маттео Нана, и возглавил лидерство в общем зачете Кубка мира.

Дидье Плаши долгое время был известен как «лыжник, подающий надежды». Он даже занял второе место на прошлогоднем этапе в Китцбюэле, но нестабильность выступлений мешала ему стать первым. Этим летом Плаши сосредоточил свои основные тренировочные усилия на физической подготовке. Кроме того, швейцарец потратил много времени на сотрудничество с фирмой «Stokl» – производителем лыж на выработку оптимальной формы и длины для слаломных лыж. И судя по всему – не напрасно.

24 НОЯБРЯ. КОППЕР МАУНТИН (США). МУЖЧИНЫ. СЛАЛОМ-ГИГАНТ.



Херманн Майер (Австрия)

У Херманна Майера, судя по его выступлениям, есть одна очень ценная для профессионального спортсмена черта – после проигрыша, неудачного старта, «не первого» места в следующий раз он обязательно выигрывает. «Полет в космос» на трассе скоростного спуска в Нагано – и выигрыш через несколько дней олимпийского «золота» в супер-гиганте, сход с трассы слалома-гиганта на чемпионате мира в Вэйле в прошлом сезоне – и выигрыш 24 ноября на той же трассе этапа Кубка мира. «Остальные лишь следуют...» Несмотря на отчаянные попытки Михаеля фон Грюнигена достать Майера во второй попытке, ему это не удалось, несмотря на суперагрессивный стиль. «Я был рассредоточен из-за того, что опоздал в стартовый домик и еле успел застегнуть клипсы на ботинке, – сказал потом победитель, – поэтому ехал без особого риска, чтобы только доехать. Но другое дело было во втором заезде, когда склон подтаял, условия для скольжения стали хуже, и когда фон Грюниген во что бы то ни стало стал пытаться достать меня. Эти условия заставили меня ехать так агрессивно, как только возможно».

Несмотря на все усилия, швейцарцу это сделать не удалось, как не удалось догнать лидера и другим фаворитам Кубка – Андреасу Шиффереру (победитель «гигантского» этапа Кубка в 1997 году на этой же трассе), который занял третье место, и Стефану Эберхартеру – четвертое. Лассе Чьюсс, все еще восстанавливающий форму после болезни, занял седьмое место, а его напарник по команде Аамодт – шестое.

27 НОЯБРЯ. ЛЕЙК ЛУИС (КАНАДА). ЖЕНЩИНЫ. СКОРОСТНОЙ СПУСК.

Незадолго до стартов в канадских Скалистых горах стояла теплая и бесснежная погода. Старты были под сильной угрозой очередного переноса, но примерно за неделю температура опустилась ниже нуля и повалил долгожданный снег. Олимпийская трасса скоростного спуска в канадском Лейк Луисе считается достаточно крутой и технически сложной. В субботу, 27 ноября, при сильном морозе (-15°C) на ней победила итальянка Изольде Костнер. На втором месте осталась немка Хильде Герг (олимпийская чемпионка Нагано в слаломе), а на третьем оказалась швейцарка Коринн Рей-Белле. Четвертое место заняла Мартина Эртль, а другие фавориты и прошлогодние победители Кубка мира выступили очень неудачно. Рената Гейчель не смогла вписаться в крутой поворот, пропустила очередные ворота и была дисквалифицирована, Микаэла Дорфмайстер сумела достигнуть только пятнадцатого места, а Пернилла Виберг – семнадцатого. В противоположность фаворитам удачно выступили Мойка Сухадолк (Словения) – седьмое место и Регина Каванод, которая замкнула десятку. Для Каванод, победительницы в слаломе-гиганте 18 ноября на склонах Коппер Маунтин, это отличный результат, учитывая то, что она получила тяжелую травму (разрыв связки) во время январского падения на трассе в Вэйле.

28 НОЯБРЯ. ЛЕЙК ЛУИС (КАНАДА). ЖЕНЩИНЫ. СУПЕР-ГИГАНТ.

Через семь лет после начала выступлений на этапах Кубка мира двадцатичетырехлетняя словенка Мойка Суходолк, преодолевшая травмы и неудачи прошлых сезонов, впервые в своей карьере выиграла супер-гигант. И это уже вторая победа словенских лыжниц после успеха Спеллы Претнар в слаломе в Колорадо за последние десяти дней.

- У меня не было времени на то, чтобы нервничать и «съедать» себя изнутри, ведь я получила первый стартовый номер. И у меня не было чувства, что я очень хорошо еду по трассе. Я нанервничалась уже на финишном выкате, когда стояла и смотрела, как проезжают горнолыжницы одна за другой, а мое время так и остается лучшим, – сказала потом победительница. – Я так давно ждала этого момента – несколько лет. Эта победа дает мне новые надежды, и это прекрасно – чувствовать себя способной выигрывать.

Еще бы, ведь Мойка Суходолк выиграла у самой победительницы Кубка мира 1997 года именно в супер-гиганте Хильды Герг, которая заняла второе место. К несчастью, выбыла из борьбы до конца сезона одна из самых реальных претенденток на общее первенство – Александра Майсснитцер. 23 ноября двукратная чемпионка мира в Вейле, призерка Олимпиады в Нагано во время тренировочного заезда порвала себя связки на колене и была доставлена в канадский госпиталь, где ей была сделана операция.

27 НОЯБРЯ. БИВЕР КРИК (США). МУЖЧИНЫ. СКОРОСТНОЙ СПУСК.

Никого уже не удивляет, что Херманн Майер часто выигрывает крупнейшие соревнования. На каждом «скоростном» этапе и зрители, и эксперты ждут только одного: выиграет Майер сегодня или нет? Похожая ситуация была в начале восьмидесятых с Ингемаром Стенмарком – слаломным богом, выигравшим на своем веку восемьдесят шесть этапов Кубка мира. Майеру еще далеко до рекорда великого шведа, но потенциал есть несомненный. Если Стенмарк выигрывал за счет отточенной техники, пластики и великолепной реакции, то Майер коллекционирует первые места за счет мощи и агрессии на трассе – неважно, скоростной это спуск или супер-гигант. Он подчиняет себе трассу, делая с ней все что хочется. Подтверждение тому – очередная победа в скоростном спуске на трассе Бивер Крик. На нижнем участке склона, около одного из флажков Майер налетел на вытаявший из-под снега камень. Кусок скользячки вместе с кантом был вырван из лыжи в мгновенье ока. Весь остаток трассы австриец проехал на одной лыже. «Я почувствовал, что налетел на камень и левая лыжа больше не действует. Мне фантастически повезло, что на оставшемся участке было мало левых поворотов».

Стефан Эберхартер стал вторым, проиграв Майеру больше секунды, а итальянец Кристиан Гедина, победитель в супер-гиганте на трассе в Бивер Крик в 1997 году, замкнул тройку призеров. 27 ноября был несомненно «австрийским» днем – пять представителей «Power-team» вошли в первую восьмерку. Среди «красно-белых» сумели «затесаться» только Гедина и норвежец Лассе Чьюсс, который занял седьмое место.

28 НОЯБРЯ. БИВЕР КРИК (США). МУЖЧИНЫ. СУПЕР-ГИГАНТ.



Херманн Майер (Австрия)

В последнем виде, который прошел в Бивер Крике – супер-гиганте, сюрпризов не было. Выиграл опять Майер. Выиграл четыре из пяти

стартовых этапов Кубка мира. Стартовав под своим любимым номером «8», двукратный чемпион мира прошел трассу в отличном силовом стиле и снова занял первое место, опередив товарища по команде Стефана Эберхартера.

Со времени своего первого «золотого» выступления в феврале 1997 года в Гармиш-Партенкирхене, Майер успешен в этой дисциплине как никто другой из элиты горнолыжников: в Бивер Крике «Терминатор» обыграл соперников на супергигантских этапах Кубка мира в десятый раз. Кроме того, именно в супер-гиганте он стал олимпийским чемпионом в Нагано, а в феврале 1999 года в Вэйле – чемпионом мира. В прошлом сезоне австриец не смог отстоять свое первенство в общем зачете Кубка мира и в зачете супер-гиганта – перед натиском норвежца Лассе Чьюсса. Однако результаты первых стартов сезона показывают, что Чьюсс не в полной мере восстановил форму после операции на колене, и ему будет очень сложно теперь догонять австрийца. Однако третье место в Бивер Крике в окружении австрийской «армады» говорит о том, что норвежец не сдастся просто так.

* * *

В качестве итогов первых стартов Кубка мира можно сказать, что предсказуемо и явно пока только одно – лидерство Херманна Майера в общем зачете среди мужчин. Выигрыш четырех гонок принес ему столько очков FIS, что его ближайшим преследователям – Стефану Эберхартеру и Чьетиллю-Андре Аамодту надо очень сильно постараться, чтобы догнать горнолыжника, оторвавшегося от «пелетона». А учитывая, что Эберхартер и Аамодт не самые сильные специалисты в той дисциплине, в которой Майер не выступает – слаломе, им придется «выцарапывать» очки, хватаясь за любую возможность в скоростных дисциплинах. Также совершенно очевидно, что австрийская мужская команда сильна как и в прошлом году, и чётко реализует возникающие победные возможности.

У женщин-горнолыжниц картина с явными лидерами непроясненная. После травмы, выбившей из борьбы Александру Майсснитцер, одну из самых вероятных фавориток, победительницу Кубка мира прошлого года в общем зачете, сказать о том, кто через пять месяцев станет обладателем первого приза, невозможно. Сюрпризами для всех стали успехи словенок и француженок. И также сюрпризами стали неуспехи австриек, которые в прошлом году на некоторых этапах Кубка занимали весь пьедестал. Фактически возможностями подняться на самый верх обладает каждая из спортсменок верхней «двадцатки». И поэтому, я думаю, борьба будет очень плотной – некоторым специалисткам в скоростных дисциплинах придется тренировать слалом и выступать в нем, а некоторым «слаломным» королевам подумывать о тактике на трассах скоростного спуска.

Сезон обещает быть очень интересным и даже лидерство Майера придает ему остроту и интригу. В ближайших номерах журнала читайте обзор следующих этапов Кубка мира.

короткой НОВОСТИ строкой

Уоррен Миллер – 50 лет в горнолыжном кино.

В этом году исполнилось ровно 50 лет с тех пор, как был снят первый фильм о горных лыжах знаменитейшим режиссером Уорреном Миллером (Warren Miller). Миллер, прошедший путь от примитивной 8-миллиметровой камеры и потрепанного фургончика к всемирной славе и транснациональной корпорации, стал для большинства горнолыжников-любителей классиком, «горным Диснеем».

– Мы работали за макароны с сыром, Гарри Трумэн был президентом, а корейская война была в самом разгаре. Клинтону было три,.. нет – четыре года. Вот так мы начинали... С тех пор продано более 50 миллионов видеокассет с фильмами Миллера... Вот такое кино!

Погиб Алекс Лоу.



5 октября 1999 г. во время попытки взойти на один из гималайских восьмитысячников Шишапангму (Shishapangma) и спуститься по его длинному хребту на горных лыжах погибли Алекс Лоу (Alex Lowe) и Дейв Бриджес (Dave Bridges). Лавина унесла жизни людей, завоевавших репутацию одних из самых сильных альпинистов и ski-экстримеров мира. На их счету было более полусотни экспедиций на самые трудные вершины, а также спуски по самым экстремальным горным склонам.

Пирмин Цурбригген – самый универсальный горнолыжник столетия.

Швейцарец Пирмин Цурбригген за время своей спортивной карьеры сумел завоевать четыре золотых медали на чемпионатах мира. Благодаря этому достижению, а также многочисленным победам на этапах Кубка мира и победе на Олимпиаде в Калгари уже ушедшего из большого спорта спортсмена английское информационное агентство Reuter назвало самым универсальным горнолыжником столетия.

«Кубок Наций»: призовой фонд – миллион долларов.

На конференции FIS, которая состоялась перед началом горнолыжного сезона 1999–2000 г.г. во французском Тине, генеральный секретарь этой организации Жан-Франко Каспер (Gian Franco Kasper) представил собравшимся новые горнолыжные соревнования мирового уровня под названием «Кубок Наций», которые планируется провести в сезоне 2001 г.

– Эти соревнования соберут элиту из элит современных горных лыж. Девять стран (8 + страна-организатор) должны будут выставить команду из 4 горнолыжников (2 мужчины + 2 женщины), которые примут участие во всех соревновательных дисциплинах: от скоростного спуска до специального слалома, – заявил генеральный секретарь FIS.

Правила соревнований и система начисления очков разрабатываются Бернаром Русси, человеком хорошо известным в мире горных лыж. Сроки проведения Кубка Наций еще уточняются, но уже сейчас ясно, что он не будет являться частью Кубка мира и не станет отдельным его этапом. Сумма призового фонда пока не оглашалась, но скорее всего, она будет приближаться к 1 миллиону USD.

СПАСИБО, ДРУЗЬЯ!



Дмитрий Токарев

Из города Пыть-Ях Тюменской области из Запсибкомбанка на редакционный счёт пришёл денежный перевод. Оказалось, родители Дмитрия Токарева (об ужасной смерти Димы мы писали в №4(10)) Галина Вениаминовна и Сергей Васильевич, узнав об истории издания этого журнала, убедили банк помочь журналу. Спасибо, друзья!

Напоминаем, что с прошлого года в городе Пыть-Яхе проходит теперь уже традиционная гонка памяти Дмитрия Токарева, которая в этом году состоится 25 - 26 марта 2000 года.

Контактный тел.: 8(34614) 67-612



«СТАРТ» м. Кожуховская
Тел: (095) 277-5080
«ФРИСТАЙЛ» м. Красносельская
Тел: (095) 264-1047

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ – ЗЕМЛЯ, ВПАДАЮЩАЯ В МОРЕ



Летом этого года три россиянина: Андрей Каменев, Артем Зубков и Тим Тарарин побывали в Новой Зеландии и покатались там на горных лыжах и сноуборде. Кроме того, они сняли фильм об этой далекой и удивительной стране, привезли домой километры слайдов. Нам удалось встретиться с одним из участников экспедиции, известным фотографом Андреем Каменевым и спросить его перво-наперво о том, почему была выбрана именно Новая Зеландия?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: Многие, наверное помнят наш прошлогодний успешный проект на Аляске про экстремальное катание в горах Чугач. На этот раз было как бы продолжение, вторая серия. Почему такой выбор: Аляска, Новая Зеландия?.. Дело в том, что в этих двух местах высокие, красивые горы с ледниками очень близко подходят к морю. В результате получается уникальный микроклимат: горы и море. Снег, выпадающий в таких горах в огромном количестве, имеет структуру, которая позволяет ему не падать лавинами с очень крутых склонов, ради которых в эти места и съезжаются любители экстремального катания со всего мира. Но, кстати, со снегом нам не повезло – в этом году его было очень мало и многие экспедиции, приехавшие попробовать новозеландские горнолыжные склоны, уехали ни с чем.

«Л.С.»: В это же время там должны были проводиться соревнования «Rip Curl» – своеобразный этап Кубка мира по экстремальным горным лыжам и сноуборду. Вы попали на них?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: Так просто в самую гущу... Поселок Ванака, около которого вертелся этот «сумасшедший дом», был наводнен толпами поклонников экстрима. Совершенно точно, что в этом месте собрались все самые выдающиеся личности внетрассового катания. В последний день мероприятия организаторы устроили огромное шоу – показательные прыжки сноубордистов и горнолыжников в «big-air». Все это с музыкой от MTV, с песнями и плясками. Собрали несколько десятков тысяч зрителей со всей Новой Зеландии и окрестностей. Одновременно с «Rip Curl» американцы из Голливуда снимали очередной фильм про восхождение на гималайскую вершину К2 и нам это многолюдие в какой-то мере вышло боком: все



...В этих местах высокие красивые горы с ледниками очень близко подходят к морю. В результате получается уникальный микроклимат: горы и море. Снег, выпадающий в таких горах в огромном количестве, имеет структуру, которая позволяет ему не падать лавинами с очень крутых склонов, ради которых в эти места и съезжаются любители экстремального катания со всего мира.





НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ



на подъемнике и кататься на прекрасно ухоженных горнолыжных курортах. Очень спортивная страна. Широко развиты многие виды активного отдыха и экстремальных видов спорта: треккинг, ледолазанье, плавание на каяках и катерах по горным рекам, банджи – прыжки с мостов на резинке, катание на горных лыжах, сноуборде, «heliski» и «aviaski». Можно даже полетать на самолете с инструктором, повертеть фигуры высшего пилотажа. Кроме того, в Новой Зеландии все это рядом, недалеко. Выехав из того же Квинстауна на машине, через несколько часов вы уже катаетесь на горных лыжах или пролезаете какой-нибудь сложный скальный маршрут. И этим Новая Зеландия коренным образом отличается от ближайших Японии или Австралии, в которых, чтобы что-то увидеть, надо проехать тысячи километров.

вертолеты для подъема наверх были закуплены на корню «на десять лет вперед», и нам пришлось кататься первые недели как обычно – с помощью подъемников.

«Л.С.»: По моим понятиям, Новая Зеландия – это такой совершенно глухой край света, куда заплывают лишь моряки, да заезжают дипломаты. Что чувствуешь, перелетев три четверти планеты по диагонали на самолете?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: Да, в общем-то, по большому счету, уже ничего не чувствуешь, потому что лететь туда надо навстречу солнцу по маршруту: Москва – Токио – Сидней – Окленд – Крайстчерч – Квинстаун. Пять перелетов за двое суток с одной ночевкой. Но, конечно, такие напряжения вполне окупаются потрясающими пейзажами. Таких красивых гор, таких видов, побывав более чем в пятидесяти странах мира, я не видел нигде. Это просто фантастика какая-то! Очень приятная по климату, с быстро сменяющимися ландшафтами страна: зимой на равнине +10°С, а через десять минут ты можешь ехать





Разница, которую сразу чувствуешь, когда прилетаешь – отсутствие летней жары. В южном полушарии в это время уже зима и очень приятно после сорокаградусного московского пекла получить свежий морской ветер и прохладу.

«Л.С.»: Как проходило путешествие после того, как вы благополучно добрались до последнего аэропорта?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: Как я уже говорил, в этом сезоне в Новой Зеландии было очень мало снега. Шли какие-то безрадостные дожди... Просидев примерно месяц в ожидании снегопадов в пригороде Квинстауна городке Кромвель и прокатавшись по всем окрестным горнолыжным курортам, мы уехали на «heliski» – катание на лыжах с помощью вертолета в Милфорд Саунд.

Милфорд Саунд – система фьордов – узких проливов, со скальными стенами, очень похожими на норвежские. Здесь есть даже местная достопримечательность – водопад высотой около трех километров, занесенный в книгу рекордов Гиннеса. Наверху, на высоте

примерно 3000 метров, лежат большие ледники, с которых мы и катались.

Это было очень необычное катание. Дело в том, что фактически по ледникам мало кто в мире катается, настолько это экстремальное и небезопасное занятие. Приходилось пробираться, зная направление только примерно – между трещинами, сераками, по ледяным тоннелям и прочим горным «прелестям». Наш новозеландский гид, аккуратист с европейской техникой, часто притормаживал нас на серьезных участках, когда за перегибом не было видно, что же нас ждёт – то ли снежное поле, то ли обрыв в триста метров. Американские или европейские инструкторы вообще бы с нами никуда не поехали. Подход к вопросам безопасности в Новой Зеландии и в той же Америке или Европе – разный. Здесь вы не подписываете никаких





бумаг, вас не заставят проходить специальное обучение по поиску попавшего в лавину и сдавать потом экзамены, каждый сам решает: вешать ли ему лавинный датчик себе на страховочную систему или нет. Ну, и кроме того, самое главное – вертолет стоит намного дешевле. Вообще, вся система heliski довольно мобильная, потому что вертолетики маленькие – на пять человек максимум, вместе с пилотом. Быстро взлетаешь, быстро садишься.

Особая специфика была в этих спусках в Милфорд Саунде. Там накануне то ли дождь прошел, то ли оттепель какая-то, но вся снежная поверхность представляла собой толстую ледяную корку с мелкими ледяными шариками. Движение по этому «шарикоподшипнику» было почти неуправляемым. Повернуть и что-либо сделать очень трудно, приходилось спускаться по островкам свежего снега. На следующий день похожая картина: залетели наверх, опять – жесткий снег. Решили переждать и через три часа, когда склон немного «отпустило», поехали вниз, но попали в другую крайность – снег раскис до состояния «каши», а сверху все равно была ледяная корка.

Помимо «heliski» нам удалось еще покататься на лыжах с помощью самолета. Совсем в другом месте – около горы Маунтин Кук. Это самая большая вершина Новой Зеландии, с которой стекает несколько больших ледников. Один из них – Тасман Глетчер, длиной 20 – 30 километров, – знаменит тем, что в его районе регулярно делаются фильмы «из горной жизни». Кроме того, это место паломничества фотографов, снимающих экстрим. Самолетик размером с наш АН-2 берет пассажиров, взлетает в долине и садится на одно из огромных снежных полей на этом леднике. Вылезаешь, одеваешь лыжи или сноуборд и вниз – между трещин и разломов ледника. Причем в нижней своей части ледник выполаживается, и до самолетика, который ждет тебя далеко-далеко внизу, километрах в семи-восьми, можно ехать не притормаживая, ширина снежных полей позволяет абсолютно отпускать лыжи.

«Л.С.»: Скажи пожалуйста, ведь в Новой Зеландии есть несколько горных мест, очень близко подступающих к морю? Можно ли доехать на лыжах прямо до воды?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: В принципе, это возможно – по ледникам, стекающим в море, но только в очень снежные зимы. А они бывают в Новой Зеландии достаточно часто и тогда выпадает более двенадцати метров снега. Красивая картинка, на которой лыжник или сноубордист эффектно поворачивает на фоне Тасманова моря – визитная карточка новозеландского катания и этот фотографический штамп многократно повторен в огромном количестве туристических календарей и на рекламных постерах.

«Л.С.»: Что дальше? Какие планы у вашей компании?

АНДРЕЙ КАМЕНЕВ: Что дальше? Пока не знаю. То, что мы продолжим наши путешествия, это наверняка. Мест на Земле, которые хочется посетить, предостаточно: Баффинова Земля, Гренландия, Чили, да много чего еще...

Беседовал Александр Козлов



Фото Андрея Каменева

Участники экспедиции выражают благодарность
туристической фирме **«Антэко Вьяхес»**
тел.: (095) 923 - 1211, 923 - 0798,
фирме **«Спортмастер»**
(Volkl, Tecnica, Columbia, Helly Hansen)
единая справочная служба:
(095) 956 - 2810
и фирме **«Canon»**
представительство в Москве:
(095) 258 - 5600
за помощь, без которой
эта экспедиция не состоялась бы.

Кто я? Спортсменам-горнолыжникам, выступающим на соревнованиях, ответить на этот вопрос просто: уровень совершенства техники у них определяется по совершенно конкретным и формализованным параметрам: зачетные очки, количество призовых мест, рейтинги и протоколы, разряды и звания. Для горнолыжников-любителей, редко выступающих в соревнованиях, мы предлагаем удобную схему определения своего уровня, которую предложил наш новый автор Георгий ДУБЕНЕЦКИЙ.

Эта система используется для точного распределения лыжников по группам в американских ski-школах, при тестировании и рекомендациях по приобретению снаряжения и называется «skill». Навыки, характерные для каждого последующего уровня, добавляются к навыкам предыдущего уровня.

УРОВНИ КАТАНИЯ



Уровень 1

СКОЛЬЖЕНИЕ В ПЛУГЕ

Вы никогда прежде не катались на лыжах. Вам предстоит освоить снаряжение, научиться открывать и закрывать крепления, стоять, ходить и медленно скользить на лыжах, поставленных в положение «плуг», когда носки лыж соприкасаются, а пятки лыж разведены в стороны. Пока вы не уверены, что горные лыжи вам понравятся, не стоит приобретать снаряжение – возьмите его напрокат, но при этом убедитесь, что лыжи наточены, крепления отрегулированы, а ботинки достаточно комфортны, хотя и хорошо фиксируют ногу.

Уровень 2

ПОВОРОТЫ В ПЛУГЕ И ИЗ УПОРА

Вы изучаете повороты из упора, учитесь распределять и переносить вес вашего тела с ноги на ногу при поворотах, применять движения, обеспечивающие усиление и уменьшение давления на лыжи. К завершению этого уровня вы умеете делать несколько поворотов без остановки и можете остановиться после поворота в обоих направлениях.

Уровень 3

ЛЕГКИЙ УПОР

Вы начинаете пробовать поворачивать с проскальзыванием лыж в повороте, начиная поворот в положении лыж «в упоре», затем приставляя одну лыжу параллельно другой после пересечения лыжами линии ската (линии падения воды). Этот метод помогает вам управлять своей скоростью. Теперь вы можете называть себя «катающимся на горных лыжах», поскольку вы уже можете кататься, используя повороты различной формы и размера. Вы начинаете «пробовать на зуб» более сложные трассы. Вы начинаете задумываться о приобретении собственного снаряжения. В этот момент приобретение собственных ботинок более предпочтительно, поскольку если вы хотите приобрести лыжи, их необходимо выбирать с запасом по длине и более высокого класса, чем необходимые вам в настоящий момент.



Уровень 4

ОТ УПОРА К ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ЛЫЖАМ

Вы слегка разводите пятки лыж в начале каждого поворота, но очень быстро переводите лыжи в параллельное скольжение. Скорость катания увеличивается, вы используете «внутреннюю» по отношению к повороту палку как опору и как сигнал к началу поворота. Вы перекантовываете сначала одну лыжу, затем другую. Вы проводите больше времени на более сложных трассах, и хотите перейти к катанию на параллельных лыжах. Вместо того, чтобы гасить скорость, вы начинаете получать от нее удовольствие. Сопряженные повороты переходят в единую линию спуска. Настал момент вдумчивой покупки снаряжения.

Уровень 5

ШИРОКОЕ ВЕДЕНИЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖ

Ваши ноги еще достаточно широко расставлены, но вы перекантовываете одновременно обе лыжи, без использования упора. Ваши дуги стали круглее и быстрее. С этого момента вы начинаете получать массу советов от друзей по поводу выбора снаряжения и одежды. Общайтесь, но не стремитесь к более «строгому» снаряжению, чем вам необходимо на самом деле. Помните, что вы еще не готовы к самым сложным трассам.



Уровень 6

Динамичные параллельные лыжи

Вы поворачиваете плечи в сторону нового поворота для перекантовки, используете укол палкой при начале каждого поворота. Ваши суставы полусогнуты, особенно в лодыжках, коленях и бедрах. Вы используете сопряженные повороты на трассах средней сложности и на некоторых самых сложных трассах. Поскольку вы опираетесь больше на внешнюю лыжу, ваша стойка стала гораздо уже. Вы стали самостоятельно определять ваш уровень техники. Вы знаете идеальную для вас длину лыж, и готовы к приобретению серьезных креплений и ботинок с подгонкой по ноге (заливкой).

Уровень 7

Повороты короткого радиуса

Вы успешно делаете повороты короткого радиуса и управляете скоростью на средних и сложных склонах. «Независимость» в движениях нижней и верхней частей вашего тела при повороте хорошо видна, торс всегда направлен в сторону долины. Вы можете кататься при разных состояниях снега и сложности трасс благодаря тому, что ваша техника позволяет вам быстро менять степень загрузки лыж. Вы можете охарактеризовать выбор лыж, подобрать степень регулировки усилия срабатывания креплений, в деталях оценить подгонку ботинок «по ноге» и их характеристики при катании.

Уровень 8

Резаное ведение

Вы достаточно хорошо владеете лыжами, чтобы оставить на снегу очень узкий след от вашего поворота, но в то же время вы используете легкое проскальзывание для того, чтобы управлять скоростью. Вы катаетесь на любых подготовленных склонах и иногда совершаете спуски вне трасс. Наслаждаетесь скоростью и ощущением перегрузок, которые возникают в дугах. Карвинговые лыжи, наверное, принесут вам великолепный уровень резаного ведения, но в некоторых ситуациях вы предпочтете, скорее, лыжи для глубокого снега или спортивные модели. Вы интересуетесь пластинами, поднимающими ботинок над лыжей. Ваши ботинки настолько подогнаны «по ноге», что вы берете их с собой в самолет.

Уровень 9

Могул и мягкий снег

Вы – эксперт, который катается на любых склонах в любом состоянии – могул, свежий глубокий снег, мокрая «каша», ледяные спортивные трассы. Ваша гибкость и уровень техники позволяют вам постоянно контролировать лыжи. Вы настолько техничны, что катаетесь инстинктивно, прекрасно ощущая состояние снега и траекторию движения. Вы перепробовали массу отличных лыж (различной формы и назначения), перед тем, как сделать свой выбор. Вы знаете, какой толщины пластина под креплениями, какие жесткость и угол регулировки наклона голенища ботинка по отношению к нижней его части вам необходимы.

Уровень 10

Экстрим

Вы входите в элиту, можете противопоставить ваш уровень техники самым крутым склонам и самым различным состояниям снега, какие только можно представить. Катание среди деревьев, непройденные никем склоны – вам комфортно и здесь. По поводу снаряжения вы абсолютно точно знаете, что вам нужно, и можете давать профессиональные рекомендации читателям журнала «Лыжный спорт».

Елизавета Кожевникова: ШКОЛА – ШАГ ЗА



Перед каждым человеком, решившим встать на горные лыжи и поехать вниз по склону, рано или поздно встает проблема обучения. Увы, это так – мы не рождаемся с умением лихо спускаться по горным склонам в элегантной стойке, уверенно преодолевая гигантские бугры или полутораметровой толщины целину. Этому придется учиться. И для тех, кто имеет горячее желание это делать, мы посвящаем серию статей, объединённых одним названием и преследующих одну цель – внушить вам, что научиться кататься на горных лыжах – просто, легко и быстро.

Каждая часть будет содержать в себе материалы для начинающих и для тех, кто хочет что-то улучшить в своем техническом арсенале. Практическим опытом с вами будут делиться уважаемые в мире горных лыж люди – инструкторы, тренеры, спортсмены мирового уровня.

И первой раскрывать для вас секреты техники катания на горных лыжах будет очень известный в нашем мире человек – призер двух Олимпиад по фристайлу Елизавета Кожевникова.

НАЧАЛО НАЧАЛ

Готовясь к написанию этих глав, я любопытства ради попыталась выяснить, что на этот предмет уже написано в прошлом и в настоящем. Надо сказать, что проанализировав всю эту информацию, я пришла к выводу, что во многих экспертных изданиях по горным лыжам четко прослеживается следующая тенденция: все они напоминают скорее учебники по теоретической физике, нежели по практическим горным лыжам. Обычно такие труды отличает глобальный размах и объемность. Но ведь невозможно объять необъятное. Глупо надеяться, что абсолютный новичок, находясь на склоне в 35° крутизной, станет вспоминать, как бы ему добраться до подножья, используя две страницы текста подобного учебника. Мне стыдно признаться, но даже я, будучи экспертом в горных лыжах, чувствовала себя полной идиоткой, стараясь представить, что имеют в виду авторы, и как это все соотносится с реальными техническими приемами. В этом смысле мне очень импонирует точка зрения «махровых» практиков, например Жана-Клода Килли – трехкратного олимпийского чемпиона по горным лыжам. Эта точка зрения основывается на следующем. Современная горнолыжная техника – это башенка, состоящая из отдельных кирпичиков. Кирпичики – простейшие элементы, без которых освоить полную картину слаженных движений невозможно. Высота башни будет зависеть от количества времени и усилий, потраченных вами на ее постройку. Ведь и Херманн Майер не родился сразу «Херманном Майером» (в горнолыжном смысле). Любая альпийская «звезда» начинала с азов, с самого подножия – «плуга», «юза» и прямых спусков по пологим склонам. Просто в результате каждый получает эффект, прямо пропорциональный силе желания совершенствоваться и учиться, а также затраченным на это стараниям.

① Растяжка задней поверхности бедра (фото 1).
② Растяжка четырёхглавой мышцы (передней поверхности бедра) и связки надколенника (фото 2).
③ Растяжку внутренней поверхности бедра проще делать без лыж (фото 3).
④ Подготовка к работе тазобедренных суставов и проработка задней поверхности бедра. Имеет смысл делать это, сняв лыжи. Такие взмахи особенно продуктивны, поскольку тяжелый ботинок создает достаточную инерцию для того, чтобы значительно увеличить амплитуду (фото 4, 5).
⑤ Растяжка верхнего плечевого пояса. Начните с вращений головой и вы отлично «прохрустите» все шейные позвонки. Сделайте десяток вращений руками, а также несколько скручиваний в разные стороны. Этим вы разомнете грудной отдел позвоночника (фото 6).
⑥ Для поясничного отдела сделайте несколько наклонов в разные стороны и «мельницу». Если же вы хотите лучше проработать весь позвоночник и спинные мышцы, то лягте на снег и закиньте ноги за голову или сделайте «березку» (фото 7, 8).









ГОРНЫХ ЛЫЖ ШАГОМ



Я хочу сказать несколько слов перед тем, как начну с вами делиться всякими премудростями. Кататься следует с удовольствием и много, не тратя понапрасну время на комплексы по поводу своего несовершенства. Объем катания все сделает за вас (если, конечно, этот объем накапливается с головой).

ПЕРВЫЕ ШАГИ

В качестве своеобразных титров перед увлекательным кино под названием «Обучение горным лыжам» предлагаю вам небольшой набор упражнений, которые необходимо выполнять каждый раз перед катанием. Общее название этим упражнениям – «растяжка», тратится на нее всего пятнадцать минут, а эффект очень и очень большой. «Растяжка» включает в себя следующие составляющие.

Тем, кто крепко и уверенно стоит на лыжах, я желаю всего хорошего и отправляю их к следующей главе, где подробно описывается техника катания по буграм. Я же, как опытный товарищ, возьму за ручку всех новичков и поведу их на учебный пологий склон, на первую в их жизни тренировку.

Итак, угадайте, чему мы с вами перво-наперво будем учиться? Прыжкам со скал через трещины? Катанию в глубокой целине? Вышиванию крестиком? Вот и не угадали! – первое, чему вам придется научиться – падать на склоне. Страшно?! Еще как! Но помните, что страх – это ваша естественная реакция. Что нужно знать, чтобы падать правильно? Ни в коем случае не расслабляться во время падения! И как можно быстрее остановить ваше неконтролируемое движение по склону вниз. Как только вы почувствовали, что потеряли равновесие настолько, что устоять на ногах невозможно, постарайтесь сразу же напрячься и представить себя «жесткой палочкой». Вы можете падать назад, вперед, вбок – все это не страшно, коль скоро вы не будете катиться кубарем вниз по склону, собирая снег в свои карманы и перчатки. Итак, вы таки упали. Уточню – упали правильно, и быстро прекратили всякого рода вращения и поступательное движение вниз. Теперь вам требуется подняться, вы же не собираетесь пролежать на склоне остаток дня! Скажу сразу, что попытки подняться из положения «вниз головой» обречены на долгие и продолжительные мучения. Подняться всегда будет проще, если вы из любого неудобного положения, в которое попали в результате падения, примете более естественное – ногами вниз по склону. Далее, используя одну или обе палки, вы без труда примете вертикальную стойку. Если ваши ноги в результате падения заплелись «узлом», «развяжите» их сначала, а уж потом вставайте. Проще всего это сделать из бокового положения. Поэтому как бы вы не лежали на склоне, прежде чем встать, примите позицию сидя на бедре (фото 9). Я вам могу посоветовать попрактиковаться в падениях, но это то же самое, как если рекомендовать поупражняться в падениях на скользкой дорожке. Будьте уверены, количество само



перейдет в качество!

Прежде чем выходить на настоящий склон, я посоветую вам поупражняться в передвижении по равнине. Поездите коньком, отталкиваясь двумя палками так





















же, как это делают равнинные лыжники. Постарайтесь как следует прочувствовать, как ведет себя ваш инвентарь. Прочувствуйте, как передается импульс от ботинка к лыже. На что стоит обратить особое внимание? Где бы вы ни находились, на плоском месте или на крутом склоне, вам значительно проще будет сохранить равновесие и управлять вашими «умными» лыжами, если вы будете сохранять адекватную стойку.

Правильная стойка – это когда плечи, колени и стопы находятся на одной вертикальной оси (фото 10, 11). Особое внимание рукам! Вы всегда должны видеть свои кисти и предплечья!

Следующий «наисложнейший» маневр, который вы должны освоить – **«подъем вверх по склону «лесенкой»** (фото 12). Совершать этот маневр проще, поднимаясь с небольшим продвижением вперед и с особым упором на нижнюю палку. Причем, руку держите не как обычно, а опирайтесь на нее сверху (фото 13). Если для вас это передвижение не составило труда, то на очереди очень простой прием, который легко и плавно доставит вас вниз.

Это так называемый **«юз»**.

Оставайтесь в том же положении, как при подъеме «лесенкой», то есть когда лыжи перпендикулярны линии спада склона и «загружены» по всей длине. Чтобы они поехали юзом вниз слегка наклоните оба колена в долину (фото 14). В тот момент, когда вы снимаете лыжи с острого канта и ставите их на скользящую поверхность, вы начинаете движение юзом, проскальзывая боком по склону. Хотите ехать быстрее – помогайте себе верхней палкой! Если хотите замедлить движение или остановиться – наклоните оба колена к склону (фото 15). Попрактикуйтесь в «юзе» вниз и подъемах «лесенкой» наверх.

Ну вот и все на первый раз! Я думаю, что на выполнение и усвоение всех этих манипуляций у вас уйдет не менее двух часов. Чтобы процесс акклиматизации проходил для вас как можно более мягко, я советую не кататься в первый день более двух часов. Для начала этого вполне достаточно, но если жажда деятельности и движения вас не покидает, то после обеда вы можете отправиться на небольшую пробежку или прогулку быстрым шагом.

КАТАНИЕ ПО БУГРАМ

Катание по буграм, судя по всему, национальный российский горнолыжный вид спорта. Увы, изрытые буграми трассы в нашем отечестве встречаются гораздо чаще, чем ухоженные и заглаженные. Поэтому катание по буграм – не экстремальное развлечение, а жизненная необходимость. Езда по рельефному склону требует от горнолыжника прежде всего ощущения независимой работы верхней и нижней частей тела и понимания того, что на буграх сначала необходимо научиться ездить медленно. Это – необходимое условие как для специалистов в могуле (направление во фристайле), так и для горнолыжников самого широкого профиля.

Надо быть честным до конца и признаться, что бугристые склоны – не самая привлекательная поверхность для горнолыжника-профессионала. Катание по таким склонам не было и моим любимым занятием и, будучи активной горнолыжницей, я преодолевала такие участки безнадежным «юзом», скрывая за ним свою техническую несостоятельность по этой части. Но когда жизнь повернулась так, что я вынуждена была профессионально заниматься фристайлом, меня обуял ужас при виде моей первой в жизни могульной трассы. Помучившись на буграх сезон, я мало-помалу стала понимать, что к чему. Поскольку к тому моменту я уже была опытной горнолыжницей и обладала неплохой координацией, то первое, что мне пришлось уяснить, был следующее:

На буграх гораздо тяжелее ехать медленно, чем быстро.

Посему, прежде чем лезть на большие реальные бугры, найдите себе относительно плоский участок склона с относительно небольшими буграми и потренируйтесь на нем.

Для того, чтобы научиться движению абсорбации* бугров, сделайте прямой спуск, активно присаживаясь на макушках бугров и распрямляясь в яме между ними. Правда, просто?! Теперь обратите внимание на одну деталь: скатываясь с бугра и распрямляясь, опускайте носки лыж в яму. Это возможно только тогда, когда есть акцентированное голеностопное движение, провоцирующее опускание носков лыж. Для чего это нужно? Для того, чтобы погасить избыточную скорость, сохранить центральную стойку и контроль над лыжами. Скатываясь с задней части бугра (той, которая не видна сверху), разгибаясь, и опуская носки лыж навстречу фронтальной части (той, которая видна сверху) горнолыжник наезжает на нее и существенно гасит скорость. Почему? Потому что фронтальная часть обычно либо совершенно плоская, либо имеет контруклон. Не нужно бояться, что таким образом вы «воткнетесь» во встречный бугор (фото 16)! Закругленные носки лыж и инерция вытащат вас на макушку, которую нужно обработать глубоким приседанием. Дальше – все по плану: разгибаемся – носки лыж вниз – выезд на макушку – глубокое приседание (фото 17, 18, 19).

Сделайте несколько таких прямых спусков на своем «учебном» полигоне. Главное – сохранить фронтальную стойку и отработать мягкие абсорбирующие движения «вверх-вниз», почувствовать, как гасится скорость посредством лыж.

Следующим шагом будет то же упражнение, но с добавлением укола палкой, который носит основополагающее значение, так как работа рук организует движения всей нижней части тела. Укол в нужный момент и нужной части бугра – 90% успеха! Поэтому в вашей голове должна стоять единственная ассоциация: чем дальше я вытягиваю руку для укола – тем лучше. Точка укола локально располагается на задней поверхности бугра, сразу за его макушкой (фото 20). Конечно, фактически это будет не укол, а только его обозначение, постановка палки на поверхность без излишнего «колющего» акцента, но такой маневр повлечет за собой целую цепочку движений, которая позволит легко преодолеть самый крутой бугор. Итак, сделайте еще несколько прямых спусков, обрабатывая бугры и пытаясь в распрямленном положении вытянуть вперед руку для укола. На самой верхушке бугра, когда вы находитесь в самой низкой стойке, предыдущий укол уже закончен и рука находится четко перед вами. В точке «на вершине бугра» вы начинаете вытягивать вперед другую руку для укола. Это помогает вам сместить центр тяжести вперед и опустить носки в яму между буграми. Дальше опять все по плану: разгибаемся – укол – носки лыж вниз – выезд на макушку – глубокое приседание – распрямление – укол – приседание и т.д.

«Л.С.»: от латинского absorbeo – поглощать



Теперь дело осталось за малым – решить: где и когда поворачивать?

Как это ни странно звучит, но попытки изобразить резаный поворот на бугристом склоне – самоубийственны. Поэтому, по сути, существует два способа поворота на буграх. Первый – поворот с соскальзыванием по скату бугра на лыжах, развернутых перпендикулярно склону, с перекантовкой на фронтальной (той, которая видна сверху) части бугра. Это наиболее оптимальный и безопасный метод контролирования скорости, и при некоторой практике вы будете чувствовать себя более чем комфортно.

Итак, как же теперь выглядит механизм прохождения бугра? Выезд на макушку бугра – укол палкой – разгибаемся – носки лыж вниз – поворот – выезд на макушку – глубокое приседание – укол палкой – разгибаемся – носки лыж вниз – поворот – выезд на макушку (фото 21, 22, 23, 24, 25)...

Второй способ поворота на буграх – тот, который используют профессионалы-могулисты. По сути, это прямая езда с некоторыми вкраплениями поворотообразных движений. Основывается она, в основном, на огромной амплитуде абсорбирования бугров коленями и бедрами, а также – на использовании динамики лыж в качестве гасителя скорости.

В конце нашего урока давайте вместе еще раз «по косточкам» разберем весь простой набор движений при езде по буграм. Представьте себе, что вы двигаетесь по горнолыжному склону и решили проехать не по самой ровной его части: вы в высокой стойке кантуете лыжи на скате бугра, внешняя нога (та, что ближе к долине), например – правая. Одновременно что делаете? Правильно – вытягиваете вперед правую руку для укола. Как только носки лыж касаются фронтальной поверхности бугра (той, что видна сверху), вы усиливаете давление на лыжи, ставя их практически поперек склона. В этот момент «отмечаете» укол палкой и, начав глубокую обработку бугра, проезжаете через его макушку. Здесь давление на



















лыжи примерно одинаковое. После этого вы вытягиваете левую руку для очередного укола (как можно дальше), опускаете носки в следующую яму и, задавливая левую лыжу, распрямляетесь. Вы наверняка все сделали правильно и теперь не составит никакого труда совершить последнюю фазу поворота: лыжи упираются боком в бугор и вы при этом делаете энергичное абсорбирующее движение, повернувшись лицом вниз по склону. Все! Теперь вы умеете это!

Единственное, на что придется вносить корректировку, – это на большой уклон склона и жёсткость снега. Первое возможно смягчить большей амплитудой абсорбирующих движений, второе – путем усиления кантования.

А ТЕПЕРЬ – «УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ»

① Езда по буграм сопряжёнными поворотами невозможна без ярко выраженной фронтальной стойки. Все отклонения назад чреваты падениями. Иными словами, вы всегда должны чувствовать голенью язык ботинка.

② Фронтальную стойку помогает сохранить опережающий укол палкой в заднюю поверхность бугра.

③ Для более мягкой и эффективной обработки бугра используйте механическую мягкость лыж. Для этого опускайте усилием носки лыж в яму между буграми.

④ Чем жёстче склон, тем сильнее кантуйтесь и, не забывая о контрвращениях туловища, энергичней абсорбируйте бугры.

⑤ Смотрите вперед! Направьте свой взгляд на следующий бугор, а еще того лучше, смотрите через два–три бугра.

Полную версию книги Елизаветы Кожевниковой
"Горные лыжи с самого начала"
можно приобрести в издательстве "Орбита – М".
Телефон: (095) 207-2174.

МНЕ БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ ПОДНЯТЬСЯ НА ЭВЕРЕСТ, спрыгнуть с парашютом на Северный полюс, да и любое авантюрное приключение по душе...



Горнолыжный карнавал: шум, смех, веселье до упаду...

Стихи Т.Асаченко-Семёновой

***

Жизнь – штука такая,
Круто так повернёт.
Птицей в небо взмывает,
Камнем вдруг упадёт.

Дикой лошадью скачет
Средь колдобин и ям.
То кричит, то буянит
Непокорная там.

Не даёт мне покоя:
Всё бежит и зовёт.
А потом, обессилев,
Клячей старой падёт.

Я её поднимаю
Надежду храня,
Потому что от скуки
Спасает меня.

Немного о себе. Я Асаченко (Семёнова) Татьяна. Я живу в провинции. Мне 39 лет. Инвалид второй группы – нет ноги выше колена. Семья: я, сын и собака. Мой девиз: жить, как в последний раз. Мой принцип: всё или ничего. Мне мало половины. Любое дело – или в совершенстве или никак. Просто если делать – значит делать как следует, или уж вообще никак не делать.

Я человек везучий. Я имею намного больше, чем многие люди на этой Земле. У меня есть гора, и есть лыжи. Горные!!! Для меня кататься – это всё равно, что дышать, а ведь живёшь, пока дышишь.

Счастливый ли я человек?

Счастье – дойти до той недосягаемой точки, которую однажды наметил. Пусть оно длится секунды, только ради этого стоит жить. Можно полжизни отдать, чтобы однажды сказать: «Я могу!!!» От многих соблазнов в жизни я отказываюсь – просто нужно экономить силы. Я хочу дойти.

В детстве один год я занималась в горнолыжной секции. Помню, выдали кожаные горнолыжные ботинки... Запах новой кожи... и поскрипывают. А красивые! Крючки прямо горят на солнце! Идёшь на тренировку, а они висят на шее, как лавровый венок. Это было в моей жизни первое острое ощущение счастья. Правда, как всё хорошее, это быстро кончилось. Потом были различные кружки, секции, даже балет! Но не было ощущения счастья. Да, приходит весна. Да, листья зелёные. Да, всё хорошо. А кайфа нет. Время идёт, жизнь проплывает мимо... И НИЧЕГО в ней нет. Я развлекала себя, как могла, пока не поняла, что жить и кататься – это одно и то же. Всё остальное – это так мало и ненужно...

В любой ситуации главное – не устать. Уйдёт тот, кто первый опустит руки; я верю – время рано или поздно начнёт работать на нас.

Потом, в 17 лет, была травма. 10 лет сохраняла ногу, чтобы однажды убедиться, что никогда не смогу. Потом цены прыгнули, бинты стали несуразно дорогими, сожгли «сапожку» (обувную мастерскую – моё место работы). Осталась без работы. Лишние траты стали не по карману (сыну было 6 лет). Ампутировали ногу, для меня это не было трагедией. Наступил очередной жизненный этап.

И вот тогда, в больнице, я встретила Сергея Панкратова (тогда он ещё работал тренером). Прошу: дай попробовать, а он: «Ты с ума сошла!» Но дал всё-таки! Беру ботинки, «Альпины», красные, блестящие. Чувствую – это навсегда. Лыжи даёт – это вам не «Карпаты»!!! Аж сердце ёкает. Выхожу на трассу, народ катается. Как только увидели – всё движение остановилось. Стоят, как вкопанные, и смотрят. Провинция! Здесь такого ещё не видели. Я тяну время, интерес не угасает, стоят. Делаю вид, что поправляю застёжки. Стоят! Рано или поздно нужно сделать первый шаг. Первое движение – и интерес пропал. Они-то думали, а оно-то оказалось. (У меня была травма позвоночника и проблемы с равновесием). Что ж тут смотреть! Я падала, падала, падала, падала... Через неделю купили лыжи. А дела не идут. Пешком поднимаюсь вверх, лыжи мешают, палочки болтаются, костыли с лыжонками скользят. Захожу в поворот – падаю, падаю, падаю. И опять вверх. И так до полного отупения. Иногда с 6 утра выходила (чтобы никто не видел) и до 10 часов вечера, до темноты, до полного изнеможения. Три перерыва по 20 минут за день – чтобы чаю попить. На Гладенькой (это у нас гора так называется) таких ненормальных ещё не видели. А народ здесь добрый. Они меня даже взглядом никогда не обидели, никогда не кидались помо-



***

Ты пытаешься выгнуть упругую дугу,
И, конечно же, этому рад.
Это счастье – писать на свежем снегу
Как только прошёл снегопад.

Пусть метели и ветер жестоко нас бьют,
Перепады и скорость нас греют.
Для чего нам, скажите, домашний уют?
Здесь душа никогда не стареет.

Я падала, падала, падала, падала... Очень не скоро я научилась вот так скользить вдоль склона.

***

Лучик солнечный играет словно
в фантики
Разноцветьем лыж и белизной.
Здесь бывают только лишь
романтики,
Что навек утратили покой.

***

Иногда мне мешает волненье,
Только страх здесь совсем
ни при чём.
Ну, а если и было паденье,
Просто лыжи скрестились
со света лучом.

***

Кочки, толкаясь, спешат
мне под лыжи.
Весело тычут, как маленький
пёс.
Эти их шалости всё же
я вижу,
Лыжами глажу их трепетный
нос.

гать лыжи таскать. Они общались как с нормальным человеком, никогда не подчёркивали своего физического превосходства. Идёшь с канистрой за водой, кто-нибудь пристраивается рядом. Идёт, болтает, потом канистру так незаметно берёт. Набираю воды, идём назад, болтаем. А человеку совсем в другую сторону нужно было – заболтался вроде. Эти мужики никогда не будут кричать в автобусе: уступите место инвалиду. Они все эти годы незаметно заботятся обо мне, берегут, переживают мои неудачи и радуются победам.

Бывает, правда, заезжие туристы с кинокамерой за мной на горе гоняются. Как зайца гонят. Они не понимают, что это больно. Я не телёнок с двумя головами, не диковинка в зоопарке. Бывает, идёшь по городу, а люди оборачиваются и в спину как копья втыкают, будто медленно убивают: «Бедненькая, калека». Калека не тот, у кого ног нет. Калека – если с головой проблемы. Да и не бедная я! Богатая! У меня всё есть, чтобы счастливой себя чувствовать. У меня есть сын, собака, лыжи, друзья. Для меня не важно сейчас КАК на меня смотрят, важно – нравлюсь ли я себе. Удалось что-то на горе – мир вокруг меня поёт, не удалось – чёрно-белый. Победа над собой – это так много! Это главное в жизни.

Сидим на Гладенькой в баре. На улице – 25°С. Метёт. Заходит ком снега. Даже непонятно, кто это. Здоровый мужик, весь в снегу: «Я сам! Спустился!!!» Кто-то скажет: «Ну и что, что спустился?» Да ведь он себя победил. Смог! Лыжи как наркотик, пробуешь – неплохо, ещё хочется, ещё. А потом бросить не можешь. И вся остальная жизнь уже в зависимости. Работаешь, чтобы опять сюда вернуться. А лыжи... выпускают всё круче и ты, как зомби, всю жизнь копишь то на лыжи, то на ботинки. Но проходит 2-3 года и – новая мечта. Лыжи ведь выпускают всё новые и новые. А с другой стороны – чем крепче стоишь на лыжах, тем качественней и круче они нужны. Ведь на «дровах» результатов не будет.

Я не знаю, каким путём идти дальше. Все мои попытки выбраться из этого болота потерпели крушение. А для человека самое страшное – потерять веру. Иногда мне кажется, что я стою перед бетонной стеной и пытаюсь её разрушить собственным лбом, свято веря, что это возможно... А силы уходят...

Я стою на лыжах 7 лет. За это время я ни разу не каталась в ботинках по размеру. Но зато два года каталась в ботинках на четыре размера больше ноги. Что это такое, может представить себе только тот, кто это испытал. Моя стихия – скоростной спуск и супергигант. Вы представляете, на скорости от толчка нога смещается в ботинке, и лыжа становится неуправляемой. Это не две ноги – одна. Сейчас у меня туристические «калоши» на два размера больше ноги. Приобрести другие – фантастика. Мне нужно содержать семью. Ребёнку вчера исполнилось 14 лет, немолодые родители. Пенсию добавили





На склонах Гладенькой у ретрака всегда много работы.

до 300 рублей, а заработать в таком маленьком городке невозможно. Произвести можно всё что угодно, но продать нельзя. Люди годами не получают зарплату. Я берусь за любую работу – хоть самолёты строить. Чиню обувь, иногда шью ортопедическую обувь, шью кепки, спортивную одежду, вяжу. Когда в городе не было радиаторов – набивали пластинчатые батареи, делала безотказные мышеловки, шила детскую одежду, резала доски (для украшения домов), да проще сказать, чего не делала. Когда второй раз сожгли «сапожку», мыла полы в коридорах. Кто ходит без протеза, знает, как на костылях таскать вёдра с водой.

Я думаю, меня ещё рано хоронить. У меня всё впереди.

Иногда мне наше государство напоминает концлагерь: информационный вакуум, нищета, налоги. Живёшь – как за колючей проволокой. Денег нет? Значит ты быдло, ты – никто. И никого не интересует, кто ты такой, о чём думаешь, что можешь. Нет денег, и ты больше никакой ценности не представляешь, ты становишься отбросами. Если у тебя есть спонсор – есть будущее. Нет – хоть лоб расшиби.

До 1995 года удавалось выезжать на чемпионат России. Я ни разу не проигрывала. В 1994 году повезло – была в Лиллехаммере на Параолимпийских играх. Меня больше всего поразила трасса: жёсткая, хорошо подготовленная.

У нас трассы снежные, мягкие. И только в течение нескольких дней весной появляется ледок. Трасса становится как стиральная доска с ледяными комками. Я так хочу хоть один раз в жизни покататься по хорошей жёсткой трассе с тренером. И чтобы ботинки были по размеру, и лыжи не «дрова» были. Меня очень поразило отношение к инвалидам за границей. Там слепые катаются! Это сколько стоит такой спорт?!! Фантастика!

Когда я поехала в Норвегию, мой тренер уже работал грузчиком на СаАЗе. Когда в Норвегии зашёл разговор о том, где и за чей счёт приобретается инвентарь, то меня удивило, что там у инвалидов таких проблем нет. «А как у вас?» – спрашивают. «А мой тренер, – отвечаю, – работает грузчиком, а в свободное от работы время занимаемся». Па-

Иногда мне наше государство напоминает концлагерь: информационный вакуум, нищета, налоги. Живёшь – словно за колючей проволокой

уза... «Что такое груз – чик?» Так мне обидно стало, говорю: «Бери больше, кидай дальше». Они сразу головами закивали и говорят: «А-а-а, он ещё тяжелоатлетов тренирует!» Всё это было бы смешно, если не было бы так грустно.

На Олимпиаде я выступала в спортивном костюме – шнурком у колена перетянула, чтобы штанишки не парусили. Мне на это наплевать. Но когда я вышла на лёд и не знала что делать, для меня это было трагедией. Весна 1999 года подарила несколько дней просто замечательных. Был лёд, было не так много ледяных комков. Я выиграла на городских соревнованиях. Для меня это была победа. Мне не важно, что я шла со здоровыми людьми, важно, что на льду устояла. Вообще народ уже так привык на горе, что однажды в разговоре, когда сказала: «Мне лыжонку подарили», меня спросили: «А как ты на одной?» Они даже не помнят, что я без протеза катаюсь. Привыкли.

Практически никто не знает: чтобы кататься, я вынуждена работать по 16 часов в сутки. Нужен отдых. Только двужильный человек может работать и кататься. Без реальной помощи и поддержки выжить невозможно. Бросить можно. Но придёт время, и кто-то будет начинать с нуля. Можно всё уничтожить. Это совсем не трудно сделать. Но в ближайшие годы никто с нуля не начнёт.

У Гладенькой хорошая перспектива в будущем. Параметры трассы позволяют горе быть хорошей базой для тренировок сборных Рос-

***

Видно, ангел отрёкся
И забыл обо мне
Иль игрою увлёкся
Предназначенной мне.

Почему стало грустно,
Мерзко, скверно душе?
Взгляд опущен покорно
Руки тянет к земле.

Отгорело, остыло,
и друзей размело.
Даже время забыло
Обо мне, как назло.

Да и ангел покинул,
Охраняет других.
Может, позже вернётся,
Защитит от своих.

***

Оживают на Гладенькой склоны
выжженные,
Солнце искры раскидало на снегу,
Зеленеют макушки сосен стриженые,
Эхо в курумах запуталось в логу.

Мох белёсый на солнышке греется,
Жимолость всю зиму гнут ветра.
И зима остаться здесь надеется,
Хоть покинуть этот край давно пора.

Трасса здесь купается в рассвете.
Розовом и с пенкой облаков.
И в сиреневом игристом свете
Ты лишаешься земных оков.

Виражом безумного движенья
Лыжи, словно луки продолжаешь гнуть,
И по узким переулкам мироздания
Ты кантами вырезаешь путь.

***

Пологие склоны давно нам приснились,
Зовёт нас крутяк и трамплинов полёт.
И манит нас зимняя свежесть и прелесть
Заснеженных гор и под лыжами лёд.

Комбинезоны как робы вытерты.
Склоны, скорость и ветер зовёт.
Горы терпят наши хулиганские выверты
И прощают безумный полёт.

Струи воздуха врезаются в лёгкие,
Есть ли в этом скольженье какой-то резон?
Но несут нас лыжонки лёгкие
За далёкий земной горизонт.

сии, не говоря о привлечении туристов. Гора дождётся. Её непременно поднимут, хотя бы другое поколение. У человеческой жизни иные измерения, иные сроки, у горнолыжников и секунда – большое время.

Но... я думаю, меня ещё рано хоронить. У меня всё впереди.

В любой ситуации главное – не устать. Уйдёт тот, кто первый опустит руки; я верю – время начнёт работать на нас.

Главное – не устать.

Даже тренер руки опустил. Когда-то он тоже верил, что дойдёт, выиграет, поедет за границу...

Теперь уже не верит.

Горнолыжников-инвалидов в нашей стране – единицы. Остались только одержимые. Я понимаю, всем трудно. Но ведь нам труднее вдвойне. Трудно физически, трудно морально. Я не говорю обо всех инвалидах. Многие сдались, смирились и ждут только, когда им стряхнут крошки со стола. Эти люди потеряны. Они думают только, чем набить пустую утробу, у них остались только животные потребности. Нищета ломает людей. Я не считаю себя хуже нормальных людей. Я есть! И требую, чтобы с этим считались. Мне тоже нужно место под солнцем! В жизни – я полноценный человек; хожу по грибы, по ягоды, причём хожу в своё удовольствие – с максимальной нагрузкой. Люблю ходить по курумам, по крутячкам, где мало кто ходит. За один такой поход приношу по два-три ведра опят или два ведра черники. В жизни стараюсь себя ни в чём не ограничивать. В июле-августе собираемся проехать на велосипедах по кольцу через Абакан (100+100 км). Когда был мотоцикл, ездила на мотоцикле – только ГАИшники очень «доставали». А ещё моя мечта – параплан. Когда-нибудь я обязательно буду летать.

И ещё... Мне бы очень хотелось подняться на Эверест, спрыгнуть с парашютом на Северный полюс, да и любое авантюрное путешествие по душе. Но... Я живу в провинции. Лс

Короткий привал в пути.





Пусть с одной ногой! Но под колёсами дорога, ведущая вперед, вдаль, а значит – жизнь подарит ещё немало встреч и новых впечатлений.

* * *

Я знаю Таню уже 15 лет, с последнего курса Уральского училища прикладного искусства, где мы вместе учились на отделении художественной обработки камня.

Таня – человек, который берётся за любое трудное дело и старается его сделать как можно лучше. Она не знает слова «не могу». Надо брать и делать. Ярким примером её характера является даже защита диплома. Представьте: молодая женщина-инвалид с грудным ребёнком в комнате общежития вдвоём с мужем делают из камня шахматный набор на морскую тематику. Вырезают из тальхохлорита 32 фигуры плюс шахматную доску (мозаичный набор), тогда как для получения диплома художника по камню достаточно было сделать по своему эскизу три фигурки мелкой пластики. Защита прошла на 5.

Но так сложилась жизнь, что заниматься творчеством у Тани не было возможности – для того, чтобы прокормить себя и сына, ей пришлось освоить сапожное ремесло. И здесь она работает по высшему классу: обувь ей несут в ремонт не только из ближних, но и дальних микрорайонов.

Таня очень добрый и отзывчивый человек – многим пенсионерам и малоимущим она чинит обувь по самой мизерной оплате или совсем бесплатно. А расценки у неё и так самые низкие в городе. Она помогает больным детям и делает для них ортопедическую обувь. Также все знают, что в Танином сапожном вагончике можно бесплатно получить бывшие в употреблении обувь и одежду, которые приносят те, кому они не нужны.

Ночами Таня выполняет заказы на головные уборы из кожи, спортивную одежду и прочее. Не отказывается ни от какой работы. И ещё находит время тренироваться. И делает это очень хорошо: в этом году скупой на похвалу тренер похвалил её целых три раза за технику спуска.

Я сама горнолыжным спортом не занимаюсь, только один раз попробовала спуститься под чутким Таниным руководст-

"КУРАНТЫ"
Тел. (095) 723-44-72, 723-39-07

вом: к сожалению, ничего не вышло. Этот спорт не для каждого: надо иметь хорошую физическую подготовку, огромное желание и не иметь страха. У Тани всё это есть. И есть стремление заниматься самыми экстремальными видами спорта. Она мечтает полететь на параплане, прыгнуть с парашютом на Северный полюс, освоить автомобиль или мотоцикл, совершить дальний велопробег, а самая главная её мечта: покататься в Альпах на ледовой трассе международного класса на «карвингах» и в ботинках по размеру. Вот только бы нашлись состоятельные понимающие люди, готовые ей помочь.

В этом году у Тани была большая радость: её сын встал на лыжи, и у него это неплохо получается. К воспитанию сына Таня относится как к главному делу своей жизни, она ему – главная поддержка и опора, не жалеет на него сил и времени.

Когда Илья в четыре года пошёл в хоккейную секцию, мама подготовила ему профессиональную экипировку и стала с ним на воротах. Когда Илья захотел играть на домре, мама вместе с ним разучивала ноты. А когда он увлёкся фокусами, то мама и фокусы ему придумывала, и реквизит они сами подготовили, и фраки, и цилиндры сама делала, и за кулисами больше выступающего переживала.

Сейчас Илья занимается в художественной школе, с увлечением режет по дереву, а под маминым руководством освоил художественную обработку кожи: работ у него на целую выставку.

Если говорить о Таниной семье, то нельзя не упомянуть о третьем, самом младшем и любимом – пёсике Рэмке. Это удивительно сообразительный и воспитанный пёс. Он тоже артист: выступает с показами модной собачьей одежды. Не стоит говорить, что все курточки, жилетки, комбинезоны и даже дублёнку шьёт ему Таня.

Вот такая у неё семья. И во главе этой семьи – мужественная и обаятельная женщина, которую язык не поворачивается назвать инвалидом – она живёт полноценной жизнью здорового человека.

Сколько километров исхожено ею по тайге. Проблем со сборами нет:

-Таня, пойдёшь?

-Пойду.

Через пять минут готова: хоть по грибы, хоть по ягоды, хоть на озеро. И ещё лесных даров принесёт больше остальных. Не умеет она быть последней. Никогда не жалуется, ничего не просит, а сама стремится помочь другим. А сейчас наступило такое время, что надо бы помочь и ей. А она будет кататься и будет завоёвывать призовые места.

Асаченко (Семёнова) Татьяна – восьмикратный чемпион России, участник Параолимпийских игр в Лиллехаммере. Эта женщина просто не может не быть первой.

Людмила ЛОБАНОВА,
г.Саяногорск.

Посвящается
Татьяне Семёновой

ГОРНАЯ ПТИЦА

Город остался в долине,
Ждёт тебя горный рассвет
И курума на вершине
С памятью в тысячу лет.

Но и они не припомнят
Воли упорней твоей.
Разве что росчерки молний
Здесь удивляли людей.

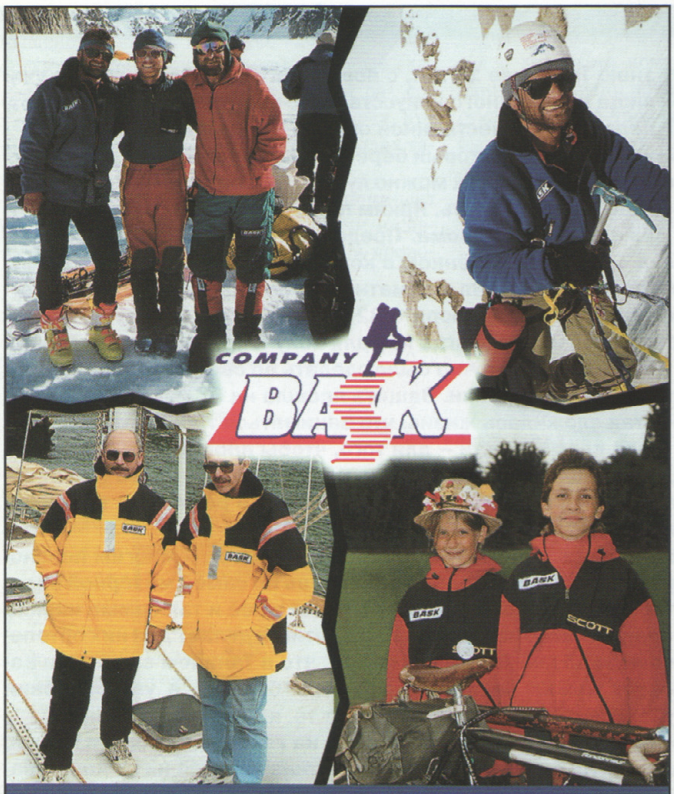
Верится им или снится
Твой над вершиной полёт?
Ты, моя горная птица,
Снова идёшь в поворот.

И проживаешь в полёте
Всё, что бескрылым не знать!
Милые, как вы живёте, –
Если вот так не летать?

Ты, моя гордая птица,
Я повинюсь за людей,
Если ты можешь укрыться
Только средь гор и камней.

Но, убавляя печали,
В город вернётся зима...
Станут туманными дали,
В чистых снегах – курума.

Татьяна Мельникова



Экипировка для активного отдыха
(куртки, спальные мешки, рюкзаки, палатки и др.)
Магазин «Активный отдых»
Проспект Мира д. 74. Тел.: 971-1723. Опт. 217-4712, 217-4718.
Internet: http://www.bask.ru. E-mail: bsf@baskltd.msk.ru.



По вопросам приобретения обращаться:
СПОРТЕКС: (095) 959-31-29; 951-9626; 299-5080
АЛЬЯНС-СПОРТ: (095) 268-5970.
МАСТЕР СПОРТА: (095) 252-2911.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Юлия Чепалова выбирает телефон от МТС



СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И ПЕЙДЖЕРЫ

МТС GSM

Московская Сотовая связь

МЫ ТОЖЕ ЛЮБИМ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.
КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОЙ РЕКЛАМЫ

скидка - 5 %

“КУРАНТЫ”

ст. метро “Алексеевская”,
3-я Мытищинская ул., д. 16/60
Тел. (095) 234-4422, 234-3867, 284-1510

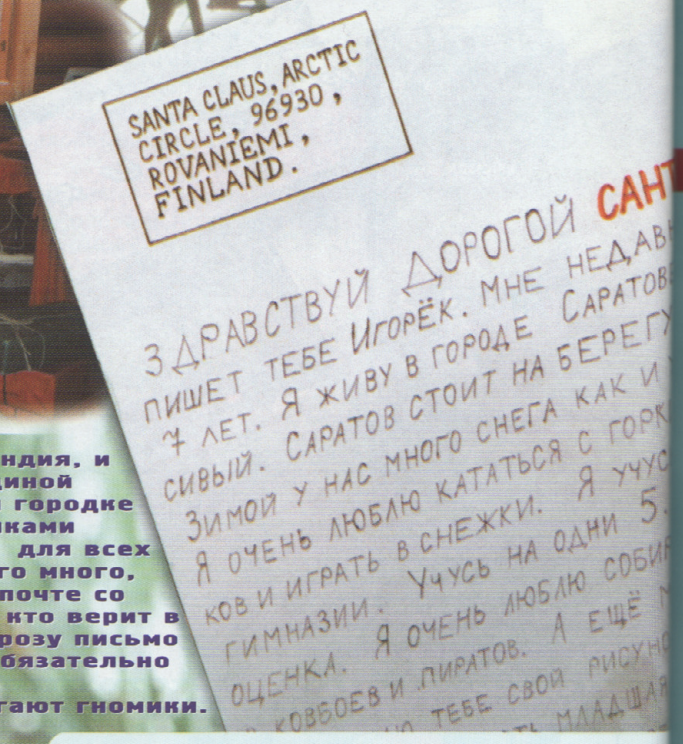
SANTA PARK
ARCTIC CIRCLE • LAPLAND • FINLAND

Рождественская сказка в Финляндии



Даже финский Дед Мороз читает "Лыжный спорт" всерьез!





С детства многим знакома сказочная страна Лапландия, и известна она потому, что по легенде является родиной Деда Мороза. Здесь, за Полярным кругом, в тихом городке Рованиеми и живет Дед Мороз со своими помощниками гномиками, чтобы творить свои чудеса и готовить для всех детей мира подарки. Несмотря на то, что дел у него много, письма и просьбы детей, которые он получает по почте со всей планеты, не остаются без ответа. И каждый, кто верит в Рождественскую Сказку, может написать Деду Морозу письмо с просьбой или пожеланиями к Новому году - он обязательно ответит вам.
А разбирать огромное количество писем ему помогают гномики.

Мы поинтересовались, какие же письма и просьбы встречаются в почте Деда Мороза чаще всего. По его наблюдениям, о благосостоянии и здоровье нации можно судить по этим письмам. Вот, например, дети из Англии пишут свои письма в течение почти всего года, они составляют список из 20-30 позиций с указанием названия фирменного каталога и номера предмета, который они хотели бы получить в подарок и, самое удивительное, даже с указанием его стоимости. Дети из восточных стран чаще просят мира и благополучия семье и стране. В прошлом году из России Дед Мороз получил порядка 40.000 писем. В большинстве случаев мальчики просили подарить компьютеры, а девочки - куклу Барби.

Если говорить о детях, то что может быть важнее и интереснее для вашего малыша, чем возможность соприкоснуться с Новогодней Сказкой? Ну, а что касается взрослых, то что может быть прекраснее, чем возможность видеть своё чадо счастливым? А в придачу ко всему еще и прокатиться в морозный день с красивой горки, пробежать по заснеженному лесу на лыжах, а потом отогреться в настоящей финской сауне? Это разве не сказка? Но даже если эти удовольствия ва чужды, то, уверены, катание на мотосанях или собачьих оленьих упряжках вас точно не оставят равнодушными.

Кроме того, разрешите представить вам ТУРКУ - фин ский город Рождества. Рождественское время опреде ляется по сверкающим праздничными огнями улицам площадям. Разгоряченные дети оглушают своим сме хом и ликованием. Все ждут наступления Рождества подарков в незабываемую Рождественскую ночь.

Finland SUOMI

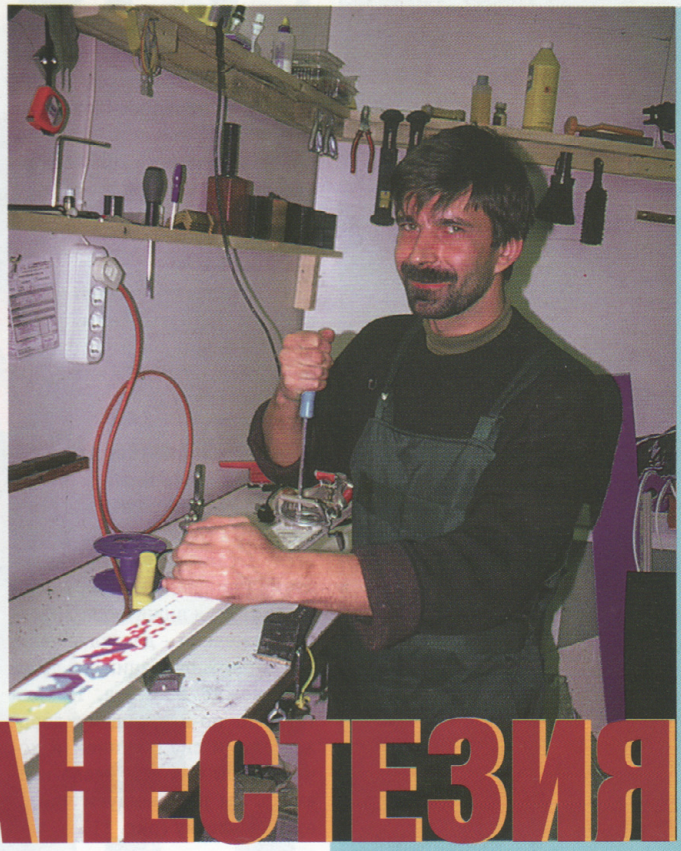
Насладиться природой очутиться в атмосфере Рождественской Сказки Рованиеми сможет кажды Давайте писать письма Де Морозу и верить в Рождественскую Сказку А адрес его следующий Santa Claus 96930 Arctic Ci Finland.

Добраться до Лапландии вы сможете, воспользовавшись возможностями

FINNAIR

МЕК – ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ТУРИЗМА ФИНЛЯНДИИ
Кропоткинский пер. 7, 2-й этаж, 119034 Москва
Тел: (095) 274-735; Факс: (095) 274-1691;
E-mail: maarit.haavisto@mek.fi;
Интернет: www.mek.fi

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА ГОРНЫХ ЛЫЖ



"МЕСТНАЯ АНЕСТЕЗИЯ"

Дорогие друзья! В этом номере мы продолжаем необходимую и болезненную для каждого горнолыжника тему – ремонт снаряжения. В прошлом (14) номере мы рассказали о том, как лечить самую тяжелую травму лыж – вырванный кусок скользящей поверхности и поломанный кант. Сегодня мы поделимся с вами опытом заделки царапин на той же скользящей поверхности и ремонта лыж после выдранных креплений.

Николай КРОТОВ,
спортивный клуб "Кант"



рис.1

РЕМОНТ ЦАРАПИН

1 Диагноз. Глубокие царапины на скользящей поверхности вряд ли смогут испортить вам отпуск и превратить ваше катание в муку, и все же, – если такие «мелочи» не «лечить», они очень быстро превратятся в крупные неприятности: сколы полиэтилена, коррозия внутренней начинки, разрушение лыжи изнутри. Итак, диагноз: мелкие и крупные царапины (доходящие до внутренней начинки лыжи). (рис. 1)

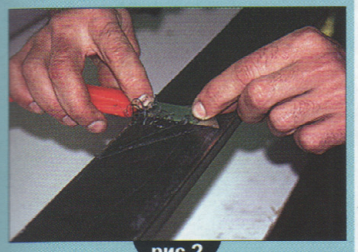


рис.2

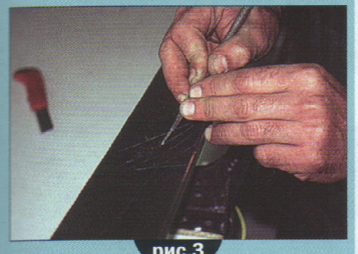


рис.3

2 Очистка и дезинфекция раны. Острым ножом срезаются полиэтиленовые заусенцы, выступающие за скользящую поверхность. Напильником, или любым другим предметом с острым наконечником из царапины вычищаются остатки старого парафина, мази, заусенцов. «Дезинфекция» места операции слабым растворителем (лучше всего – фирменным, имеющим специальную для этого концентрацию). (рис. 2, 3, 4)



рис.4

3 Лечение раны. Существует несколько способов лечения царапин:

а) «Скорая помощь». Этот способ вполне можно применять в горах, во время отпуска, «на коленках». Для этого необходимо взять с собой в поездку палочку специального ремонтного полиэтилена (его можно купить в горнолыжных магазинах). Эта палочка поджигается и льющимся жидким полиэтиленом заделывается царапина. Очень важное условие при этом – палочку необходимо держать непосредственно около поверхности лыжи, и полиэтилен не должен гореть ярким, жарким, красным пламенем! Только тусклым синим! Иначе место заплавки растрескается и выкрошится. Не забывайте, покупая полиэтилен, что скользящие поверхности бывают разные – содержащие большое количество графита (черного цвета) и не содержащие – белого. Подбирайте ремонтный материал соответственно вашей скользячке! (рис. 5, 6)



рис.5



рис.6

Другой, не менее эффективный способ лечения – с использованием полиэтиленового порошка. Им засыпается царапина, потом кладется сверху специальная пленка и «бутерброд» проглаживается утюгом. Растекаясь под воздействием тепла, расплавленный порошок очень хорошо заполняет все полости царапины. Кроме того, при этом способе гарантировано «совмещение тканей» – скользячки и ремонтного материала, так как температура ремонта регулируется утюгом. (рис. 7, 8)



рис.7


рис.8

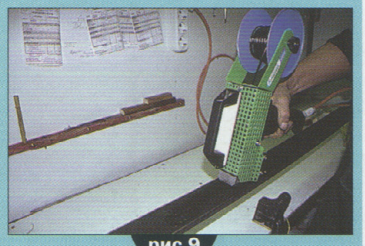


рис.9


рис.10


рис.11


рис.12

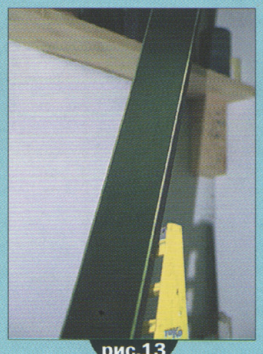


рис.13

в) «Оружие массового лечения» – пистолет для заливки царапин. Встречается редко, только в специализированных мастерских, так как довольно дорог. Фактически годится при всех случаях заболевания, а результаты – самые лучшие (рис. 9).

4 Результаты заливки свежим полиэтиленом.
Хорошо видны следы от работы пистолета. Совсем не видны царапины (рис. 10).

5 Предварительная шлифовка поверхности.
Годится для завершения работ в походных условиях. Выполняется в самом лучшем случае двумя напильниками: крупным – для снятия лишнего полиэтилена и мелким – для шлифовки. После этой операции на лыже уже можно кататься. Но для тех, кто по-настоящему дорожит своим снаряжением и хочет, чтобы оно выглядело идеально, мы рекомендуем чистовую шлифовку (рис. 11).

6 Чистовая шлифовка скользящей поверхности.
Делается только стационарно, на специальных станках, хорошими мастерами. Результаты проведенного лечения – налицо, то есть – на лыже, чья скользящая поверхность стала как новенькая и еще долго-долго будет вам служить верой и правдой. (рис. 12, 13)

7 После любого ремонта скользящей поверхности (будь то заливка или шлифовка) рекомендую обработать лыжу парафином. Это даёт лучшую защиту от микротрещин и улучшает скольжение.

РЕМОНТ ВЫДРАННЫХ КРЕПЛЕНИЙ

Очень часто при падениях вперед ногами после вылетов с крутых бугров на большой скорости горнолыжник врезается пятками лыж в снег. Нормальная реакция креплений старых моделей или плохо отрегулированных новых – вылететь из тела лыж вон, выдрав вместе с собой шурупы, на которых они были установлены. Тяжелая травма с возможными осложнениями... Хорошим исходом считаются крепления, выдранные лишь только с шурупами, а не с кусками самой лыжи. Потому что во втором случае уже никакое лечение не поможет – таким лыжам путь только один – в морг, то есть – на свалку.

Но не будем о грустном! Представим себе, что все обошлось и перед нами легкий случай – крепления выдраны, но сама лыжа уцелела, а у ее хозяина есть горячее желание поставить те же крепления обратно, на ту же лыжу.

1 Диагноз. Крепление вырвано, но отверстия от установки более-менее ровные, без сколов пластика и глубоких трещин. (рис. 14)

2 Рассверливание отверстий. Старые отверстия, оставшиеся от прежней установки, могут быть в микротравмах – трещинах, сколах, заусенцах. Если устанавливать крепления на то же место, используя шурупы большего размера, то результат может быть непредсказуемым. Мы советуем в качестве первого шага лечения рассверлить отверстия с использованием специального сверла. Кроме того, желательно использовать специальный шаблон, который не позволит сверлу уйти вбок или проделать отверстие насквозь. (рис. 15)

3 Результат рассверливания.
Отверстие точно посередине, края ровные. (рис. 16)

4 «Операционный шов».
Заделка отверстий специальными заглушками. Установка креплений на место. Полиэтилен – материал, из которого должны быть сделаны заглушки, забиваемые в новые отверстия, не коррозирует, не гниёт, достаточно вязок для того, чтобы держаться в лыже намертво. Заглушки можно сделать и самим, но лучше использовать фирменные – они точно соответствуют размеру сверла и сделаны из идеального для этой операции материала. Для лучшего эффекта необходимо использовать клей – можно «Момент», но лучше фирменный. После установки заглушек необходимо подождать, пока застынет клей (от полутора часов до суток), и только тогда можно будет ставить ваши крепления обратно на прежнее место. (рис. 17, 18)


рис.14

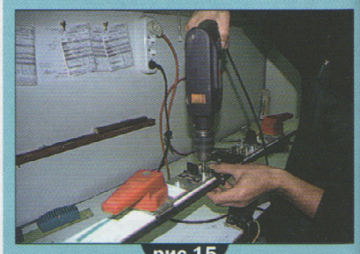


рис.15

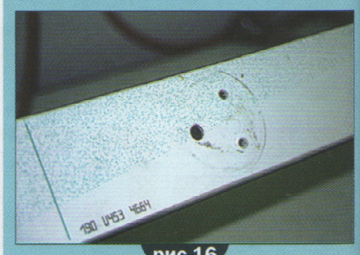


рис.16

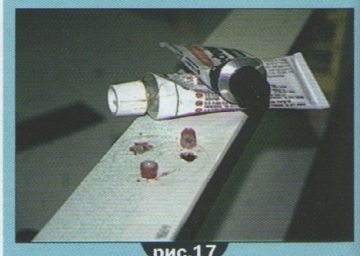


рис.17

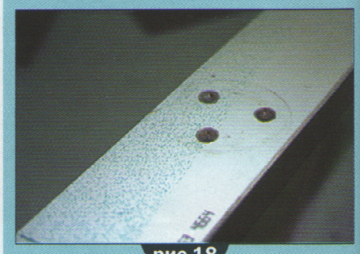


рис.18

Успешное протезирование – залог долгой жизни. После такой операции на лыжах можно кататься. Они фактически не поменяют своих свойств. Но все-таки необходимо помнить, что "искусственное – не живое", и места установки ваших креплений немного, но все же ослабли. Поэтому – поосторожней с крутыми буграми и полетами вперед ногами.

МАГАЗИН СПОРТ+МОДА

MDC (Германия)
Поддержать стиль респектабельного человека можно и в горных лыжах. Яркие рисунки и блестящие молнии не изменят ваших принципов, а напротив подчеркнут вашу индивидуальность и стиль.





Sportalm (Австрия)
Австрийское качество. Вы можете изменять свой облик каждый сезон. Дизайнерские решения приводят в восторг самых требовательных покупателей. Возможно, в дальнейшем вы будете одеваться только от SPORTALM





SWISS ALP (Швейцария)
Снег покажется еще мягче, если у вас обувь от SWISS ALP.
Все орнаменты на обуви вышиты нитками, а мягкая и теплая подкладка не даст замерзнуть вашим ногам даже в холодную погоду.

M+FG (Франция)
Настоящие ценители моды могут не забывать о ней и на горнолыжных курортах.
Самые последние разработки и модные направления в коллекции **M+FG.**

Killy
Самая популярная и технологичная горнолыжная одежда для настоящих чемпионов.



PHENIX (Япония)
к для профессионалов, так и для тех, кто особирается ими стать.





Faike
Фирма FALKE утверждает, что носки должны быть для правой и левой ноги. Рассказывать об их удобстве можно бесконечно долго. А чтобы проверить, попробуйте примерить.



ODLO (Швейцария)
Для любителей прогулок и профессионалов. Высокотехнологичное термобелье. Следуйте рекомендациям компании, и вам будет всегда комфортно, тем более в этом году "Спорт+Мода" предлагает много новинок.

- **101000 Москва, Чистопрудный б-р, д.2, тел.: (095) 262-2939,**
- **Жуковка-Ильинское, Домовладение №1, Теннисный центр, Торговая Галерея. тел: (095) 418-3718**



ПОРАБОТАТЬ ГОРНОЛЫЖНЫМ ИНСТРУКТОРОМ В АВСТРИИ?

ЭТО ПРОСТО!

Кто из российский горнолыжных инструкторов не мечтает поработать сезон-другой на склонах Монблана или Маттерхорна? Кто не хочет познакомиться с опытом работы самых лучших школ и центров обучения? Хотят многие, но не все знают, как это сделать. Мы теперь знаем – это просто! Надо немного терпения, удачи и трудолюбия. А убедила нас в этом симпатичная молодая женщина – Светлана Пупышева, бывшая наша соотечественница, а ныне – горнолыжный инструктор из австрийского Сан-Антона.

– Светлана, как получилось, что являясь одной из претенденток на самые высокие места в мировом слаломе, вы вдруг уехали из России?

– Я действительно специализировалась на слаломе и надеялась на самые серьёзные победы. Но, к сожалению, российским руководством Федерации горных лыж была принята установка на приоритет скоростных дисциплин: супер-гигант и скоростной спуск. Было, конечно, очень обидно, но сейчас я понимаю, что другого решения тогда просто не могло быть. Дело в том, что в слаломе и слаломе-гиганте – технических дисциплинах – невероятная конкуренция. Только для того, чтобы выступать в официальном зачете Кубка мира, необходимо побеждать сотни и сотни участниц, подготовленных наилучшим образом, прорываться из 500-600-х номеров. Чтобы пробиться сквозь этот частокол претендентов, необходимо невероятное везение и очень большие деньги на подготовку спортсменов. Дешевле и проще чего-то достичь там, где конкуренция меньше и везение более контролируемо. Когда я поняла, что сложилась такая ситуация и моей спортивной карьере в России фактически включен «красный свет», ничего не оставалось, как уехать в другую страну и выступать в моем любимом специальном слаломе уже под другим флагом. Такой страной стала Венгрия, за сборную которой я даже выступала на Олимпиаде в Лиллехаммере. Довольно необычно звучало – «Светлана Пупышева, член сборной Венгрии по горным лыжам».

– Что вам дало выступление на Олимпиаде?

– Осознание того, что после Лиллехаммера я оказалась перед выбором – надо либо уходить из спорта, либо искать где-то еще большие деньги и продолжать движение дальше. Несмотря на мою полную решимость соревноваться за самые высокие места, к сожалению, спонсорскую поддержку, деньги – на организацию тренировок, разъезды, снаряжение найти не удалось...

Надо было решаться и, продав фактически последнюю пару лыж, я закончила свою спортивную карьеру. Переехав в Австрию, пошла на специальные курсы по подготовке горнолыжных инструкторов.

– Вы можете рассказать максимально подробно, какие шаги надо пройти «неавстрийцу», что надо сделать для того, чтобы работать горнолыжным инструктором в Австрии?

– Прежде всего перед желающими поработать в любой альпийской стране, будь то Австрия, Франция, Италия или Швейцария во весь рост встанет визовый вопрос. Несмотря на то, что у меня венгерский паспорт и мне намного проще передвигаться по Европе, чем людям из России, все равно это не так легко – получить «рабочую» визу, дающую право заниматься профессиональной инструкторской деятельностью. С визы все начинается. После этого вы должны не позднее сентября наступающего сезона подать в одну из австрийских горнолыжных школ заявку с предложением своих услуг. Школа, если вы ей подходите, делает официальный запрос в австрийский МИД с просьбой выдать такому-то гражданину рабочую визу сроком на такое-то время. Выданная виза является основой для вашей легальной трудовой деятельности. Понятно, что нелегальная деятельность пресекается очень быстро, и нарушителю закона грозит много неприятностей, самая большая из которых – «попадание в компьютер», фактическое лишение возможности в будущем въехать в зону действия шенгенской визы. Разрешение на работу получается к началу декабря, – следовательно, к обучению клиентов вы можете приступить ближе к Новому году и спокойно работать в течение четырёх месяцев горнолыжного сезона.

– Центры обучения в австрийских Альпах, местные горнолыжные школы довольно лояльно относятся к тому, что в них работают иностранцы: французы, американцы, поля-



«Специалистов» в школах немного, их очень ценят и они занимаются в основном «целевыми» программами с теми клиентами, которые желают чего-то особенного – хорошо научиться проезжать по буграм или покататься по целине.

ки, русские. Что нужно сделать для того, чтобы получить от одной из таких школ приглашение на работу для гражданина России?

– Прежде всего, и без этого ничего не получится, нужно будет закончить специальные курсы, которые организуются местными комитетами подготовки горнолыжных инструкторов. На этих курсах вы можете получить начальную степень «кандидат в учителя» – минимальные профессиональные навыки, которые позволят ставить на лыжи и тренировать начинающих «чайников». После окончания занятий проводится экзамен и обязательная практика, выдается официальная бумага, которая и служит основанием для того, чтобы горнолыжная школа начала рассматривать вас как потенциального работника. После окончания начального образования можно еще повысить свой уровень инструкторского мастерства и окончить курсы на звание «регионального (местного) учителя». Обычно обучение на каждом этапе длится десять дней (практика и теория), и стоит около 1.000 – 1.200$. Фактически эти занятия бесплатны, кандидат вносит деньги только за конспекты, еду, жилье, подъемники и дорогу. Кроме того, желательно закончить специализированный, так называемый «альпийский курс», на котором изучается противолавинная безопасность, строение снега, медицинские аспекты пребывания людей в горах. Это минимальный набор курсов, которые необходимо пройти. Австрийцы при подборе персонала большое внимание обращают на количество официальных бумаг об окончании подобных курсов, их уровне и разнообразии.

-Скажите, пожалуйста, на каком языке ведется обучение?

-Только на немецком. Но надо знать еще и английский, так как на этом языке обязательно сдается один из выпускных экзаменов.

– Какие предметы на курсах?

– Методика обучения технике, английский язык, лавиноопасность, медицинская помощь. Особое внимание уделяется психологии и вопросам взаимодействия с клиентом.

– Какие предметы сложнее, какие легче?

– В принципе, если хорошо знаешь язык и терминологию, обучение не представляет особых трудностей. Трудности возникают в основном во время практики и экзаменов, когда перед строгим судом совета школы на своих «однокашниках», которые прикидываются совершенными «чайниками», вы должны продемонстрировать свои недюжинные педагогические способности. Кроме того, австрийцы считают, что техника во всем мире одинакова, но есть особая разница между «австрийской» и «неавстрийской». Так вот, во время экзаменов надо продемонстрировать умение обучать людей именно «австрийской» технике. Экзамены принимают австрийские инструкторы с большим опытом, обычно это владельцы своих собственных школ, матёрые профессионалы. Впрочем, я никого не хочу пугать и совершенно уверенна в том, что человек, знающий язык и хорошо катающийся, в силах сдать эти экзамены.

– Можно ли совершенствоваться дальше, став «региональным учителем»? Какие для этого существуют возможности?

– Конечно можно, и вообще, путь к совершенству для всех открыт. Следующая стадия – «дипломированный специалист». Для того, чтобы попасть на эти курсы, необходимо сдать очень строгие вступительные экзамены, которые проходят в апреле – мае – июне, где-нибудь на леднике в австрийских Альпах. Об их строгости можно судить по тому факту, что из примерно двухсот желающих со всего мира в прошлом году до «финала» дошло только человек девяносто. Прохождение на скорость трассы полноценного слалома-гиганта, проезд метров триста бугристого склона в очень высоком темпе, движение по неподготовленной трассе с переменой темпа и, конечно же, показательные заезды с демонстрацией той самой особой «австрийской» техники.

– В чем отличие «регионального учителя» от «дипломированного специалиста»?

– Отличие – в возможностях обучать. Условно говоря: всё, что до «резаного» поворота – епархия «учителя», все что после – «специалиста». «Региональный учитель» занимается в основном с новичками на заглаженных учебных склонах и не имеет юридического права выезжать с ними «за флажки» – на крутые, необработанные склоны и целину. У австрийцев есть четкое разделение на то, что «можно» и что «нельзя». По австрийским законам «учителю» можно все, что «не выше подъемника». «дипломированный специалист» имеет право на вывоз своих клиентов туда, куда посчитает нужным и куда пожелает клиент, но только в пределах курорта и сферы действия спасательных служб. Воз-



В Сан-Антоне даже для самых маленьких клиентов гарантирован самый высокий уровень обслуживания.

можностей больше, но и ответственность выше. «Специалистов» в школах немного, их очень ценят и они занимаются в основном «целевыми» программами с теми клиентами, которые желают чего-то особенного – хорошо научиться проезжать по буграм или покататься по целине. На австрийских курортах летом (с мая) и осенью (с октября) организуются специальные двухмесячные курсы по подготовке сразу на «дипломированного специалиста». На курсах предлагаются большие программы по теории, курсы немецкого и английского языков, а также итальянского или французского факультативно.

– Зарплата «дипломированного специалиста» позволяет жить безбедно и работать только 4-5 месяцев в году?

– Если работать в Австрии, а приезжать отдыхать на лето в Россию, то можно, а если оставаться на лето в Австрии – то нет. Многие инструкторы летом переезжают в Южное полушарие – в Чили или Новую Зеландию, и продолжают работать там. Некоторые – работают инструкторами по водным лыжам, некоторые нанимаются лесорубами и так далее – в меру умений и возможностей, но без дела не сидит никто.

– Какая следующая ступень мастерства после «специалиста»?

– Дословный перевод названия следующей ступени – «лыжный водитель». Говоря иначе, это человек, способный водить туристов в так называемые «ski-туры» – походы по горам. Это высшая ступень для инструкторов, и обладающие такими знаниями люди досконально знают районы катания, лавиноопасные места, свободно катаются по любой поверхности и «стоят» больших денег.

– Каким образом организуется работа всех инструкторов на курорте?

– Вы можете работать «по договору», то есть за фиксированную зарплату. В этом случае местная школа берет на себя обязательства по социальной страховке, отчислениям в пенсионный фонд, обеспечению инструктора жильём, питанием. Зарплата в этом случае не очень высокая. Второй вариант – это «свободный полет» – всё зависит от оборотистости инструктора, его желания много работать, и в то же время нести полную ответственность за свою жизнь. Зарплата выше, но и хлопот больше.

– В России принято видеть в инструкторе своеобразного массовика-затейника, «своего парня», – развлекающего туристов круглосуточно. Насколько этот российский образ соответствует образу австрийскому?

– По большому счету единого образа горнолыжного австрийского инструктора не существует. Точнее, каждый инструктор создает свой собственный образ, который помогает ему в работе с клиентами. И идти ли ему с туристами после катания в бар пить пиво – его личное дело.

– Принимается ли во внимание при приеме на работу инструкторское образование, полученное в других странах?

– Рассматривается – да, но при остальных равных условиях предпочтение отдается тем, кто окончил местные школы, прошел обучение на местных курсах. Это связано, как я уже говорила, с тем, что австрийцы заботятся о сохранении стандарта именно «австрийской» техники.

– В России существовала традиция после обучения за границей и получения опыта возвращаться на родину. Есть ли у Вас какие-то планы по этому поводу?

– Да, есть, и совершенно определенные. В Австрии я стала «дипломированным специалистом» и закончила курсы частного предпринимательства по классу «директор горнолыжной школы». Накопленный спортивный и инструкторский опыт позволяет открыть собственное предприятие. Теперь я могу и хочу организовать свою школу именно в России. Недалеко от Екатеринбурга, в Кировограде, мой брат строит горнолыжный комплекс. Уже установлены кресельные подъемники, проложены отличные трассы, монтируется бугельный подъемник. Так что все к одному – надо возвращаться. Как бы ни было хорошо в Австрии – родина зовет, надо строиться...

Беседовал
Александр Козлов



ИСТОРИЯ FIS - этапы большого пути

Мировая известность и популярность лыж, как средства передвижения, берет свое начало с подвига, совершенного в Гренландии Фритьофом Нансеном (Норвегия). Используя лыжи, известный исследователь смог пересечь Гренладию по ее ледовому панцирю, в условиях очень плохой погоды от одного моря до другого за 46 дней. Пьер де Кубертен, основатель современных Олимпийских игр, высоко оценив этот выдающийся поступок, наградил Нансена в 1905 году олимпийским "Дипломом о заслугах" и это было первым знаком того, что перемещение на лыжах становится общественно значимым занятием. Если сами лыжи существовали с древнейших времен, то их использование в спортивных целях началось совсем недавно. Первые официальные старты лыжной истории состоялись в 1850 году и это были гонки вокруг городка Христиания, который впоследствии стал современной столицей Норвегии - Осло. С 1870 года альпийские страны по очереди пережили быстрое развитие лыжного спорта: первые соревнования в Германии в 1879 году, основание по инициативе Кристофа Иселина первого "Швейцарского клуба" в Гларисе в 1893. Национальные лыжные федерации появлялись по очереди в России (1896), Чехословакии (1903), Соединенных Штатах Америки (1904), Австрии и Германии (1905), Норвегии, Финляндии и Швеции (1908). С 1910 по 1924 год Международная лыжная комиссия прилагала усилия по наблюдению за развитием лыжных соревнований во всем мире. В 1924 году во время первых зимних Олимпийских игр эта комиссия создала Международную федерацию лыж - FIS, которой в этом году исполняется 75 лет.

Последовательное развитие от конгресса к конгрессу

1. 1910 г. Христиания (Норвегия).

Популярность лыжных видов спорта чрезвычайно возросла к началу XX века. В 1908 году была основана первая в мире официальная организация, которая занималась развитием и популяризацией лыжного спорта - Норвежская лыжная ассоциация. На следующий год, 2 февраля 1909 г. во время международных лыжных соревнований в Морезе (Франция), тренер норвежских лыжников Дурбан Хансен на церемонии получения призов пригласил от имени своей национальной ассоциации всех присутствующих принять участие в лыжном конгрессе в Христиании с целью основания международной лыжной федерации. Официальные лица и участники соревнований с энтузиазмом восприняли это предложение. Двумя месяцами спустя соответствующим уполномоченным организациям одиннадцати стран, было послано письменное подтверждение. Этот текст гласил: " В течении последних десяти лет мы наблюдаем во многих странах живой интерес к развитию лыжного спорта. В связи с этим мы верим, что пришло время для создания Международной федерации лыж, которая будет устанавливать одобренные правила для лыжных соревнований и найдет наилучшие пути для решения проблем любителей. Мы убеждены, что делегаты из разных стран хотели бы увидеть соревнования в Холменколене. Таким образом, мы предполагаем организовать лыжный конгресс в контексте соревнований".

Согласились присутствовать делегаты из десяти стран. Карл Ролл, Президент Лыжной ассоциации Норвегии, пригласил их в Христианию, а затем председательствовал на дебатах. Дискуссии закончились образованием Международной лыжной комиссии (CIS). Основной задачей, порученной этой комиссии, было установление и применение свода правил для каждого вида лыжных соревнований. Карл Ролл отверг предложение стать первым председателем комиссии по личным мотивам. Среди делегатов был будущий Президент МОК Дж. Зигфрид Эдстрем.

2. 1911 г. Стокгольм (Швеция).

До конца 1910 года правила лыжных соревнований были разработаны и их должен был принять второй конгресс. Он прошел под председательством Дж. Зигфрида Эдстрема. Члены конгресса доработали и приняли первые в мире международные правила лыжных соревнований.

3. 1912 г. Мюнхен (Германия).

В правилах, регулирующих статус любителей, четко зафиксировано, что какие-либо лыжники, получающие деньги за свое участие или компенсацию натурой не могут считаться любителями.

4. 1913 г. Берн/ Интерлакен (Швейцария).

Расширение Международной лыжной комиссии до семи членов: два норвежца, два шведа, швейцарец и австриец. Принятие новых правил.

1916 г. Первый Совет CIS.

Президент:
Иоганн Дэхл (Норвегия)
Секретарь:
Карл Грендэхл (Норвегия)
Члены совета: Бьярн Нилссен (Норвегия), Карл Хеллберг (Швеция)

5. 1914 г. Кристиания (Норвегия).

- Хасса Хорн (Норвегия) становится Президентом CIS.
- В первый раз германским делегатом сделано предложение о включении лыжных гонок в олимпийскую программу. Карл Хеллберг отрицательно отнесся к этому плану, который уже рассматривался и был отклонен уполномоченными органами его страны. Этот вопрос был перенесен на следующий конгресс, планировавшийся на 1915 год в Зальцбурге. Однако, первая мировая война привела к его отмене.

6. 1922 г. Стокгольм (Швеция).

Из-за забастовки на железной дороге в Германии не смогли принять участие Страны Центральной Европы. На этом конгрессе его участники не смогли принять окончательного решения о включении лыжного спорта в олимпийскую программу, поскольку МОК еще не был готов дать полное одобрение лыжным соревнованиям.

В своих "Олимпийских мемуарах" Пьер де Кубертен вспоминал трудное создание Зимних Игр, говоря о конгрессе МОК 1921 года: "Скандинавы не соглашались с включением лыжных видов в программу Олимпиад (которые в то время были только "летними". Прим. редактора)", пишет он, и добавляет,- " в течении двадцати пяти лет зимние виды спорта не просто стремительно развивались в разных странах, но они были действительно любительскими, такими искренними и такими чистыми в своем спортивном благородст-

1924 г. Первый Совет FIS.

Президент:
Ивар Хольмквист (Швеция)
Вице-президент:
Ингольф Хисинг Олсен (Норвегия)
Генеральный секретарь/ казначей:
Карл Норденсон (Швеция)
Члены Совета:
Пьер Минелль (Франция), К.Е. Левалахти (Финляндия), Джозеф Симасек (Чехия), Альберт Вебер (Швейцария), Иоганн Гсур (Австрия) и Перет Фрей (Германия).

ве, что их отсутствие в Олимпийской программе заметно лишало ее силы и размера. В дополнение к сопротивлению скандинавов существовала двойная проблема, заключающаяся в том, что они не могли проходить в том же самом месте и в то же самое время, что и летние Игр. В следствии этого было принято решение, что если Франция будет утверждена в качестве страны, проводящей Игры VIII Олимпиады, то организаторы FIS будут иметь право устроить под патронажем МОК неделю зимних видов спорта в Шамони, но которая "не будет частью Игр". Вскоре Зимние Олимпийские Игры были окончательно утверждены фактически вопреки желанию скандинавов, которые вскоре сняли свои возражения и согласились с проведением в 1924 г. отдельных Зимних Олимпийских игр в Шамони.

7. 1923 г. Прага (Чехия).

- В первый раз на конгрессе CIS присутствуют американские делегаты.
- Одобрены принципы основания Международной лыжной федерации, однако окончательное решение отложено до следующего конгресса.

8. 1924 г. Шамони (Франция).

Этот конгресс, на котором произошло фактическое рождение FIS, проходил во время международной недели зимних видов спорта в Шамони - известной в истории как первые Зимние Олимпийские Игры.

На конгрессе делегаты Джозеф Росслер-Оровски (Чехия) и Ивар Хольмквист (Швеция) твердо выступали за создание международной Федерации, но норвежец Хизинг Олсен был против. Он мотивировал это тем, что достаточно было поддерживать существование Комиссии как наблюдательного органа, как было до сих пор. Он добавил однако, что если все присутствующие были за создание федерации и если предложенные законодательные акты, изучаемые CIS, были в основном приняты, то Норвегия была готова уступить.

Были предложены три свода правил: один сделанный CIS, один предложенный доктором Пьером Минелль (Франция) и третий, рассмотренный незадолго до конгресса норвежской и шведской делегациями и содержащий основные положения двух других предложений.

Конгресс единодушно решил, что предложения Норвегии и Швеции могли бы стать базисом для дальнейшего обсуждения.

Итак, Международная лыжная федерация была единодушно основана. Или, более точно, Международная комиссия трансформировалась в Международную лыжную федерацию. CIS стала FIS.

Согласно первоначальному статусу, совет должен был состоять из Президента, Вице-президента, Генерального секретаря-казначея и шести членов. В Совете должны были быть представлены Финляндия, Норвегия и Швеция. Кроме того, Президент и Генеральный секретарь должны были представлять одну из этих трех наций. По предложению Ивара Холмквиста, выбранного первым Президентом FIS, была выбрана и остается официальная аббревиатура "FIS".

Во время этого конгресса было также решено, что FIS каждый год будет приглашать лыжников-гонщиков на большие международные соревнования. В начале мировые чемпионаты до 1927 года назывались "rendez-vous" ("условленная встреча"), а с 1929 года "соревнования FIS".

Президенты Международной лыжной комиссии 1910-1924

1910-1914 - Иоганн Дэхл (Норвегия).
1914-1924 - Хасса Хорн (Норвегия).
9. 1926 г. Лахти (Финляндия).

На конгрессе был снова поднят вопрос о лыжном спорте и Олимпиадах. Решения были приняты не единогласно, несмотря на тот факт, что в 1925 году МОК принял решение включить зимние виды спорта в Олимпийскую программу. Делегаты из Финляндии и Норвегии заявили, что их национальные федерации против Олимпийских лыжных соревнований. Эти две страны, а также Швеция, придерживались этой позиции во время голосования. Тем не менее, в этот день победили голоса "за".

10. 1928 г. Сент-Мориц (Швейцария).

Арнольд Ланн (Великобритания), основатель слалома, предложил включение горных лыж в соревнования FIS. Проект был направлен в специальный комитет под председательством К. Ван Граффенрида (Швейцария). "Британский лыжный ежегодник" 1928 года сообщал: "Ван Граффенрид взял слово и отметил, что Швейцария опробовала слалом на последних национальных лыжных чемпионатах, но результаты были неудовлетворительные. Затем слово взял Тойво Аро, который сказал, что его страна равнинная и трассы скоростного спуска не могут быть организованы в Финляндии". Эти две речи абсолютно не поддерживали предложение. Ланн, защищая свою идею, сказал: "Мы не просим, чтобы слалом и скоростной спуск были включены в международные соревнования. Все, что мы просим, это то, чтобы слалом и скоростной спуск не были бы исключены без их проверки."

Ван Граффенрид предложил комитету рекомендовать конгрессу, чтобы страны вне Альп попробовали-бы провести эти соревнования по британским правилам в наступающем году. Конгресс единодушно одобрил это.

11. 1930 г. Осло (Норвегия).

Официальное рождение горных лыж. Карл Даннеггер (Щвейцария) открыл заседание конгресса коротким выступлением и изложил новые правила слалома и скоростного спуска. Он предложил, чтобы они были приняты на основе и в соответствии с британским предложением. После этого Н.Р. Остгаард сказал, что Норвежская лыжная ассоциация, а также другие скандинавские ассоциации (Швеция и Финляндия) после рассмотрения правил не будут возражать включению слалома и скоростного спуска в Международные правила FIS. Это был большой сюрприз для делегатов. Оказывается, представители трех скандинавских стран встретились накануне после обеда и поменяли свои позиции. Они согласились с включением новых дисциплин. Делегат из Австрии Ромберг сказал, что абсолютно счастлив, так как проблема была решена так просто и без драматических дискуссий. Даже Арнольд Ланн ничего не произнес в течении встречи, но было заметно, что он оставался абсолютно уверенным в исходе голосования. Президент FIS Ивар Хольмквист затем сказал с улыбкой: "Я предполагаю, что мы согласны сделать следующее дополнение к параграфу 3 международных правил: "Могут быть организованы соревнования по слалому и скоростному спуску". Решение было принято единогласно. Это простое предложение радикально изменило горнолыжный мир.

12. 1932 г. Париж (Франция).

- Официально утверждены эстафеты в лыжных гонках.
- Австралия стала членом FIS.
- Единогласно отвергнуто предложение о европейских чемпионатах.
- Приняты правила, касающиеся скоростного спуска и слалома.

13. 1934 г. Соллефти (Швеция).

- Президент FIS Ивар Хольмквист подает в отставку и избирается Почетным президентом. Новым президентом избран Н. Р. Остгаард (Норвегия).
- Принят календарь лыжных соревнований Олимпиады 1936 года в Гармиш-Партенкирхене, в первый раз включающий горные лыжи.

14. 1936г. Гармиш - Партенкирхен (Германия).

- Утверждение чемпионатов мира, первый из которых должен будет пройти в следующем году в Шамони (Франция).
- Принятие статуса нового комитета скоростного спуска и слалома.

15. 1938 г. Хельсинки (Финляндия).

Одобрение правил прыжков с трамплина, которые не были официально приняты до окончания второй мировой войны.

16. 1946 г. По (Франция).

- Отмена соревнований, из-

Совет FIS в 1962 году.

Президент:
Марк Ходлер (Швейцария)
Генеральный секретарь:
Сигги Бергман (Швеция)
Вице-президенты:
Виктор Андреев (СССР), Бьерн Кьеллстрем (Швеция), Стенли Маллин (США).
Члены Совета:
Эйнар Бергсланд (Норвегия), Урбайн Газо (Франция), Данило Дуган (Югославия), Рольф Хохенталь (Финляндия), Пьеро Онельо (Италия), Роберт Ридхид (Великобритания), Вальтер Вайцер (Австрия), Станислав Зобрынски (Польша).

вестных как чемпионат мира, организованный в 1941 году в Кортинна д'Ампеццо (Италия), с ограниченным числом участников.
- Основание трех новых технических комитетов: лыжных гонок (председатель: Сигги Бергман (Швеция), прыжков на лыжах (председатель: Зигмунд Рууд (Норвегия) и женский (председатель: Элза Рот (Швейцария).

17. 1949 г. Осло (Норвегия).

Марк Ходлер (Швейцария) становится председателем Комитета скоростного спуска - слалома, который до сих пор возглавлял Арнольд Ланн (Великобритания).

18. 1951 г. Венеция (Италия).

- Марк Ходлер (Швейцария) становится Президентом FIS.
- Женские лыжные гонки включены в программу Зимних Игр (1952 г.).
- Обзор развития прыжков на лыжах с трамплина.

19. 1953 г. Иглз (Австрия).

- Новые правила проведения чемпионатов мира.
- Введение ежегодных конференций для установления календаря международных соревнований.
- Принято решение о том, что число комитетов FIS не должно превышать десяти.
- В программу международных соревнований по лыжным гонкам введена женская эстафета 3 X 5 километров.
- В программу включен "горнолыжная комбинация" - зачет по сумме мест в трех дисциплинах: слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске.

20. 1955 г. Монтрё (Швейцария).

- Принятие новых правил для организаций вступающих в FIS и одобрения FIS-арбитров для прыжков на лыжах с трамплина.

21. 1957 г. Дубровник (Югославия).

- Назначена комиссия для изучения преимуществ и недостатков лыжных гонок на большой высоте (1000 метров и выше).
- Появился "Бюллетень FIS".
- С этого времени МОК согласился заслушивать отчет Международных федераций об их инспекции для утверждения городов, принимающих Олимпиаду.

22. 1959 г. Стокгольм (Швеция).

- Приняты более строгие правила безопасности для скоростного спуска.
- Одобрено использование в лыжных гонках электрических секундомеров.
- В программу чемпионата мира 1962 года включена женская гонка на 5 километров.
- Новая форма классификации для "северной" комбинации.

23. 1961 г. Мадрид (Испания).

- Приняты новые типы классификации для "северной" и горной комбинации.
- Решено, что чемпионат мира по прыжкам на лыжах с трамплина, начиная с 1962 года будет проводиться на двух трамплинах высотой 70 и 90 метров.
- Введение запрета на участие профессиональных спортсменов в зимних Олимпийских Играх. "Участник Олимпиады должен будет иметь гражданскую профессию".
- Сотрудничество с секторами спортивной медицины и физиологии поднято на международный уровень.
- В Секретариате Арнольда Каеча (Швейцария) заменил Сигги Бергман.

24 1965 г. Мамайя (Румыния).

- Соревнования Олимпиады 1924 года официально признаны первым лыжным чемпионатом мира. Победители соревнований, проходивших под патронажем FIS и олимпийские чемпионы теперь имеют право именоваться "Чемпионами мира".
- Придание официального статуса спуску на скорость - skispeeding.

26. 1967 г. Бейрут (Ливан).

- Рождение Кубка мира по горным лыжам, который будет проводиться начиная с сезона 1968 года.
- Рассылка советов и правил лыжного ориентирования.
- Появление допингового контроля женственности (на наличие в женском организме повышенного содержания мужских гормонов).
- Разрешение проведения континентальных чемпионатов по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах с трамплина для юниоров.
- Права на телевизионную трансляцию чемпионатов мира стали эксклюзивной собственностью FIS, которая будет вести прямые переговоры с телевизионными компаниями.
- Члены конгресса заявили, что лыжный спорт, находящийся под юрисдикцией FIS, включает все способы перемещения на лыжах с помощью мускульной силы и силы тяжести по земле или какой-либо искусственной или естественной поверхности.

27. 1968 г. Барселона (Испания).

- Полная ревизия статуса FIS.
- Национальные ассоциации несут ответственность за мониторинг отношений спортсменов с производителями спортивного инвентаря (проще говоря - за чистоту "любительского" статуса спортсменов).
- Рассылка в центры зимнего спорта правил безопасности.

28. 1971 г. Опатья (Югославия).

- Заново созданы правила соревнований.
- Утверждение чемпионатов мира по прыжкам на лыжах с трамплина.
- Бюджет FIS на 1971-1973 года - 780.000 швейцарских франков.
- Женская эстафета 4 X 5 километров заменила традиционную 3 X 5 км.
- Утверждение Европейских чемпионатов по горным лыжам для юниоров.

29. 1973 г. Никосия (Кипр).

- Приняты изменения к правилам, определяющих статус непрофессионалов.

30. 1975 г. Сан-Франциско (США).

- Одобрение женской гонки на 20 километров.
- Утверждение Европейских чемпионатов по лыжным гонкам для юниоров.
- Принятие новых правил квалификации , устанавливающих положения для гонщиков, которые не могут принять участие в Олимпийских Играх.
- Запрещены многослойные лыжные комбинезоны.
- Сохраняется формула параллельного слалома для горнолыжников с пересмотренными правилами.
- Жан-Франко Каспер (Швейцария, 29 лет) назначен ответственным за Администрацию FIS.

Специальная тема конгресса: "Безопасность и горные лыжи". Президент FIS, Марк Ходлер, заявляет: "Одобрение трасс для горных лыж должно постоянно пересматриваться из-за постоянного роста скоростей, которые становятся чрезмерными и неконтролируемыми. Существующие трассы, которые являются слишком прямыми, должны быть изменены и сделаны более техничными для ограничения скорости".

31. 1977г. Барилоч (Аргентина).

- Предварительное одобрение Кубка мира по лыжным гонкам, неофициально организованном в 1976 - 1977 году в четвертый раз.
- Комитет по снаряжению получил задачу для обеспечения безопасности согласовывать все нововведения.
- В календаре 1976-1977 года 868 соревнований по горным лыжам и 422 по равнинным.
- Принятие кодекса поведения для лыжников-гонщиков, похожего на существующий для горнолыжников.
- Ответственность и контроль за катание свободным стилем в лыжных гонках стали одним из направлений деятельности FIS .

32. 1979 г. Ницца (Франция).

- Утверждение Кубка мира по прыжкам на лыжах с трамплина.
- Официальное одобрение лыжной акробатики (фристайла) и катания на лыжах по траве.
- Для прыгунов с трамплина становится обязательным использование шлема.
- Прыжки на лыжах с трамплина одобрены в 17 странах.
- Горнолыжная комбинация становится отдельной дисциплиной чемпионата мира, регулируемой специальными правилами. Эта формула заменяет существовавшую до тех пор, в которой классификация составляется с учетом трех дисциплин, разыгрываемых в течении чемпионата.
- Чемпионат Европы по лыжным гонкам среди юниоров заменяется на чемпионат мира.

33. 1981 г. Пуэрто де ла Круз (Испания).

- Официально признаны Кубки мира в трех группах дисциплин:

горные лыжи, лыжные гонки и прыжки на лыжах с трамплина.
- Появление нового соревновательного вида горных лыж - "супергиганта". Трасса длиннее и более скоростная, чем в гиганте, кроме того проводится только одна попытка.
- Программа Зимних Олимпийских Игр дополнена женской гонкой на 20 км.
- Введение четырех новых дисциплин, идущих в зачет чемпионатов мира: командный зачет в прыжках на лыжах с трамплина, в северной комбинации, в катании свободным стилем для ветеранов и для юниоров.

34. 1983 г. Сидней (Австралия).

- С 1985 года чемпионаты мира для ветеранов будут проводиться каждые два года вместо каждых четырех лет. Поэтому чемпионы мира по лыжам в Сараево в 1984 году не будут награждаться медалями.
- Появление трех новых дисциплин: Чемпионат Европы по фристайлу, "северная" командная комбинация на чемпионатах мира для юниоров, "северная" комбинация в Кубке мира.
- Самая известная из лыжных гонок, восьмидесятикилометровый марафон "Васса" проведен в 1983 году в 60-й раз.

35. 1985 г. Ванкувер (Канада).

- Включение специальных стартов свободным стилем в лыжные гонки.
- "Супергигант" становится четвертой горнолыжной дисциплиной начиная с Кубка мира 1987 года.
- В Кубке мира могут принимать участие только те спортсмены, которые являются членами национальных лыжных ассоциаций, которые заявляют их и обеспечивают действующими паспортами.

36. 1988 г. Стамбул (Турция).

- Максимальный размер премии за первое место в международных лыжных соревнованиях увеличен с 1500 до 3000 швейцарских франков.
- Увеличивается самая протяженная дистанция для женщин в лыжных гонках в Кубке мира и зимних Олимпийских Играх с 20 до 30 километров.

37. 1990 г. Монтрё (Швейцария).

- Инагурация "Дома FIS" в Оберхофене.
- Появление суда FIS.
- Появление последовательного старта в лыжных гонках на зимних Олимпийских играх 1992 года.
- Появление Кубка мира по прыжкам на лыжах с трамплина.
- Введен отбор проб крови для антидопинговых тестов.

38. 1992 г. Будапешт (Венгрия).

- Продажа прав на телевизионные трансляции становится частью маркетинга FIS.
- Введение очков FIS в лыжных гонках.
- Бесплатное размещение участников Кубков мира по горным и равнинным лыжам.

39.1994 г. Рио-де-Жанейро (Бразилия).

- Командные соревнования в зимней комбинации будут проходить по формуле 4 X 5 км вместо 3 X 10 км.
- Появление Континентального Кубка в "северной" комбинации.
- Установление международных правил для катания на роликовых лыжах.
- Ратификация скоростных видов лыжного спорта.
- Включение сноуборда как дисциплины в FIS.

40. 1996 г. Кристчёч (Новая Зеландия).

- Появление Кубка мира по лыжам на траве.
- Балет в фристайле назван "акро".
- Некоторые технические изменения в правилах прыжков с трамплина.
- Совет FIS сам будет назначать новых организаторов Кубка мира.

41. 1998 Прага (Чехия).

- Отставка Марка Ходлера. Жан-Франко Каспер выбран новым Президентом FIS.
- В Кубке мира 2001 года будут организованы соревнования по спринту.
- В Кубке мира 1999 года будут организованы соревнования по спринту в северной комбинации.
- Кубки мира по лыжероллерам состоятся начиная с 2000 года.
- Число ассоциированных членов FIS достигло 100.

Биографические заметки.

Ивар Холмквист, Президент FIS с 1924 по 1934, затем Почетный Президент до своей смерти в 1954 году.

Родился в Швеции в 1879 году. Генерал-лейтенант, командующий шведской армией. В течении 27 лет (начиная с 1923 года) президент шведской "Ассоциации содействия лыжному спорту и деятельности на открытом воздухе", и с 1923 по 1946 вице-президент шведской лыжной ассоциации. Он был одним из пионеров, принесших в Швецию горные лыжи.

Николай Рамм Осттаард, Президент FIS с 1934 по 1951, Вице-президент с 1928 по 1934, Почетный Президент с 1951 до своей смерти в 1958 году.

Родился в 1885 году. Полковник, чемпион Норвегии по футболу. Особенно прославился в лыжных соревнованиях в Холменхолене. Член Совета "Скифоренинген" с 1924 по 1927 год. Президент Норвежской лыжной ассоциации с 1927 по 1930 год.

Марк Ходлер, Президент FIS с 1951 по 1998 год, член МОК в Швейцарии с 1963 года.

Родился 26 октября 1918 года в Берне (Швейцария). Он был одновременно первым лыжником, жившим в городе и первым студентом последнего курса университета, вошедшим в швейцарскую национальную команду по горным лыжам. Серьезная травма, полученная им во время подготовки к чемпионату мира 1938 года положила конец его карьере как участника соревнований. После этого он стал заниматься техническими и административными вопросами. С 1939 по 1948 год он возглавлял швейцарскую горнолыжную команду, с 1940 по 1950 год он Вице-президент и глава горнолыжного отделения национальной федерации и ответственный за горнолыжные соревнования на Зимних Играх 1948 года. В FIS он с 1946 по 1951 год возглавляет комитет по скоростному спуску и слалому. В 1949 году он входит в Совет. Он разносторонний спортсмен, его деятельность разнообразна, и всегда несет отметку таланта: чемпион университета по гандболу, капитан гольф-клуба в Берне в течении 18 лет, это спорт, которым он продолжает регулярно заниматься, так же, как теннисом и плаванием, трехкратный чемпион страны по бриджу, он возглавляет Швейцарскую федерацию бриджа с 1944 года.

После завершения образования в Университете Берна он становится адвокатом и имеет свою практику, в то же время выполняя функции юридического консультанта для большого числа различных организаций, в основном в пищевой промышленности. В конце концов, он был членом МОК и членом Олимпийского комитета Швейцарии.

Сэр Арнольд Ланн (Великобритания), основатель горных лыж.

Родившийся 18 апреля 1888 года в Мадрасе (Индия), открыл для себя лыжи в 1898 году и десятью годами позже основал французскую горнолыжную команду. В следующем году он формализовал правила слалома и в 1921 году организовал первые старты в скоростном спуске и слаломе в Мюррене. Арнольд Ланн основал лыжный клуб в Кандагаре, и затем, в 1928 году старты в Альберге-Кандагаре. В 1930 году FIS сделала предлагаемые им для новых дисциплин правила официальными. Он представлял свою страну в FIS непрерывно с 1928 по 1949 год. Ланн организовал первый чемпионат мира по горным лыжам в 1931 году и содействовал включению этих дисциплин в программу Зимних Игр в 1936. В течении всей его жизни ему сопутствовал юношеский энтузиазм, который источала каждая из многих написанных им страниц. Он умер 2 июня 1974 года в возрасте 86 лет.

Карл Норденсон, Генеральный Секретарь FIS с 1926 года.

Швед, родился в 1871, умер в 1959 году. Член Международной лыжной комиссии с 1921 года, до 1924 являлся вице-президентом. Один из основателей "Ассоциации содействия лыжному спорту" в Швеции в 1892 году. Всю свою жизнь был глубоко вовлечен в деятельность этой ассоциации и был инициатором создания Шведского музея лыж.

Карл Густав Давид Гамильтон, Генеральный Секретарь FIS с 1926 по 1934, затем Вице-президент до 1946 года. Он стал действующим президентом во время Второй Мировой войны и ему удалось сохранить полную независимость FIS от политики.

Родился в 1882 году. Профессиональный военный, полковник. Прекрасный бегун и пылкий энтузиаст лыж. Член Совета FIS с 1924 по 1949 год. Официальний представитель Ассоциации лыж Швеции и страстно увлеченный лыжами, он был одним из покровителей горнолыжных дисциплин. Арнольд Ланн часто утверждал, что Гамильтон был единственным скандинавом, оказывающим ему искреннюю поддержку. Умер 29 сентября 1968 года.

Ингвальд Смит-Килленд, Генеральный Секретарь и Казначей FIS с 1934 по 1938 год.

Норвежец, родился в 1890 году. Член "Ассоциации содействия лыжному спорту" Норвегии с 1912 по 1918 год. Президент Ассоциации лыж Норвегии с 1934 по 1936 год.

Якоб де Риттер Килленд, Генеральный Секретарь FIS с 1938 по 1949 год.

Родился в 1909 году в Осло (Норвегия). Инженер, выпускник Цюрихского технологического института, прекрасный специалист в прыжках с трамплина - победитель в Холменхолене в 1938 и 1940 годах и в слаломе - лучший из норвежцев на первых соревнованиях по современному слалому, проводившихся в его стране. В 1933 году стал ближайшим сподвижником Николая Рамм Остгаарда, который, возглавив FIS, назначил его Генеральным Секретарем. Он умер в 1982 году.

Эйнар Бергсланд, Генеральный Секретарь FIS между 1945 и 1951 годами, член Совета до 1969 года, Президент Комиссии с 1951 по 1953 год, и почетный член до своей смерти в 1982 году.

Родившийся в 1910 году в Норвегии, провел свою жизнь в Холменхолене. Талантливый лыжник-гонщик, он победил легендарного Гроттумсбратена, однако не замыкался только на лыжных гонках и способствовал распространению в своей стране горнолыжных дисциплин.

Участвовал в соревнованиях по многим видам спорта, и был чемпионом страны по гребле и гольфу, и чемпионом Скандинавии по гонкам на собачьих упряжках. Организатор, дипломат, писатель, он был, кроме всего прочего, влиятельным и уважаемым членом организационного комитета соревнований в Холменхолене в течении 35 лет, включая 14 лет как Президент.

Арнольд Каеч, Генеральный Секретарь FIS с 1951 по 1961 год, Президент Издательской комиссии с 1957 по 1961 год, ответственный за "Бюллетень" федерации. Позднее он по профессиональным причинам подал в отставку, но вернулся в 1979 году как почетный редактор "Бюллетеня FIS" и председатель комитета по связям с общественностью и средствами массовой информации.

Родился в 1914 году в Иннерткирчене (Швейцария). Адвокат. Личный секретарь Министра экономики (1939-1940). Военный атташе швейцарской миссии в Берлине (1940-1943) и позднее в Стокгольме (1943-1947), директор швейцарского Национального института физического образования и спорта в Маколине (1947-1956), высокопоставленный чиновник Министерства обороны с 1957 по 1979 год. Разноплановый спортсмен (гребля, атлетика, альпинизм, и главное, лыжи), он принимал участие в Зимних Играх 1936 года в лыжных гонках и гонках военных патрулей.

Сигги Бергман, Генеральный Секретарь FIS с 1961 по 1979, основатель и Председатель Технического комитета для лыжных гонок с 1946 по 1961 год . Главный редактор Бюллетеня FIS с 1961 по 1979 год. Почетный член FIS.

Родившийся 31 июля 1905 года в Лулеа (самая северная часть Швеции), он стал Директором гимнастики в Королевском центральном институте гимнастики в Стокгольме. После пребывания в Австрии и Швейцарии (1935-1936), где совершенствовал свои теоретические познания в горных лыжах и внедрял их в Швеции. Он принимал участие в лыжных и атлетических соревнованиях, а также в футбольных и хоккейных матчах. С 1937 года стал журналистом в Стокгольме и членом исполнительного комитета Ассоциации лыж Швеции. С 1939 по 1976 год - генеральный секретарь, казначей и президент. Главный редактор "Ежегодника лыжной ассоциации" (в течении 36 лет). С 1955 года по настоящее время юридически отвечает за публикацию официального обзора Ассоциации лыж Швеции. Президент организационного комитета мировых чемпионатов по горным и равнинным лыжам, проходивших в Стокгольме в 1954 году. Член Исполнительного комитета Федерации спорта Швеции с 1956 по 1959 год. Генеральный Секретарь Организационного комитета Чемпионата Европы по атлетике 1958 года в Стокгольме. Член Исполнительного комитета НОК Швеции с 1953 по 1976 год и Вице-президент с 1971 по 1976 год. Глава делегации на Олимпийских Играх 1972 года в Мюнхене и 1976 года в Монреале. Начиная с 1936 года работал на зимних и летних Олимпийских Играх как журналист или технический работник. С 1978 года преданный сотрудник "Олимпийского обозрения".

Жан-Франко Каспер, генеральный секретарь FIS с 1975 по 1998 год и президент с мая 1998.

Родился 24 января 1944 года в Сент-Морице (Швейцария). Изучал психологию, философию и журналистику в Университете Цюриха. С 1969 года сотрудничает с различными газетами и редактирует "Курьер Сент-Морица" на четырех языках. В 1974 году отвечал за менеджмент в новом "Швейцарском офисе туризма" в Монреале (Канада), после чего в 1975 году вошел в менеджмент FIS. До присоединения к FIS он десять лет работал в туристическом офисе Сент-Морица, будучи в то же время занятым в организационных комитетах нескольких Кубков мира по горным лыжам, а также чемпионата мира 1974 года в Сент-Морице, где он возглавлял секции прессы и связи с общественностью. Кроме того Жан-Франко Каспер отвечал за связи с прессой на чемпионатах мира по бобслею и чемпионатах Европы по яхтам и верховой езде.

В 1975 году Марк Ходлер (Президент FIS) пригласил его в Берн, где он стал выполнять функции Генерального Секретаря FIS. После этого он стал членом Совета GAIFS и членом Комиссии "НОК-телевидение".

Генеральные секретари FIS:

1924 - 1926: **Карл Норденсон** (Швеция)
1926 - 1934: **Карл Густав Давид** Гамильтон (Швеция)
1934 - 1938: **Ингвальд Смит-Килленд** (Норвегия)
1938 - 1949: **Якоб де Риттер Килленд** (Норвегия)
1949 - 1951: **Эйнар Бергсланд** (Норвегия)
1951 - 1961: **Арнольд Каеч** (Швейцария)
1961 - 1979: **Сигги Бергман** (Швеция)
1979 - 1998: **Жан-Франко Каспер** (Швейцария).

Президенты FIS:

1924 - 1934: **Ивар Холмквист** (Швеция)
1934 - 1951: **Николай Рамм Остгаард** (Норвегия)
1951 - 1998: **Марк Ходлер** (Швейцария)
С 1998: **Жан-Франко Каспер** (Швейцария)

АНОНС

Мировая элита Ski O в центре Москвы!



Приглашаем Вас принять участие в соревнованиях по лыжному ориентированию, которое состоится 5 марта в одном из Московских парков. В соревнованиях принимают участие сильнейшие ориентировщики мира и ... все желающие.
За дополнительной информацией обращайтесь в оргкомитет:
Тел: (095) 300-51-09; e-mail:fnatoli-shigaev@mtu-net.ru

Календарь соревнований Кубка мира по горным лыжам.

Сезон 1999-2000 г.г. Женщины

Месяц	Число	День недели	Место	Страна	Скоростной спуск	Супергигант	Гигантский слалом	Слалом	Комбинация
Октябрь	30	Суббота	Тинь	Франция			X		
Ноябрь	18, 20	Четверг-Суббота	Коппер Маунтин	США			X	X	
	27, 28	Суббота, воскресенье	Лейк Луис	США	X	X			
Декабрь	4, 5	Суббота-Воскресенье	Сэр Шевалье	Франция			X	X	
	8, 9	Среда, Четверг	Валь д" Изер	Франция		X	X		
	12	Воскресенье	Сестриере	Италия				X	
	17-19	Пятница-воскресенье	Сент Мориц	Швейцария	X	X			
	28-29	Вторник-Среда	Линц	Австрия			X	X	
Январь	5-6	Среда-четверг	Марибор	Словения			X	X	
	8-9	Суббота-воскресенье	Берхтесга-ден	Германия			X	X	
	15-16	Суббота-воскресенье	Альтен-марк-Заух	Австрия	X	X			
	21, 23	Пятница, воскресенье	Кортина д" Ампеццо	Италия	X	X	X		
	29, 30	Суббота, воскресень	Цвиесель	Германия			X	X	
Февраль	6, 12	Суббота, воскресенье	Солт Лэйк	США	X	X	X		X
	17, 20	Четверг, воскресенье	Оре	Швеция	X		X	X	
	26, 27	Суббота, воскресенье	Хаус	Австрия	X	X			
Март	4, 5	Суббота, воскресенье	Лензерхэйде	Швейцария	X	X			
	15, 19	Среда, воскресенье	Бормио	Италия	X	X	X	X	

Календарь соревнований Кубка мира по горным лыжам.

Сезон 1999-2000 г.г. Мужчины

Месяц	Число	День недели	Место	Страна	Скоростной спуск	Супергигант	Гигантский слалом	Слалом	Комбинация
Октябрь	31	Воскресенье	Тинь	Франция			X		
Ноябрь	23, 24	Пятница, воскресенье	Коппер Маунтин	США			X	X	
	27, 28	Суббота, воскресенье	Вэйл	США	X	X			
Декабрь	4, 5	Среда, четверг	Лейк Луис	США	X	X			
	11, 12	Суббота, воскресенье	Валь д"Изер	Франция	X		X		
	13	Понедельник	Мадонна ди Кампилльо	Италия				X	
	18	Суббота	Валь Гардена	Италия	X				
	19	Воскресенье	Альта Бадиа	Италия			X		
	21	Вторник	Крайнска гора	Словения				X	
Январь	8, 9	Суббота, воскресенье	Шамони	Франция	X			X	X
	15, 16	Суббота, воскресенье	Венген	Швейцария	X		X		
	21, 23	Пятница, воскресенье	Китцбюэль	Австрия	X	X			
	29, 30	Суббота, воскресенье	Гармиш-Пантеркирхен	Германия	X	X			

Февраль	5, 6	Суббота, воскресенье	Тодтнау	Германия			X	X	
	12, 13	Суббота, воскресенье	Сант Антон	Австрия	X	X			
	19, 20	Суббота, воскресенье	Адельбоден	Швейцария			X	X	
	26, 27	Суббота, воскресенье	Йонгпйонг	Южная Корея			X	X	
Март	4, 5	Суббота, воскресенье	Квитфьель	Норвегия	X	X			
	9, 11	Вторник, суббота	Шладминг	Австрия			X	X	
	15-19	Среда-воскресенье	Бормио	Италия	X	X	X	X	

Умер Серж Ланг

Когда-то давно, когда еще черно-белый телевизор "Темп" был верхом совершенства и чудом бытовой техники, когда на Эльбрусе устраивались международные горнолыжные соревнования, а в проезде "Соломенной сторожки" работал комиссионный магазин, где можно было потрогать черно-желтые швейцарские "Raichle", к нам пришло чудо. Оно было строчкой в телевизионной программе на неделю: "23.30. Горные лыжи. Кубок мира". Я помню, что читал, читал, читал эту фразу еще тысячу раз, и не мог поверить в то, что у нас действительно покажут горные лыжи. В футбольно-хоккейном пропагандистском пространстве для них не было предусмотрено места, а ярко выраженный индивидуализм этого вида спорта, вероятно, не принимался спортивным телевизионным начальством тех лет. Поставить в телепрограмму горные лыжи было таким же подвигом, как показать спектакль Юрия Любимова или бардовский концерт вместо сериала "Вечный зов". И все-таки трансляция с этапа Кубка мира каким-то невероятным образом протиснулась сквозь уже довольно пыльный и ржавый "железный" занавес цензуры.

В тот день наверняка не было более послушного ребенка во всем Советском Союзе и, наверное, мире, чем я. Уроки были сделаны так прилежно, что еще несколько дней их не проверяли. Посуда, лыжи, ботинки, школьная форма образцово вымыты, убраны, вычищены, поглажены. Обычно после программы "Время" меня отправляли спать, но в тот день я слился с поверхностью дивана и потрясенные моим примерным поведением родители разрешили досидеть до трансляции. И дальше было чудо. Убавив громкость до минимума, чтобы не разбудить маленького брата, прильнув к экрану, я смотрел соревнования Кубка мира по горным лыжам из немецкого Шладминга, как мои родители в свое время смотрели высадку человека на Луну. Для большинства советских горнолыжников соревнования Кубка мира прежде всего связывались с выступлениями нашей сборной команды (Жирова, Андреева, Макеева, Цыганова), которые в то время были все более и более успешными. Но вряд ли кто задавался вопросом об истории организации "Белого цирка". Однако история была, и был совершенно конкретный человек, который являлся отцом-основателем самых популярных горнолыжных соревнований столетия. Его звали Серж Ланг.



Ланг родился в Эльзасе, на востоке Франции, где и гор-то особых не было, так - горушки, однако, вполне годящиеся для первых лыжных опытов маленького ребенка, который только-только начал ходить. Впервые в высокие, настоящие горы Франции и Швейцарии Серж попал вместе с отцом, хорошим лыжником, уроженцем Альбервиля, того самого места, где впоследствии в 1992 году пройдет зимняя Олимпиада. А тогда, в 1930 году, в Альпах начали проводиться первые официальные горнолыжные соревнования. Без подъемников, без электронных секундомеров и с призом - бутылкой шампанского - за первое место. В 1938 году Серж Ланг присутствует в качестве зрителя на своем первом чемпионате мира в Энгельберге, около Люцерна. Наступившая вторая мировая война фактически похоронила планы Ланга на карьеру профессионального спортсмена. Однако после войны, на которой он был военным журналистом, Серж Ланг сумел вернулся к своей любви - горным лыжам уже в качестве спортивного корреспондента. С тех пор он делал репортажи, брал интервью у знаменитостей, писал статьи со всех самых значительных горнолыжных соревнований, включая олимпийские, вплоть до 1994 года. Однако его журналистские интересы не ограничивались горными лыжами и читатели во многих странах, открывая утренние газеты, находили там статьи Ланга о велосипедных гонках Джиро де Италия, Тур де Франс или Тур де Суисс.

В 1965 году случилось событие, фактически повернувшее все горнолыжное мировое движение в новую сторону. Во время пережидания метели на чемпионате мира в Портилльио (Чили) Ланг поделился идеей о создании и проведении регулярных соревнований по горным лыжам с Бобом Битти, Хонором Боннетом и Зеппом Зальцбергером - главными тренерами американской, французской и австрийской сборных. Вскоре этот проект был представлен и получил одобрение президента FIS Марка Ходлера. На очередном конгрессе в Бейруте (в 1967 году) концепция соревнований была принята и Кубок мира стал официальным соревнованием.

Начиная с самых первых этапов и в течение последующих двадцати лет Серж Ланг был самым мощным двигателем "Белого цирка" как его директор, так и журналист, продолжающий писать материалы в ряд изданий по всему миру. Иногда методы управления Ланга были довольно жесткими, многие его даже называли "крестным отцом" Кубка мира, но он никогда не был бюрократом и всегда действовал в интересах своего любимого вида спорта. И тогда, когда добивался введения нового горнолыжного вида - супер-гиганта, и тогда когда выступал за увеличение "призовых" спортсменам и отмену ограничений "любительского" статуса. Перед своим последним сезоном Ланг придумал так называемый "Тур легенд", смыслом которого было проведение соревнований, подобных Кубка мира, но для суперзвезд, которые недавно покинули большой спорт. Представляете, какой будет ажиотаж вокруг этих соревнований, когда на старт выйдут Ингемар Стенмарк, Альберто Томба, Марк Жирарделли, Пирмин Цурбригген, Френи Шнайдер и другие выдающиеся горнолыжные личности?!

21 ноября Серж Ланг умер от сердечного приступа. Как написал в некрологе его сын: "Сердце сказало, что с него достаточно такой сумасшедшей жизни". На протяжении своей карьеры журналиста Ланг написал несколько книг о горных лыжах и о спортсменах, он работал над своими воспоминаниями, которые не успел, к сожалению закончить. Мы будем помнить о Вас, господин Ланг: и тот мальчишка, смотревший во все глаза на черно-белый экран телевизора, и многие миллионы горнолыжников по всему миру.

Александр Козлов.

Федерация горнолыжного спорта
и сноуборда России.

Календарь всероссийских соревнований по горнолыжному спорту

на зимний сезон 1999 - 2000 г.

№	Мероприятие	Вид соревнований	Сроки	Место	Участвующие организации	Кол-во участников	Кол-во судей	Проводящая организация и условия финансирования
1.	Соревнования на приз «Жемчужина Жигулей». . Юноши, девушки 1985-1988 г.р.. Дети 1989-1991 г.р.	Слалом. Слалом-гигант. Парал. слалом	Январь. 4-6. 7-10. 7 дней	Самара. Толльятти	По положению	100	30	АО «Спин-спорт». АО «Самарагаз»
2.	Слалом. Мужчины, женщины.. Юноши, девушки.. 1980-1984 г.р.	Слалом	Январь. 8-9. 2 дня	П. Деденево. Москов. Обл.	Сильнейшие спортсмены территорий СДЮШОР, ДЮСШ	120	40	Мособлспорткомитет . ФГЛСС. России
3.	Соревнования памяти. А. Жирова. Юноши, девушки. 1985-1988 г. р.	Слалом	Январь 5-6. 2 дня	П. Икша. Московской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	120	40	Дмитровский спорткомитет
4.	Соревнования «Хибинский Дед Мороз». Юноши, девушки. 1985-1988 г.р.	Слалом	Январь . 6-9. 3 дня	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	120	40	Кировский горспорткомитет
5.	Соревнования «Приз города-курорта Белокуриха». Юноши, девушки. 1985-1988 г.р.. Дети 1989-1990 г.р.	Слалом. Слалом-гигант. Супер-гигант	Январь. 7 дней	Г. Белокуриха	По положению	100	30	ЗАО «Белокуриха – Тур»
7.	Кубок России. Открытый чемпионат г. Междуреченска. Мужчины, женщины. Юноши, девушки 1980 – 1984 г.р.	Супер-гигант. Слалом-гигант	Январь. 5-9. 5 дней	Г. Междуреченск Кемеровской обл.	По положению	160	40	Кемеровский. Облспорткомитет. СДЮШОР г. Междуреченска
8.	Соревнования . «Сибирские бобрята». Юноши, девушки. 1985-1988 г.р..	Супер-гигант. Слалом-гигант. Слалом	Январь . 4-8. 5 дней	Г. Красноярск	По положению	140	40	Крайспорткомитет
9.	Соревнования памяти. Е. Панченко. Юноши, девушки 1985 – 1988 г.р.	Слалом. Слалом-гигант. Супер-гигант	Январь. 20-26. 7 дней	Г. Междуреченск Кемеровской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	200	50	Междуреченский горспорткомитет СДЮШОР г. Междуреченска
10.	«Полярный Кубок». Открытый чемпионат г. Кировска. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом	Январь . 15-16. 2 дня	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	100	40	Кировский горспорткомитет
11.	«Полярный Кубок». Открытый чемпионат г. Мончегорска. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом. Слалом-гигант	Январь. 22-23. 2 дня	Г. Мончегорск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	100	40	Мончегорский. горспорткомитет
12.	«Полярный Кубок». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом - гигант	Январь. 29 - 30	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	100	40	Облспорткомитет. Кировский горспорткомитет

13.	Открытый чемпионат г. Санкт – Петербурга. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом	Январь. 13 – 15. 3 дня	Ленинградская обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	100	30	Горспорткомитет. Федерация г. Санкт – Петербурга и Ленинградской обл.
14.	Открытый чемпионат Челябинской обл. . Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом. Слалом – гигант.	Январь. 3 дня	Г. Ново – Абзаково. Челябинской обл.	По положению	140	40	Облспорткомитет. Областная федерация
15.	Открытое первенство г. Москвы. Юноши – девушки. 1980 – 1984,. 1985 – 1988 г. р.	Слалом – гигант. Слалом	Январь	Г. Москва. Воробьевы горы	По положению	140	30	Московский горспорткомитет
16.	Соревнования памяти . Р. Шайхлисамова. Юноши, девушки. 1985 – 1984 г.р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Январь. 27 – 1.02. 6 дней	Г. Белорецк. Республика Башкортостан.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	100	30	Федерация Башкортостана. С/к «Металлург». Госкомспорт РБ
17.	Кубок России. Соревнования. «Вулканы Камчатки». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Январь. 19 – 24. 6 дней	Г. Елизово. Камчатской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий.	100	30	Управление образования, физ. Культуры,. Администрации. Камчатской обл.
18.	Кубок губернатора Свердловской обл.. Юноши, девушки . 1985 – 1989 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Парал. слалом	Январь . 17 – 21. 5 дней	Г. Кировоград. Свердловской обл.	По положению	60	20	ЗАО «Кировоградская МК»
19.	Кубок России. Открытый чемпионат Свердловской области. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной спуск	Февраль. 30. 01 – 06. 8 дней	Г. Кировоград. Свердловской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий.	140	40	Свердловский облспорткомитет. Областная федерация
20.	Приз Федерации Башкортостана. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом – гигант. Супер - гигант	Февраль. 3 – 8. 6 дней	Г. Белорецк. Республика Башкортостан	По положению	140	40	Госкомспорт РБ. С/к «Металлург». Федерация РБ
21.	Соревнования «Камские зори». Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом	Февраль. 8 –11. 4 дня	Г. Полазна. Пермской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	100	30	Федерация обл.. Администрация Полазненского п. с.
22.	Открытое первенство Мурманской обл.. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Январь. Февраль. 4 дня	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий. СДЮШОР, ДЮСШ	140	30	Управление образования
23.	Открытый чемпионат г. Москвы. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г.р.	Слалом – гигант. Слалом	Январь. Февраль	Г. Москва. Воробьевы горы	Сильнейшие спортсмены . Г. Москвы и территорий	140	30	Госкомспорт. г. Москвы
24.	Кубок России. Открытый чемпионат Башкортостан. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Февраль. 13 - 18	Г. Белорецк	По положению	140	40	Госкомспорт РБ. Федерация РБ. С/к «Металлург»
25.	Кубок России. Соревнования памяти В. Махова. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом – гигант. Супер – гигант. Слалом	Февраль . 6 – 11. 6 дней	Г. Красноярск	Сильнейшие спортсмены территорий	140	40	Федерация края. Крайспорткомитет
26.	Соревнования памяти . Г. Аграновского. Юноши – девушки . 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Февраль. 4 – 9. 6 дней	Г. Петропавовск - Камчатский	Сильнейшие спортсмены области, края	100	30	Управление ОФК и МП. Камчатской обл.

27.	Открытое первенство ВФСО «Спартак». Юноши, девушки . 1980 – 1984. 1985 – 1986 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Февраль. 14 – 18. 3 дня	Г. Петропавовск - Камчатский	По положению	100	30	Управление образования администрации Камчатской обл.
28.	Открытое первенство г. Санкт – Петербурга. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Февраль. 17 – 19. 3 дня	Ленинградская обл.	По положению	100	30	Федерация г. Санкт – Петербурга и Ленинградской обл.
29.	Кубок России среди любительских коллективов. Мужчины,. женщины	Слалом. Слалом – гигант. Парал. слалом	Февраль . 15 – 20. 6 дней	Г. Самара	По положению	100	30	Любительская лига
30.	Открытое первенство Свердловской обл.. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом - гигант. Супер - гигант	Февраль. 20 – 25. 5 дней	Г. Кировоград. Свердловской обл.	По положению	100	30	Облспорткомитет. Областная федерация
31.	Кубок Урала. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом	Февраль. 6 – 8. 3 дня	Г. Нижний Тагил,. Свердловской обл.	По положению	100	30	Федерация области
32.	Кубок России. «Приз Кузбасса». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной спуск	Февраль. 16 – 25. 10 дней	Г. Междуреченск. Кемеровской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	140	40	Облспорткомитет и горспорткомитет
33.	Кубок Урала. На приз «Кубок Магнитки». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант	Февраль. 21 –25. 5 дней	Г. Ново – Абзаково. Челябинской обл.	По положению	140	40	Южно – Уральская федерация
34.	Соревнования на приз «Горы Высокой». Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом	Февраль. 25 – 27. 3 дня	Г. Нижний Тагил	По положению	80	30	Облспорткомитет. Федерация обл.
35.	Первенство Московской обл. . «Олимпийские надежды». Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом	Февраль. 26 – 27. 2 дня	П. Икша. Московской обл.	Сильнейшие спортсмены обл.	120	40	Дмитровский спорткомитет
36.	Соревнования ветеранов. Мужчины, женщины	Слалом	Март	Ленинградская обл.	По положению	100	30	Федерация Санкт – Петербурга и Ленинградской обл.
37.	Открытый чемпионат . Красноярского края памяти В. Цимика. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Скоростной спуск. Супер – гигант. Слалом – гигант. Слалом	Февраль - март. 28 – 5. 6 дней	Дивногорск. Красноярск	Сильнейшие . спортсмены. территорий			
38.	Соревнования памяти . Б. Кузнецова. Юноши, девушки . 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Февраль – март. 29 – 4. 5 дней	Г. Кировск. Мурманской обл.	По положению	120	40	СДЮСШОР им. Б. Кузнецова. Госкомспорткомитет
39.	Чемпионат России среди любительских коллективов. Мужчины, женщины	Слалом. Парал. Слалом. Слалом – гигант. Синхро - карвинг	Март. 7 дней	Г. Аша. Челябинской обл.	По положению	120	30	Любительская Лига ФГЛСС России
40.	Соревнования . Приз «Кукисвумчор». Первенство ЦС ВФСО. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Март. 5 – 9. 5 дней	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие . спортсмены. СДЮСШОР, ДЮСШ	140	40	Горспорткомитет РУСБ «Юность России». ЦС ВФСО «Динамо»
41.	Кубок России. Открытый чемпионат Мурманской обл.. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Март. 8 – 10. 3 дня	Г. Мончегорск. Мурманской обл.	Сильнейшие . спортсмены. территорий	140	40	Облспорткомитет

Нагрудные знаки по спортивной тематике, по заказам изготавливает завод "ВОЕННЫЙ ЗНАК"
141009, Московская обл. г. Мытищи ул. Коминтерна д. 15А, тел/факс: (095) 583-4710

42.	Соревнования. «Заполярная весна». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Март. 9 – 11. 3 дня	Г. Мончегорск	Сильнейшие спортсмены территорий	140	40	Горспорткомитет г. Мончегорск
43.	Юношеское первенство России «Олимпийские надежды России». Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Парал. слалом	Март. 10 – 19. 10 дней	Г. Междуреченск. Кемеровской обл.	По положению	200	60	Министерство спорта РФ. ФГЛСС России Федерация Кузбасса
44.	Первенство Росси среди юниоров	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной . спуск	Март. 21 - 31	Г. Кировск Мурманской обл	Сильнейшие спортсмены территорий	200	60	ФГЛСС России Горспорткомитет
45.	Чемпионат России. 1 этап	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной . спуск. Старты FIS	Март – апрель. 26.3 – 6.4.	Г. Кировск Мурманской обл	Сильнейшие спортсмены территорий	200	60	ФГЛСС России Горспорткомитет
46.	Чемпионат России. 2 этап	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Старты FIS	Апрель. 6-14	Г. Елизово . Петропавловско - камчатской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	200	60	ФГЛСС России Горспорткомитет
47.	Соревнования на Кубок Уктуса. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом	Март. 23 – 25. 3 дня	Г. Екатеринбург	По положению	160	40	ООО «УГЦ»
48.	Детские соревнования. «Лыжи молнии». Мальчики, девочки 1989 – 1991 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Март. 22 – 23. 2 дня	Г. Мончегорск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП	140	40	СДЮСШОР им. В. Цыганова
49.	Детские соревнования. «Весенняя капель». Мальчики, девочки. 1989 – 1991 г. р.	Слалом . Слалом - гигант	Март. 25 – 26. 2 дня	Г. Апатиты. Мупманской обл.	Сильнейшие спортсмены ДЮСШ, СДЮСШОР	140	40	Апатитский отдел образования. Горспорткомитет
50.	Массовые всероссийские соревнования среди детей	Слалом. Слалом - гигант	Март. 28 – 29. 23 - 27	Г. Аша. Г. Кировск. Г. Красноярск	По положению	140	40	Министерство спорта РФ. Горспорткомитеты
51.	На приз . «Солнечные зайчики». юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	6 дней	Челябинской обл.	По положению	140	40	СДЮСШОР. «Аджигардак»
52.	Международные соревнования ФИС. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Парал. слалом	Март. 19 – 23. 5 дней	Г. Братск. Иркутской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	160	50	ФГЛСС России Горспорткомитет
53.	Международные соревнования. Первенство среди юниоров и Чемпионат России. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной спуск	Март. Апрель. 25 – 8. 15 дней	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	200	60	ОК России. Министерство спорта. ФГЛСС России. Облспорткомитет
54.	Кубок России. Соревнования «Праздник Севера». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Апрель. 4 дня	Г. Кировск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	200	40	Облспорткомитет
55.	Кубок России. Соревнования на приз «АО Коласпортланд» . Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Супер – гигант. Скоростной спуск	Апрель. 4 дня	Г. Кировск. Мурмансокй обл.	Сильнейшие спортсмены территорий	140	40	ФГЛСС России. АО «Коласпортланд». Горспорткомитет

56.	Соревнования среди инвалидов. «Спешл Олимпикс»	Слалом. Слалом – гигант. Супер – гигант. Скоростной спуск	Март – апрель. 9 дней	По назначению	По положению	80	30	Министерство спорта РФ
57.	Соревнования на приз «Ниттис». Юноши, девушки . 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Апрель. 1 – 5. 5 дней	Г. Мончегорск. Мурманской обл.	Сильнейшие спортсмены. СДЮСШОР,. ДЮСШ	200	40	Горспорткомитет
58.	Международные соревнования памяти . Е. Галамеева. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Апрель. 11 – 18. 7 дней	Г. Елизово. Камчатской обл.	По положению	100	30	Управление ОФК и МП администрации обл.
59.	Соревнования «Приз В. Цыганова». Юноши, девушки 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Апрель. 6 – 10. 5 дней	Г. Кировск. Мурманской обл.	По положению	120	40	Облспорткомитет
60.	Чемпионат России среди ветеранов. Мужчины, женщины	Слалом. Слалом - гигант	Апрель. 3 дня	Г. Кировск	По положению	120	40	Министерство спорта РФ. Облспорткомитет ФГЛСС России
61.	Открытое первенство республики Саха. Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1980 – 1984 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Май. 4. 4 дня	П. Усть – Нера. Оймяконского района	По положению	100	30	Федерация РС. Госкомспорт РС СЮСШ Минобразов.
62.	Открытое первенство КБР. Юноши, девушки. 1985 – 1988 г. р.	Слалом. Слалом - гигант	Июнь. 6 дней	П. Терскол. КБР	По положению	120	30	Госкомспорт КБР
63.	Летнее Первенство среди любителей. Москва - Россия. Мужчины, женщины	Слалом. Слалом - гигант	Июнь. 6 дней	Г. Жуковский. Г. Сердолик	По положению	100	30	Любительская лига Московский спорткомитет
64.	Открытый чемпионат . Республики Саха. Мужчины, женщины. Юноши, девушки 1981 – 1985 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Октябрь. 21 – 24. 4 дня	П. лебединый. Алданского . р-на	По положению	100	30	Федерация РС. Госкомспорт РС. ДЮСШ Минобразов.
65.	Кубок России. «Приз Ермака» . Мужчины, женщины. Юноши, девушки . 1981 – 1985 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Декабрь. 17 – 24. 8 дней	Г. Чусовой. Пермской обл.. Г. Губаха	По положению	140	40	Пермская Федерация Облспорткомитет
66.	Соревнования на приз . «Снежная гора». Юноши, девушки. 1986 – 1989 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Декабрь. 7 дней	Г. Аша. Челябинской обл.	По положению	120	30	КДМСиТ. СДЮСШОР. «Аджигардак»
67.	Соревнования на приз газеты «Металлург». Мужчины, женщины. Юноши, девушки. 1981 – 1985 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Декабрь. 22 – 27. 6 дней	Г. Белорецк. Башкортостан	По положению	160	40	Госкомспорт РБ. Федерация РБ
68.	Кубок Камчатки. Мужчины, женщины. Юноши, девушки . 1981 – 1985 г. р.	Слалом. Слалом – гигант. Супер - гигант	Декабрь. 25 – 30. 6 дней	Г. Елизово. Камчатской обл.	По положению	100	30	Управление. ОФК и МП. Камчатской обл.

Вы еще не участвовали в международных марафонах? Присоединяйтесь к нашим группам:

1. “Финляндия-Хиихто” (Финляндия) - впервые проводятся два длинных марафона по 75 км свободным стилем (27.02.2000 г.) и классическим стилем (26.02.2000 г.), и два “коротких” марафона по 42 км.
2. Тартуский марафон (Эстония) - 63 км - свободным и классическим стилем (6.02.2000 г.), классическим стилем - 13.02.2000 г. В эти же дни проводятся короткие марафоны по 31 км. Все дистанции идут в зачет WORLDLOPPET.

Контактный телефон: (095) 303-8415 Легезо Л.В.

Страны - члены FIS.

Название страны	Дата вступления
1. Австралия	1932
2. Австрия	1924
3. Азербайджан	1998
4. Американское Самоа	1993
5. Армения	1993
6. Алжир	1965
7. Андорра	1965
8. Аргентина	1949
9. Барбадос	1993
10. Багамские острова	1990
11. Бельгия	1936
12. Беларусь	1992
13. Болгария	1924
14. Босния - Герцеговина	1992
15. Боливия	1977
16. Бразилия	1967
17. Великобритания	1924
18. Венгрия	1924
19. Венесуэла	1993
20. Виргинские острова	1988
21. Гватемала	1988
22. Германия	1951
23. Гондурас	1992
24. Гренада	1998
25. Греция	1936
26. Грузия	1992
27. Дания	1946
28. Египет	1984
29. Зимбабве	1988
30. Канада	1924
31. Израиль	1977
32. Индия	1988
33. Иран	1957
34. Ирландия	1971
35. Исландия	1946
36. Испания	1936
37. Италия	1924
38. Казахстан	1992
39. Камерун	1998
40. Кения	1998
41. Китай	1981
42. Китайский Тайпей	1967
43. Кипр	1963
44. Колумбия	1992
45. Коста Рика	1981
46. Кувейт	1998
47. Кыргызстан	1996
48. Латвия	1992
49. Ливан	1949
50. Литва	1992
51. Лихтенштейн	1949
52. Люксембург	1971
53. Македония	1992
54. Марокко	1959
55. Мексика	1981
56. Монако	1981
57. Монголия	1963
58. Непал	1998
59. Нидерланды	1932
60. Новая Зеландия	1953
61. Норвегия	1924
62. Пакистан	1969
63. Перу	1994
64. Польша	1924
65. Португалия	1949
66. Пуэрто Рико	1988
67. Россия	1949
68. Румыния	1924
69. Сальвадор	1998
70. Сан - Марино	1973
71. Свазиленд	1992
72. Северная Корея	1957
73. Сенегал	1981
74. Словакия	1924
75. Словения	1992
76. Судан	1992
77. США	1924
78. Таджикистан	1996
79. Таиланд	1994
80. Турция	1938
81. Хорватия	1992
82. Узбекистан	1992
83. Украина	1992
84. Уругвай	1990
85. Фиджи	1988
86. Филиппины	1971
87. Финляндия	1924
88. Франция	1924
89. Чехия	1992
90. Чили	1949
91. Швейцария	1924
92. Швеция	1924
93. Эстония	1992
94. Югославия	1924
95. Южно - африканская республика	1992
96. Южная Корея	1965
97. Ямайка	1998
98. Япония	1926

МАРАФОН "ЛЫЖНЯ РОССИИ" - - это народный марафон?

Или это марафон только для спортсменов? Такие вопросы задают себе почти все любители лыжного спорта, и не только в канун гонки, но и весной, летом. А особенно всех задел за "живое" проведенный 22 мая 1999 года на Воробьевых горах день бега "SAMSUNG" для всех желающих. Можно сказать, это был праздник для всего нашего города и области, и все остались им очень довольны. И опять там же мы, лыжники, заговорили о нашем любимом (а это становится действительно так) марафоне "Лыжня России".

Уважаемые организаторы, оргкомитет, если такой есть и действует круглый год!

Обращаемся к вам с просьбой сделать этот марафон народным. Многие лыжники специально готовятся только к этой гонке, мечтают после предыдущего года и на следующий проехать весь марафон 50 км. И каждый раз на нашем пути к достижению этой цели ставятся какие-то непреодолимые препятствия. Например, в этом, 1999 году, оргкомитет ввел временной показатель на отрезке 25 км, тем самым заставив очень многих лыжников бежать дистанцию 10 км. И что же получилось в день марафона? На дистанции 10 км стартовало столь много участников, что если в прошлом году где-то к середине дистанции нам удалось как-то разъехаться, то в этом году мы "ехали-шли" все 10 км сплошной массой до самого финиша.

А вот и исповедь лыжника-любителя москвича Сергея Городецкого о народном марафоне.

Любовь ЛЕГЕЗО

Как-то год назад в электричке я оказался среди лыжников, которые интересно и живо вспоминали о прошедшем недавно главном празднике страны - "Лыжне России". Захотелось самому побывать на следующем празднике, окунуться в его стихию, проверить свои возможности и, тряхнув стариной, пройти марафон 50 км. Заранее обследовался у врача и получил справку о возможности участия в марафоне - в моем уже давно пенсионном возрасте это было необходимо. И - приступил к тренировкам.

Хотя я постоянно бегал на лыжах, но никогда раньше не приходилось пробегать на соревнованиях 50 км, к тому же в гонках я участвовал очень давно. Заявился за 7 дней и, как выяснилось позже, это было разумно, потому что отложившим заявку на последний момент уже в Москве не достались фирменные шапочки, а тем, кто решил заявиться в Яхроме перед стартом, не достались и стартовые номера. Организаторам эти ляпсусы необходимо учесть. Ведь на главном лыжном празднике страны должно быть все на высшем уровне.

И вот наступило 14 февраля - день гонки. Встал в 6 часов, сделал зарядку, плотно позавтракал. По совету врача Л.Маркова съел большую миску овсянки, заправленную грецкими орехами, курагой и черной смородиной. Поесть следует плотно. Ведь от завтрака до старта около 5 часов и затем продолжительная гонка. Захватил с собой легкий перекус: чай с клюквой и бутерброд с сыром. Перед стартом есть плотно специалисты не рекомендуют.

В 7 часов утра я уже в метро. Чем ближе к Савеловскому вокзалу, тем больше попадалось спешивших лыжников. Спецпоезд из Москвы - в 7 часов 54 минуты, и опаздывать нельзя. Ну, вот мы и в вагоне электрички. Знакомые приветливые лица, много улыбок, шуток, вокруг веселое возбуждение. Все очень довольны тем, что дали спецпоезд и от станции до стартовой поляны в Яхроме пойдут автобусы. Лыжников редко балуют вниманием и комфортом, а тут на тебе! Спасибо.

В пути повсюду идет заинтересованный разговор о лыжах, смазках, палках, гонках и, кажется, этой теме не будет конца. Ведь едут влюбленные в лыжный спорт фанаты, и этим все сказано.

Я сижу у окна и любуюсь зимней красотой Подмосковья. Время от времени ухо улавливает слово Яхрома. Начинаю невольно повторять - Яхрома, Яхрома... Вслушиваюсь, впитываю в сознание и чувствую это слово. Как же красиво и близко! Звучит, как нежная, раздольная русская мелодия, такая древняя и родная. Местность становится все живописнее. Каждый год летом и зимой я проезжаю мимо этих мест в город Калязин на Волгу в гости к своему другу, и каждый раз сердце замирает от красоты этих мест. И вот теперь я еду на свидание с ними, чтобы пройти по ним, почувствовать всеми фибрами своего существа эту землю.

На старте тоже приятные неожиданности: теплые (с печками) палатки-раздевалки, целлофановые мешки для одежды, на территории есть даже туалеты. Фантастика! Это Вам не хухры-мухры, а "Лыжня России"! Сразу перекусил, переоделся, сдал вещи. Обслуживают раздевалки местные ребята, очень старательные, и оперативные. Молодцы, спасибо! Выхожу из палатки, ба! Вокруг пляшут ряженые, наяривают гармошки, повсюду песни и танцы, играет духовой оркестр, над стартовой поляной завис вертолет. Настоящий русский зимний праздник. Здорово! Подхожу к ограждению карманов-накопителей, хочу посмотреть старт тех, кто побежит 10 км. Тут множество ребятишек. Какая радость смотреть на них! Стройные, гармонично сложены, с красивыми сосредоточенными лицами, в яркой и удобной экипировке - на такую молодежь все наши надежды. Спасибо их тренерам и родителям! Хочется сказать так, чтобы меня услышала вся Россия: дарите лыжи детям!

Невольно, как в калейдоскопе, пронеслось моё детство. Мы - дети войны, вечно голодные, в перелицованной одежонке, низкорослые из-за постоянного недоедания и отсутствия витаминов, пережившие бомбежки, потерявшие на войне родных и близких. Мой отец погиб на войне, мама умерла в 1945 году. Оставшись совсем один, беспризорничал по всей стране. Детских домов не хватало и попасть в них было верхом счастья. Страна лежала в руинах, многие жили в землянках, получали карточки. Наконец, удалось поступить в 43-й Московский детский дом для переростков. Страна как могла заботилась о своих детях, обогревала своим теплом и лаской. Телевизоров тогда не было. Детвора развлекалась игрой в футбол (порой был лишь теннисный мяч, или вовсе тряпичный), коньками (зачастую из дерева с врезанными полозьями для скольжения), чтением книг и лыжами. А какие у нас были замечательные воспитатели и учителя! Мой воспитатель, Василий Николаевич, раненый в ногу офицер, потерявший, как и мы, всю свою семью, заменил нам отца. Он жил всей нашей жизнью: прихрамывая, играл с нами в футбол, читал вслух книги; он был моим первым тренером по лыжам. И вот стоим мы на одной из тех фотографий на старте лыжной гонки - первенство детских домов Москвы: шаровары, у многих шапки-ушанки, свитера, лыжи - цельнодеревянные, крепления - кожаная петля, разбухающая от влаги (лыжи потом мотаются на ногах куда хотят), бамбуковые палки, а глаза так и горят. Еще мгновение, и вперед!

Из задумчивости меня вывел стартовый выстрел. Масса лыжников покатила. Какая совершенная техника у этих ребят, какое резвое движение коньковой техники! Молодцы! Мы так не умели. Бросалось в глаза то, что из-за значительного числа взрослых гонщиков создавалась теснота, даже порой давка. А жаль! Отдали бы эту 10-километровую дистанцию детям, а мы бы за них поболели. Нам бы сделали 25 км по этому же кругу и марафон 50 км. А мечтать о том, чтобы финишировать в самом городе, нам и не приходится. Пора России выходить на международный уровень и занимать достойное место в марафонах WORLDLOPPET, пока место в календаре не занято.

Но вот прогремел выстрел и нашего старта. Начав движение вперед, замечаю, что на трассе довольно много рыхлого снега (примерно 6 см глубины). Сама трасса заранее была подготовлена хорошо, но за сутки выпал снег, который следовало бы прикатать. Время для этого было - полтора суток. Хорошая погода и приличное скольжение как-то скрасили этот казус, кроме того, лыжников много, и места всем хватает. Правда, сразу после старта на легком спуске и последующем подъеме нужна осторожность - при большом стартовом скоплении возможен завал. Капризное место есть и в конце 3-километрового отрезка, там, где трассы на 10 и 50 км расходятся в разные стороны. Желательно летом подправить (расширить) это место бульдозером. Затем следует длинный подъем, с верхней точки которого открывается прекрасная перспектива на красоты этого края. Поля, леса, поселки, старинный город, церкви, и все это с высоты птичьего полета. Красиво! Но надо спешить. Далее идет самый приятный отрезок гонки - лесной. Широко, вольготно, полное безветрие и прекрасный русский лес. Здорово!

Но вот лес редеет и скоро кончается. Здесь, пожалуй, самое казусное место. Идет крутой спуск, перед которым стоит контролер и предупреждает об опасности (лучше бы здесь был знак предупреждающий, а контролер стоял бы в другом, более нужном месте). Сам спуск простой, но

крутой левый поворот для некоторых оказался трудным испытанием. Поправить бы летом (спрямить) это место.

Затем трасса еще больше поднимается и здесь, вероятно, самое высокое место на дистанции. Именно на этом участке обратный путь подходит совсем близко к трассе (30 - 40 м) и некоторые несознательные лыжники тут срезали, а другие, видевшие это, улюлюкали и свистели. Отсутствие контролеров в этом месте вызывает недоумение.

Вначале пункты питания работали исправно. Правда, иногда подавали слишком горячее питье и ассортимент мог быть поразнообразнее. Но, в общем, первый круг прошел хорошо. Но, по-видимому, организаторам гонки запала хватило только на первый круг. Встретили победителей и призеров, а про остальных, по сути говоря - главных участниках марафона "Лыжня России", позабыли. Именно эти лыжники - главные победители и призеры марафона. Победители своего возраста, недугов, сомнений в своих возможностях. Так, и только так следует понимать массовые народные старты на марафонские дистанции. На втором круге некоторые пункты питания свернулись и негде было даже глотнуть воды. На финише встречал лишь один контролер. Хотя бы подбодрили по радио этих самоотверженных марафонцев, проведших на трудной трассе по 4-5 часов, как это сделали неделей позже на Планерной во время 40-километрового марафона "Московская лыжня". Уважаемые организаторы, поймите, это очень важно!

Но самый большой казус случился уже в конце, когда финишировали последние участники, и большая группа лыжников задержалась для получения дипломов. Выяснилось, что автобусов нет, а до станции добраться очень трудно и далеко. С мукáми, вначале пешком, затем на автобусе мы за час с лишним добрались до станции Яхрома. Теплого зала для ожидания поезда здесь нет и поезда в Яхроме останавливаются очень редко. Думаю, что для организаторов гонки не составило бы больших трудов выделить автобус до Дмитрова, где останавливаются все электрички. Обидно, что во многом хорошо проведенная главная массовая гонка страны - "Лыжня России" - закончилась привычным для нас "как всегда".

В конце хочется высказать некоторые пожелания и замечания. Реклама "Лыжни России" фактически была слабой. Никто из моих знакомых не видел ее ни по телевидению, ни в наружных плакатах, ни в печатной прессе. Я, заинтересованный в данной информации человек, обзванивая спорткомитеты, с трудом получил необходимые сведения. Из-за отсутствия информации многие лыжники не приняли участия в марафоне. Организаторам национального лыжного праздника необходимо было задолго до "Лыжни России" теребить, настойчиво бомбардировать телевидение, радио, газеты, правительство, Думу с просьбами о поддержке и участии в важном для страны мероприятии. Ведь главный лыжный праздник страны популяризирует лыжный спорт России, самый доступный и полезный. Ведь привлеченный к лыжам паренек не будет принимать наркотики, пить водку, курить. Иначе он не сможет пройти лыжную дистанцию, задохнется, сойдет.

Можно много разглагольствовать о здоровье нации, о продолжительности жизни в стране на самом высоком уровне, даже издавать законы и распоряжения - но все это не даст почти ничего. Только практическая деятельность и личный пример - всё. Недаром во многих благополучных странах национальные лыжные праздники охватывают всё население. Там целую неделю живут только лыжами. Телевидение, радио, пресса заняты сутками освещением событий с лыжных праздников. Как это сплачивает народ, поднимает его дух, общую энергетику! Ведь в этих праздниках принимают самое непосредственное участие правительства, знаменитости и даже короли. А мы? Хочется спросить руководство страны, Москвы, Думу :"Где же вы были, господа хорошие? Ведь скоро же выборы? Сколько же вы упустили ценных очков для себя! Не поучаствовали в важном деле, не получили симпатий избирателей. Теперь уже поздно - "поезд ушел". Ждите следующий. Не прозевайте!

Сергей ГОРОДЕЦКИЙ

А в 2000-м году автор этих строк решил проехать самый популярный, самый знаменитый классический марафон в Швеции "VASALOPPET" длиной 90 км. "Лыжня России" будет для него проверкой подготовки к важнейшему марафону мира. Успехов Вам, Сергей!

В 2000 году соревнования "Лыжня России" проводятся 13 февраля в г. Яхроме Дмитровского района, Московской области. Дистанция 10 км и 50 км (2 круга по 25 км), стиль свободный. Старт: 10 км в 11 часов 30 минут; 50 км в 12 часов.

Контактные телефоны: г. Москва - (095) 261-9717;
г. Яхрома - (095) 587-3137; 587-3210

Любовь ЛЕГЕЗО

Здравствуйте дорогие друзья! Хочу поблагодарить за очередной номер вашего увлекательного журнала! Хочется пожелать вам и дальше преодолевать жизненные трудности с успехом и радовать нас, ваших читателей! Однако написать это письмо меня побудила маленькая заметка в №3-4(14) за 1999 год о кроссовом легкоатлетическом пробеге в Токсово, вокруг озера Хепоярви, на странице 4. Приведу дословно: "...В пробеге приняли участие мастера спорта международного класса Д. и А. Капитоновы, известные лыжники, мастера спорта международного класса А.Воробьев, М. Дуркин, биатлонист Юрий Кашкаров..." Может, мое замечание и покажется брюзжанием, но извините: Юрий Кашкаров - заслуженный мастер спорта, неоднократный чемпион мира, олимпийский чемпион! Как вы думаете, какова была бы реакция какого-нибудь заядлого футбольного болельщика конца 60-х годов, если в какой-нибудь газете он наткнулся бы на заметку типа: "... В товарищеском матче между районами по футболу за нашу команду в нападении играл известный перворазрядчик по футболу, передовик С.Горбунков, в защите по правому краю - знаменитый слесарь В. Сидоров, ворота защищал Лев Яшин ..."?

Извините меня, может быть, я сильно утрирую, но о мастерах спорта международного класса братьях Капитоновых я не слышал, а с МСМК А.Воробьевым и М.Дуркиным я знаком только по публикациям в журнале. Дай им Бог здоровья и спортивных успехов! Но все-таки Юрий Кашкаров - это страница в истории советского и российского биатлона!

И откуда же еще, как не из нашего уважаемого журнала молодежь будет узнавать имена тех, кто добывал славу на спортивных форумах для нашей страны? Ведь согласитесь, пустите в тексте перед именем всего лишь - заслуженный мастер спорта, биатлонист Юрий Кашкаров - и какой-нибудь любознательный молодой лыжник или биатлонист обязательно спросит своего тренера или старшего товарища: "А кто это"? И тот, снисходительно похлопывая его по плечу, может быть, расскажет, как в 1983 году в Италии, на чемпионате мира наша команда после почти пятилетнего перерыва сумела вернуть себе звание чемпиона в эстафете, победив непобедимых, казалось, немцев из ГДР. И что в той команде именно с этапа Юрия Кашкарова начался этот разгром. А на одном этапе с Юрием, тогда ещё юниором, выступал великий Франк Ульрих, непобедимый и грозный в то время!

Расскажет он о том, как в 1984 году в Сараево, на Олимпийских играх, после неудач в индивидуальных гонках команда в составе Д.Васильева, А.Шалны, Ю.Кашкарова и С.Булыгина сумела на финише на считанные секунды опередить своих соперников. И как в 1985 году в Германии Юрий в гонке на 20 км безупречно стрелял, казалось, был на голову сильнее всех, и вдруг сломал лыжное крепление - на финишные 2,5 км он ушёл на одной лыже. Как выручил его, забытый теперь, чехословацкий спортсмен, отдавший ему свою лыжу! И на финише Кашкаров все-таки стал чемпионом!

Простите, если мое замечание покажется кому-то обидным. Я написал это письмо не для того, чтобы его напечатали и писали по этому поводу опровержения, примите его как дружеский совет, тет-а-тет.

Лично я не променяю ни одного журнала "Лыжный спорт" из всех четырнадцати выпусков ни на какое печатное издание даже с пожизненной подпиской! Поэтому хочется, чтобы журнал продолжал быть советчиком, другом и учителем для действующих и подрастающих спортсменов.

С уважением, Андрей Жуков,
мастер спорта СССР по биатлону,
мастер спорта международного класса России по летнему биатлону.

От редакции:

Андрей Жуков - один из любимых авторов нашего журнала. (Если помните, это он написал материал о первом Кубке "Лыжные марафоны России". Просто сел человек за письменный стол, и написал письмо в редакцию. А получилась статья - светлая, добрая).

Вот и теперь Андрей написал такое же письмо. И хоть просил он его не публиковать, мы посчитали, что будет правильным всё же поправить собственную ошибку, а заодно и напомнить нашим читателям о блестящем биатлонисте 80-х Юрии Кашкарове словами такого же, как и они, читателя.

Пишу Вам из города Екатеринбурга

Меня зовут Андрей, мне 16 лет. Занимаюсь лыжным спортом давно, но серьёзно увлёкся года два назад.

Давно хотел написать о нашем марафоне, называется он "Уральская сотня". Эта гонка проводится один раз в год, она сравнительно молодая (первая состоялась в 1998 году), но некоторым лыжникам она полюбилась. Дистанция - 100 км. Стартует две возрастные группы. Первая группа (основная) - старше 30 лет. За первое место в основной группе приз - 1.000$ (это не описка), за второе - 500$, за третье - 300$. У ветеранов первое место - телевизор, второе - видеомагнитофон, третье - пылесос, плюс отдельные призы некоторым участникам от спонсоров.

Гонка проводится свободным стилем. Могу уверить, что трасса подготовлена отлично, сам проверял, но есть один минус: гонка проводится по равнине, нет ни подъёмов, ни спусков, поэтому участникам гонки негде отдохнуть, восстановить дыхание - всю дистанцию приходится добросовестно "молотить" палками.

Об условиях. Если говорить о погодных условиях, то можно сказать, что в 1998 году участникам было не сладко, а напротив. Гонка стартовала при - 30°С. В ходе гонки температура воздуха не поднималась выше - 25°С. В правилах указано, что гонка не проводится при температуре - 25°С, но гонка проводилась (ведь 1.000$ на дороге не валяется). В этом году погода была отменная. Утром температура воздуха -15°С, днём - 10°С, светило солнце, полное безветрие. Проводит эту замечательную гонку наша Екатеринбургская телевизионная компания ТАУ (Телевизионное Агентство Урала), которая является главным спонсором гонки. Вообще, гонка обходится в кругленькую сумму, ведь в этом году, когда проводилась гонка, один доллар стоил 25 рублей с копейками.

После проведения гонки ТАУ делает целый фильм (телевизионную версию) о проведении гонки.

В прошлом году первое место в основной группе занял Олег Харитонов, в этом году первым был Андрей Мазурин (6-е место в Кубке "Лыжные марафоны России" 1997-98 г.г.). Олег Харитонов в Кубке был вторым.

О времени. В прошлом году никто из участников не вышел из пяти часов. В этом году время значительно улучшилось. Большая часть участников вышла из пяти часов. В ходе гонки можно использовать две пары лыж, которые перед гонкой маркируются.

Гонка проходит по кругу протяжённостью 3333 метра, который частично проходит по стадиону, где находится пункт питания. В смысле питания всё очень хорошо продумано: гонщик, завершая очередной круг, пробегает в метрах пяти позади пункта питания, называет, что ему приготовить, делает петлю по стадиону, а через минуту подъезжает к этому же пункту питания, где его ждёт то, что он попросил.

Пока график гонки точно не установлен, поэтому участие в гонке могут принять только те, кто смотрит новости ТАУ, где объявляется о начале проведения гонки и дате.

Во всём вышеизложенном можете не сомневаться, это всё - правда, ничего я сам не придумал.

Жаль, что нет фотографий с этой гонки, с ними письмо с описанием марафона было бы более интересным.

На этом ставлю точку. До свидания, редакция журнала "Лыжный спорт", желаю здравствовать!

А.ПОДОПРИГОРА,
г.Екатеринбург.

Главному редактору журнала "Лыжный спорт"

Уважаемый Иван Иванович!

Высылаем Вам предложение о нашем марафоне. В этом году много изменений, а именно изменены: место старта, условия размещения, проживания и проведения.

Изменения:

1. В этом году все участники размещаются в санатории-профилактории "Лесная поляна". Стоимость путевки - 30 рублей. Сюда входит размещение в 2-х и 3-х местных номерах и 3-х разовое питание. Заезд участников в пятницу 28 января 2000 года. В 18-00 ужин, после ужина - торжественное открытие и регистрация участников.

2. Стартовый взнос - 30 рублей для участников старше 16 лет и 20 рублей для участников моложе 16 лет.

3. Длина круга сокращается до 12.5 км, то есть для преодоления 100 км необходимо пройти 8 кругов. Всю дистанцию, как обещали, прочистили бульдозером. КП-2 размещается на прежнем месте, КП-1 - в с/п "Лесная поляна".

Надеемся, что Вы приедете на юбилейный 20-й марафон и войдете в "Клуб 200". Кстати, в этом году уже поступили заявки на прохождение 200-километровой дистанции от 3-х участников.

Начальник дистанции, ответственный за трассу Десногорского туристического марафона памяти Е. и Ю. Ширяевых
Волков Амир Саитович

Выдержки из программы

28 января 2000 года

18.00 - 20.00 - заезд, размещение участников соревнований в с/п САЭС "Лесная поляна", ужин.

20.00 торжественное открытие марафона.

По окончании - регистрация участников

29 января 2000 года

8.30 - сбор участников марафона, построение.

9.00 - старт

30 января 2000 года

9.00 - финиш

9.10 - награждение участников, закрытие марафона.

Уважаемый Амир Саитович!

К сожалению, сам принять участие в Вашем марафоне в этом году не смогу (тут недавно руку сломал, так что гипс врачи обещают снять только к середине января). Но по иронии судьбы в Москве ещё с лета подговорил довольно большую компанию друзей-лыжников приехать к Вам бежать именно 200 км. Что теперь из всей этой затеи получится, твёрдо сказать не могу, но приехать очень хочется - хотя бы для того, чтобы поболеть за тех, кого сам заразил этой идеей. Так что, надеюсь, всё же свидимся.

Иван Исаев

В Мурманске

существует клуб ветеранов лыжного спорта "Гольфстрим". При поздравлении юбиляров с днём рождения самым дорогим подарком для них является ваш журнал. Журнал мы получаем в облспорткомитете. Он выделяется на федерации лыжных гонок, биатлона, ДЮСШ, лыжные клубы и служит важным подспорьем как в получении информации о лыжных гонках вообще, так и помощником в практической работе тренерского состава.

Особенно мы, мурманчане, благодарны нашему земляку Александру Алексеевичу Грушину за его статьи о методике подготовки лыж, о характеристике лыжных мазей и парафинов. Мы перестали шарахаться из стороны в сторону, наслушавшись тех или иных слухов, картина стала ясной, люди, особенно ветераны, для которых многое неизвестно, стали спокойней готовиться к старту, быть уверенней в подготовке инвентаря.

У меня до сих пор стоит в глазах борьба на финише эстафеты между Бро и Завьяловым, которую я смотрел в репортаже по телевидению. И вот вновь пережил её, листая страницы вашего журнала. Сколько драматизма, борьбы, творчества и самоотдачи было в этой эстафете.

Спасибо, что на страницах журнала появляются статьи о наших ветеранах, тех, кто был и есть кумиром целой эпохи.

В.СУРЯДОВ,
вице-президент областной федерации биатлона,
вице-президент городской федерации лыжных гонок.
г.Мурманск.

ГОЛОС, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ ВСЯ ЛЫЖНАЯ РОССИЯ



...Отец не вернулся с фронта, с мамой случилось несчастье, и её с братом выселили из квартиры, выбросив прямо на улицу. Пухли с голода, ночевали – где придётся. Летом работали в поле, зимой – в военном госпитале ухаживали за бойцами, писали письма, читали стихи, мыли полы и посуду, – одним словом, брались за всё, что могло помочь выжить, прокормиться. Так начинались её жизненные университеты.



17-летняя «Кнопка» (на снимке – слева) оказалась призёром областных соревнований. Теперь – путь в Кировск, на чемпионат страны.

Потом – молочный завод в Челябинске. Инструктор: «Девчонки, надо выступить в соревнованиях по лыжам»! Ну, надо так надо: пуховый платок, шерстяная юбка, валенки, лыжи с ямками и... третье место на первенстве города. Через неделю ей дают настоящие беговые лыжи (те самые, с петушками!), и уже на первенстве области она – снова третья!

А дальше как в сказке. Она едет на чемпионат России в Кировск. А там такие горы! В команде не хватает участницы для соревнований по горным лыжам и её просят: «Кнопка, прокатись потихоньку для зачёта»! На старте скоростного спуска она бесхитростно спросит стартёра: «Как тут ехать»? Тот столь же бесхитростно и ответит: «А ты зажмурь глаза покрепче, да и езжай»! Она так и сделала, и на финише её объявили чемпионкой страны.

«Уральский самородок» – так называли с тех пор её тренеры, а девчонки-соперницы даже пытались побить за то, что ей с лёгкостью давалось то, что у другим получалось только после долгих упорных тренировок.

Много чего в жизни было. Она снималась в фильме «Море студёное», была дружна с Абрикосовым, Крючковым, Кузнецовым – мужчинами, сводившими в те годы с ума всё женское население страны. А она – дружила.

* * *

Сегодня у Нины Васильевны Чижовой – юбилей, ей снова... 20 лет (о женских годах после 20, говорят, вслух не рассуждают). И даже если вам кажется, что вы с этой женщиной не знакомы, вы всё равно знаете её голос, потому что вот уже много лет подряд она комментирует соревнования «Лыжня России», новогоднюю Манжосовскую гонку, и многие-многие другие лыжные соревнования. Так что есть повод и вам поздравить женщину, про которую кто-то когда-то очень точно сказал: "ГОЛОС ЛЫЖНОЙ РОССИИ". Лс

На трассе слалома



Парады физкультурников начала 50-х: они самозабвенно, по 2-3 месяца репетировали эти проезды, которые длились потом во время праздника по полминуты. Они падали, как горох, с этой высоты, но снова поднимали свой урчащий "Харлей", и снова и снова репетировали. На снимке наверху пирамиды с флагом – Нина Чижова.

С Кубка Мира мастеров в Швейцарии она вернулась в ранге чемпионки мира в своей возрастной категории.



Она и сегодня, в свои... двадцать, лихо отплясывает «Яблочко»





А.В.Иванцов, генеральный директор ОАО «Нововятский лыжный комбинат»

ВОЙНА ПОТРЕБОВАЛА ЛЫЖ

1 сентября 1933 года считается датой рождения нашего предприятия, и состояло оно всего из трех цехов: лесопильного, столярного и лущильного, с числом работающих около 200 человек, и называлось – Кировский деревообрабатывающий комбинат. Так бы, может быть, и осталось наше предприятие чисто деревообрабатывающим, если бы не Великая Отечественная война. Она резко изменила направление деятельности предприятия. В связи с тем, что ряд лыжных предприятий страны с началом войны оказался в зоне боевых действий и прекратил производство, возникла острая необходимость в организации нового крупного производства лыж для армии, фронта.

Уже в августе 1941 года комбинат был передан Главлесэкспорту для организации производства лыж. Начало выпуска лыж было установлено 15 октября 1941 года. Лыжи были нужны воинам Советской Армии на фронтах Отечественной войны, и даны были жесткие сроки реконструкции оборудования и выпуска лыж. Коллектив комбината горячо взялся за работу по приспособлению существующих цехов к выпуску лыж.

На помощь были эвакуированы лучшие специалисты в количестве 300 человек и большая часть оборудования Петрозаводской лыжной фабрики.

В 1998 году нашим предприятием произведено 120.127 пар лыж, что никак не соответствует данным, приведённым журналом "Лыжный спорт" в №4(10) за 1998 год, где говорится об объёме производства лыж на нашем комбинате в 35.000 пар.

В 1941 году было выпущено 34.423 пары лыж.

С 1941 по 1945 годы на комбинате было изготовлено 350 тысяч пар лыж для Советской армии. Следует сказать, что и в послевоенные годы комбинат был и остается практически единственным поставщиком специальных лыж для армии.

После окончания Великой Отечественной войны комбинат с каждым годом наращивал свои производственные мощности и увеличивал выпуск продукции.

Уже в 1958 году комбинат был самым крупным предприятием в стране по выпуску лыж с производством более 1 млн. пар лыж в год.

С 1954 года комбинат начинает выпускать клееные лыжи, которые во многом изменили технологию, качество и внешний вид лыж. Выпуск клееных лыж в 1954 году составил 3.615 пар и быстро наращивался. Общий выпуск лыж в 1958 году по сравнению с 1941 годом увеличился почти в 30 раз.

За пятилетку с 1966 года по 1970 была проведена большая реконструкция существующего лыжного производства: в цехах установлено новое оборудование: новые полуавтоматические линии для обработки лыж, построены новые современные цеха.

Характерной чертой являлось то, что комбинат за этот период освоил выпуск лучших по качеству многослойных клееных комбинированных лыж с применением шпона.

Только многослойных лыж в 1970 году было изготовлено 850.000 пар.

С 1971 года приказом министра лесной и деревообрабатывающей промышленности бывшего СССР комбинат был утвержден головным предприятием в стране по производству лыж. В соответствии с этим приказом были организованы конструкторское бюро по лыжному производству и центральная научно-исследовательская лаборатория с общим численным составом около 100 человек. Производство лыж в то время на комбинате было основным и занимало около 60% в годовом объеме товарной продукции, и составляло свыше 30% от общего выпуска лыж в границах бывшего СССР. Следует сказать, что производством лыж в то время в стране занималось свыше 20 предприятий.

С 1977 по 1980 годы продолжалось совершенствование производства. Были внедрены в производство механизированные линии по склейке блоков для лыж.



В лыжном цехе идёт упаковка готовой продукции

Вновь организовано производство по изготовлению канта для многослойных спортивно-беговых лыж. Внедрены в производство малогабаритные лесопильные рамы для раскроя блоков на тонкую пластину, пущены в эксплуатацию шлифовальные станки проходного типа для шлифовки верхней и нижней поверхностей лыж, а также механизирована шлифовка боковых кромок лыж.

В 1991 году, наиболее успешном по объёму производства, комбинат выпустил свыше 2 млн. 700 тыс. пар лыж и являлся на тот момент крупнейшим производителем лыж в Европе.

Кстати, производство лыж «Россия» началось на комбинате еще в далеком 1955 году. Комбинат получил тогда почетный заказ изготовить большую партию качественных лыж для сборной команды страны. За выполнение этого заказа взялись старейший мастер комбината П.М.Юшин и главный инженер комбината, а в дальнейшем директор предприятия М.М.Гурьянов. Немало усилий и знаний приложили они для того, чтобы появились высококачественные лыжи марки «Россия». Практически эти два работника комбината и являются создателями знаменитых в свое время гоночных лыж «Россия».

В 1991 году, наиболее успешном по объёму производства, комбинат выпустил свыше 2 млн. 700 тыс. пар лыж и являлся на тот момент крупнейшим производителем лыж в Европе.

По инициативе Нововятского лыжного комбината и его главного инженера М.М.Гурьянова, большого энтузиаста лыжного спорта, с целью популяризации лыж «Россия» с 1960 года до настоящего времени проводились лыжные соревнования на приз «Лыжи «Россия». С 1965 года они проводились в рамках всесоюзных. В этих соревнованиях в разные годы принимали участие сильнейшие лыжники страны, чемпионы и призеры первенства мира и Олимпийских игр: К.Боярских, Р.Ачкина, Г.Кулакова, А.Акентьев, И.Ворончихин, Ф.Симашев, В.Веденин, Ю.Скобов, В.Меланин, В.Рочев.

В последние годы комбинат является одним из спонсоров соревнований «Вятский марафон», предоставляя лыжи для награждения победителей.

К сожалению, в последние годы ввиду снижения покупательской способности населения и сокращению спроса производство лыж было значительно сокращено.

Тем не менее, в 1998 году произведено продукции на сумму свыше 80 млн. руб., в том числе лыж – 120.127 пар, что никак не соответствует тем данным, которые приведены журналом «Лыжный спорт» в №4 (10) за 1998 год, где приводятся данные об объеме производства лыж на нашем комбинате – 35.000 пар.

В 1999 году планируется выпустить лыж 170.000 пар.

Комбинат имеет налаженные связи с 250.000 торговых организаций по реализации лыж практически во всех регионах России: от Новгорода до Сахалина, в том числе свыше 50 магазинов в Москве и Санкт-Петербурге, в которых продается свыше 40% всех реализуемых лыж.

Комбинат – единственное в России предприятие, выпускающее практически весь ассортимент лыж для равнинного бега: как по конструкции, так и по назначению и возрасту потенциальных покупателей.

В настоящее время выпускается 12 наименований лыж, в том числе: лыжи гоночные пластиковые «Олимпия», лыжи спортивно-беговые, лыжи подростковые, лыжи детские. Эти три вида лыж выпускаются в двух вариантах: дерево–пластик, и деревянные при ростовке от 90 см до 220 см. Кроме того, выпускаются лыжи «Охотничьи» с шириной грузовой площадки 150 мм в многослойном исполнении, лыжи «Турист» с грузовой площадкой 70 мм.

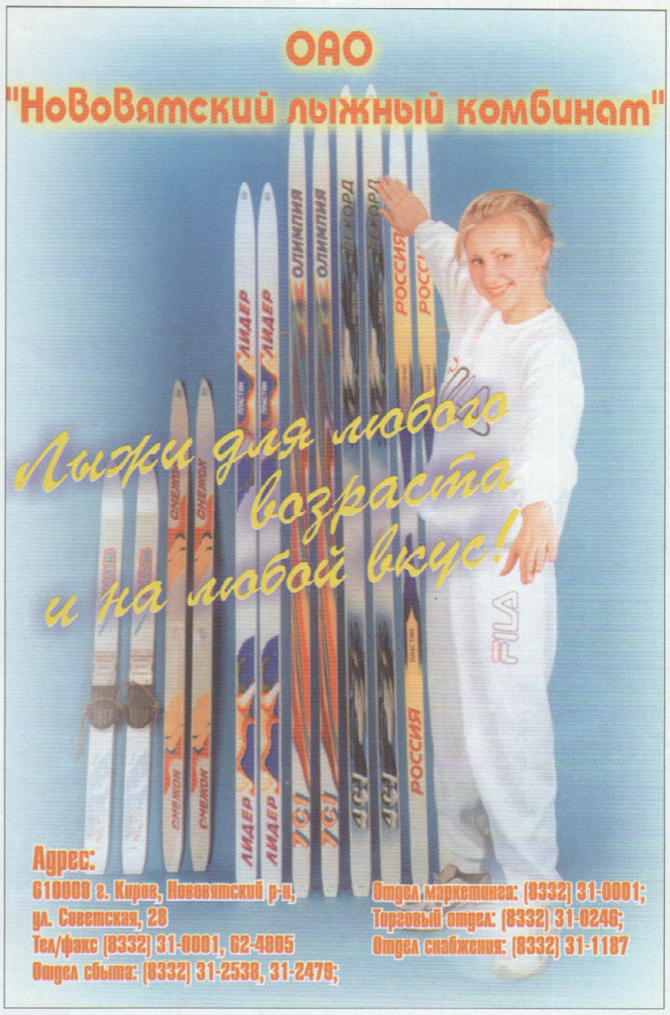
Выпускаются специальные детские комплекты, представляющие собой лыжи с креплениями и палочками для детей дошкольного возраста.

Большая работа проводится на комбинате по улучшению дизайна и товарного вида лыж, а также рекламе в средствах массовой информации, как правило, комбинат принимает участие во всех проводимых в стране как международных, так и российских специализированных выставках и ярмарках.

В силу ряда причин на комбинате было прервано производство гоночных лыж «Россия».

Однако в настоящее время закуплены специальные импортные материалы, в том числе – полиэтилены на скользящую поверхность лыж для морозной и теплой погоды, сотопластовые и пенопластовые заполнители среднего клина лыж, а также импортные краски и лаки, что позволит уже в предстоящем зимнем сезоне начать производство обновленных гоночных лыж «Россия». Думаем, что данные лыжи ни в чем не будут уступать лучшим мировым образцам по качеству и дизайну, но по цене будут дешевле.

В последние годы комбинат стабильно поставлял лыжи на экспорт в Швецию, Финляндию, Норвегию, Канаду, причем объем поставок доходил до 60.000 пар в год. В этом году такие поставки будут продолжаться. Лс





ОТ РЕДАКЦИИ:

Полтора года назад, собирая данные о ёмкости российского рынка, мы неоднократно от различных людей слышали, что на Нововятском лыжном комбинате дела из рук вон плохи, и что 35.000 пар лыж – это весьма оптимистичная оценка работы данного предприятия. И вот – письмо генерального директора комбината, содержащее точные статистические данные.

Мы с удовольствием печатаем его не только потому, что оно содержит много интересных цифр и информацию о будущих планах предприятия, но и потому, что оно напомнило нам вехи истории комбината, бывшего когда-то флагманом советского лыжного производства. Многие из журналистов «Л.С.» помнят те прекрасные лыжи «Россия», о которых с такой любовью пишет г–н Иванцов, некоторые из нас в те годы с успехом выступали на них.

Будем надеяться, что закупленный полиэтилен для скользящей поверхности на тёплую и морозную погоду, сотовый клин, импортные лаки и клеи позволят «Нововятке» вновь выйти на российский и международный рынки с высококачественными лыжами – такими, какими были в своё время те, что имели гордое имя «Россия».



«SAKU SUVERULL»

– ПРО ЭТИ СОРЕВНОВАНИЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОФИЦИАЛЬНЫМ ЛЕТНИМ ЧЕМПИОНАТОМ МИРА

Про то, что летом в Эстонии проходит некий неофициальный чемпионат мира по кроссу и лыжероллерам, я уже слышал неоднократно, однако никак не удавалось туда выбраться для того, чтобы посмотреть воочию. И вот, наконец, я в Отепя.

ОТЕЛЬ «KARUPESA»

Устраиваюсь в знаменитой гостинице «Карупеса» (по-моему, «KARUPESA» в переводе с эстонского – «Медвежья гора»), известную тем, что она расположена в 300 метрах от лыжероллерной трассы и буквально в 50 метрах от стартовой поляны Тартуского марафона. Про эту гостиницу я впервые услышал от Сергея Петрова, останавливавшегося в ней в позапрошлом году во время участия в Тартуском марафоне (ему тогда номер в этом отеле достался в буквальном смысле чудом). Помню, Сергей с особым чувством рассказывал об атмосфере отеля, в том числе – и о номере, на дверях которого была прибита табличка «Апартаменты Смирре» (то есть апартаменты Владимира Смирнова). Должен согласиться с Петровым – жить в отеле, где останавливается во время своих многочисленных приездов в Отепя Владимир Смирнов, и память о присутствии которого владельцы гостиницы так чтут – приятно.

Мне, правда, в отличие от Петрова, удалось не только у дверей постоять, но и внутри номера побывать. Честно говоря, был немного разочарован: совершенно стандартный номер с развешанными по стенам несколькими фотографиями Володи. Почему-то ожидал увидеть прибитые к стене старые лыжи Смирнова, стартовый номер с каких-нибудь соревнований с его автографом, старый подсумок великого Смирре или ещё какие-то безделушки, несущие печать прикосновения самого спортсмена. Ожидал возможности побывать чуть ли не дома у Смирнова, но, увы...

ЗРИТЕЛИ

Впрочем, вернёмся к собственно «SAKU SUVERULL-99». Как же перевести на русский язык это словосочетание? «SAKU» – это марка эстонского пива – основного спонсора соревнований, «SUVE» – лето, «RULL» – роллер. Так что наиболее правильным переводом этого словосочетания будет, наверное, фраза: «Летние лыжероллерные соревнования на призы

Именно на этом подъёме Кристина Шмигун уйдёт в отрыв от идущей в жёлтой майке лидера Валентины Шевченко и далее всё время будет идти первой, всё более и более увеличивая отрыв от своих преследовательниц.

Финишное ускорение в кроссе приходится на длинный подъём, отнимающий в конце дистанции все силы.



пивоваренной компании «SAKU». Звучит, пожалуй, несколько громоздко, но суть передаёт точно.

«SAKU SUVERULL-99» проходил этим летом в 9 раз. Его организаторы – Эстонский лыжный союз и Тартуский лыжный клуб. За пару дней до соревнований сеткой огораживаются определённые коридоры таким образом, что практически 100% трассы оказывается отделено сеткой от зрителей – случайное попадание какого-то зазевавшегося мальчишки под мчащегося на приличной скорости под спуск лыжника абсолютно исключено. Кроме того, огораживается и сам район соревнований, поскольку проход к лыжероллерной трассе в день гонок платный. Тем не менее, несмотря на необходимость брать достаточно дорогие билеты, в день стартов купило входные билеты и наблюдало за гонками около 10.000 зрителей – цифра по масштабам и Отепя, и самой Эстонии просто огромная. Кроме того, в районе старта и финиша разворачивают свою торговлю и многочисленные торговцы – начиная от представителей вполне респектабельных фирм «SALOMON» и «MADSHUS», и заканчивая многочисленными торговцами шашлыком, чебуреками, сахарной ватой, воздушными шарами и пивом. Естественно, все эти торговцы также платят организаторам за право вести торговлю.

Соревнования эти, проводимые с широким размахом, оказывается, являются сугубо коммерческим предприятием со своим бюджетом и необходимостью сопоставлять доходную часть проведения соревнований с расходной.

СПОНСОРЫ

Признаюсь, одним из самых ярких впечатлений от поездки в Отепя стали даже не сами соревнования «SAKU SUVERULL-99», организованные, что скрывать, великолепно. Одним из самых ярких впечатлений стала абсолютно, казалось бы, второстепенная картинка: на зелёной лужайке при въезде на лыжероллерную трассу рядком стоят роскошные автомобили «BMW», на бортах которых написаны имена ведущих спортсменов и тренеров сборной команды Эстонии.



Генеральный секретарь эстонского лыжного союза Каарел Цильмар.

ФОТО ИЗ СТАРОГО АЛЬБОМА



В апартаментах Смирре увидел на стене любопытную фотографию Владимира Смирнова и Елены Вяльбе. Попытался даже взять у владельцев отеля копию этой фотографии, но оказалось, что этот экземпляр у них - единственный. Пришлось сфотографировать её прямо на стене. Потом, уже из Москвы, созвонился с Володей, чтобы выяснить, при каких обстоятельствах она появилась на свет. Оказалось, в 1991 году, когда Владимир уже вовсю вёл переговоры с несколькими шведскими клубами о возможности выступать за один из них, его вместе с Еленой пригласили в 10-дневное турне по Швеции. Причём Вяльбе и Смирнову в этой поездке не только оплатили перелёт, проживание и питание, но и на все 10 дней предоставили именной автомобиль "VOLVO", на бортах которого было написано: "VLADIMIR SMIRNOV" и "ELENA VIALBE". Автомобиль этот организаторами турне был взят напрокат, и буквы были наклеены на его корпус с помощью специальной клейкой ленты. Казалось бы, мелочь, но, согласитесь, сколько в этой мелочи любви и уважения к спортсменам!

В разговоре с Володей посетовал, что снимок, к сожалению, неважного качества, поскольку пришлось фотографировать прямо со стены.

- Вы знаете, у меня дома есть копия, так что если хотите, я вам пришлю её.

И вот через три дня к нам редакцию приносят толстый конверт из Швеции и мы достаём из него тот самый снимок.

1991 год. Богатырь-бородач Володя и такая на его фоне хрупкая Лена. Они ещё очень молоды, уже весьма именитые (оба в этом году выиграли Кубок мира), но главные их победы пока впереди - Смирнова ещё только ждёт его триумфальный Тандер-Бей 1995 года, а Вяльбе - Тронхейм 1997-го.

- Откуда такое великолепие? – интересуюсь у Анатолия Шмигуна, отца и тренера эстонских гонщиц Кристины и Катрин Шмигун.

- Об этом вам лучше поговорить не со мной, а с генеральным секретарём нашего союза Каарелом Цильмером, – ответил Анатолий Иванович. А через пару часов и представил нас друг другу.

- Господин Цильмер, я не хочу говорить с вами об этих соревнованиях, они прекрасно организованы и мы с удовольствием расскажем о них на страницах «Лыжного спорта». Но я вижу эти стоящие в ряд роскошные автомобили «BMW», на бортах которых написаны имена сильнейших гонщиков Эстонии, и невольно задаюсь вопросом: откуда всё это великолепие? Это всё появилось у вас после чемпионата мира в Рамзау?

- Не только после чемпионата мира. Ещё во времена существования Советского Союза здесь, в Отепя, появилась прекрасная база подготовки лыжников, лыжероллерная трасса, имитационные круги, так что о роли Советского Союза в этом вопросе я могу сказать только хорошее. Но тогда эстонским лыжникам не хватало самостоятельности. А сейчас, когда Эстония стала независимым государством, и Эстонский лыжный союз получил возможность вести свои дела абсолютно самостоятельно,





Победительница в кроссе украинка Валентина Шевченко даёт интервью корреспонденту НТВ Андрею Кондрашову.

мотивация возросла, а хорошая мотивация, как известно, является главной причиной успеха.

Но успехи к нашим лыжникам пришли не сразу. Понадобилась многолетняя работа команды Шмигунов, а также Матти Карловича Алавера с ребятами и, конечно, двоеборцев, которые были в те годы на хорошем ходу. То есть постепенно мы поднимали и поднимали лыжный спорт у нас в стране.

В то же время мы уделяем большое внимание молодёжным программам: в последний год, например, в чемпионате Эстонии приняло участие 700 человек из 40 районов. Надеюсь, эта цифра о чём-то говорит.

И так получилось, что в Эстонии вокруг лыжного спорта объединилось сейчас очень много хороших людей: тренеры, родители молодых гонщиков, спонсоры, общественные силы, и этот круг постоянно расширяется. И хотя баскетбол был и остаётся в Эстонии спортом очень популярным (пожалуй, по-прежнему спортом №1 в Эстонии), всё-таки в каждой эстонской семье есть где-то в углу и лыжи с палками, и где-то в лесу – своя лыжня. Так что и в этом тоже причины нынешней популярности лыжного спорта в Эстонии. В эстонском государстве представители деловых кругов сейчас смотрят внимательно: какие отрасли, сферы деятельности развиваются наиболее динамично? И представители этих кругов подходят сейчас к нам всё ближе и ближе. Медали юниорских чемпионатов мира, и особенно взрослого чемпионата мира в Рамзау привели к нам очень много новых отечественных спонсоров.

- Два слова о ваших спонсорах, кто это?

- Наши главные спонсоры в лыжном спорте «Ханса-банк» – ведущий банк в странах Балтии, «Ээсти-мобильтелефон» и пивоваренный завод «SAKU». Они главные спонсоры нашей федерации на следующий год. Кроме того, есть персональные спонсоры и у гонщиков. Например, у Кристины Шмигун фирма «Рестор» (специализируется на реставрации), которая начала поддерживать Кристину с 16 лет и имеет определённые отношения с ней на протяжении уже 6 лет. И региональные управления, поддерживающие спортсменов и так далее, и так далее. Я могу сказать так: не было ни одной фирмы, которая пришла бы в лыжный союз Эстонии с предложением о сотрудничестве и с обидой ушла бы. Правда, иногда нашим спонсорам кажется, что отдача, рекламный эффект не столь велики, как им того хотелось бы, и тогда они уходят. Но мы всегда расстаёмся как хорошие товарищи, с обидой от нас никто не ушёл.

- Каков годовой бюджет Эстонского лыжного союза?

- Около 10 миллионов эстонских крон («ЛС»: это приблизительно 670.000$). К этому прибавьте контракты на инвентарь, а мы сейчас имеем очень хорошие контракты с «BRIKO», «FISCHER», «ATOMIC», «EXEL», «SALOMON» и так далее и так далее. Я могу сказать, что когда есть результаты, тогда значительно легче добиваться поддержки со стороны спонсоров. Большое значение имеют и хорошо организованные мероприятия: посмотрите, Тартуский лыжный клуб проводит, как вы сами говорите, прекрасные соревнования. И вы видите, сколько здесь людей, видите, сколько внимания к этим соревнованиям со стороны прессы, телевидения, руководителей эстонского спорта и страны: здесь сегодня был и спортивный министр, и премьер-министр, и спикер парламента. Это большой импульс в популяризации вида спорта, это привлекает людей. Можно сказать, что проведением этих соревнований занимается та же команда, что проводила в Отепя и зимний этап Кубка мира, а вы знаете, что работа организаторов этого этапа руководителями FIS была оценена очень высоко.

- И всё-таки, откуда взялись автомобили «BMW»?

- Эти автомобили предоставил нашему союзу дилер «BMW» в Эстонии. Руководители этой организации решили, что спортсмены такого уровня, как Кристина Шмигун, Андрюс Веерпалу, Яак Мэй не должны иметь хлопот в повседневной жизни. И хороший автомобиль в этом – важное подспорье. Они верят, что Эстонский лыжный союз их представляет хорошо, создаёт им хорошую рекламу.

- Они дали автомобили в аренду?

- Да, на три года, до Олимпийских игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити. Потом договор может быть пересмотрен в сторону увеличения или уменьшения – по согласованию сторон.

- На каких лыжах имеет право выступать эстонский гонщик?

- Большинство выступает на «FISCHER». «FISCHER» много лет инвестирует в эстонских гонщиков достаточно большие деньги, и я очень хорошо помню выражение представителя «FISCHER» после высоких результатов Кристины Шмигун и Андрюса Веерпалу на чемпионате мира в Рамзау. Он сказал: «Наконец-то мы дождались»! Мы благодарны фирме «FISCHER» – она достаточно много денег вкладывала все эти годы в эстонскую сборную команду. Но мы сейчас очень много работаем и с другими фирмами: «ATOMIC», «ROSSIGNOL», «MADSHUS», «PELTONEN». Потому что у каждой фирмы есть свои возможности и по объёму финансирова-

За красной пластиковой сеткой – лыжероллерная трасса, на которой сейчас расположились зрители. Белыми ленточками размечена дистанция кросса, многократно пересекающая асфальтовую ленту лыжероллерной трассы. Первым в кадре (и лидером забега) бежит словак Иван Батори, за ним – австриец Михаил Ботвинов, далее – Матиас Фредрикссон и Андрюс Веерпалу.



ния, и по качеству продукции, и мы хотим, чтобы они принимали участие в работе со сборной командой Эстонии в соответствии с этими своими возможностями. Например, Кристина Шмигун начинала выступать на эстонских лыжах «VISU», и только потом перешла на «FISCHER». И среди молодежи у нас сейчас в Эстонии очень многие выступают на «VISU». И «VISU» расширенно помогает эстонскому лыжному спорту. Но всё-таки, должен признать, «FISCHER» и «ATOMIC» имеют наибольшую долю гонщиков в национальной команде, поскольку имеют значительные резервы по качеству лыж, по исследованиям и т.д. и т.п.

- Гонщики имеют право заключать какие-либо индивидуальные контракты?

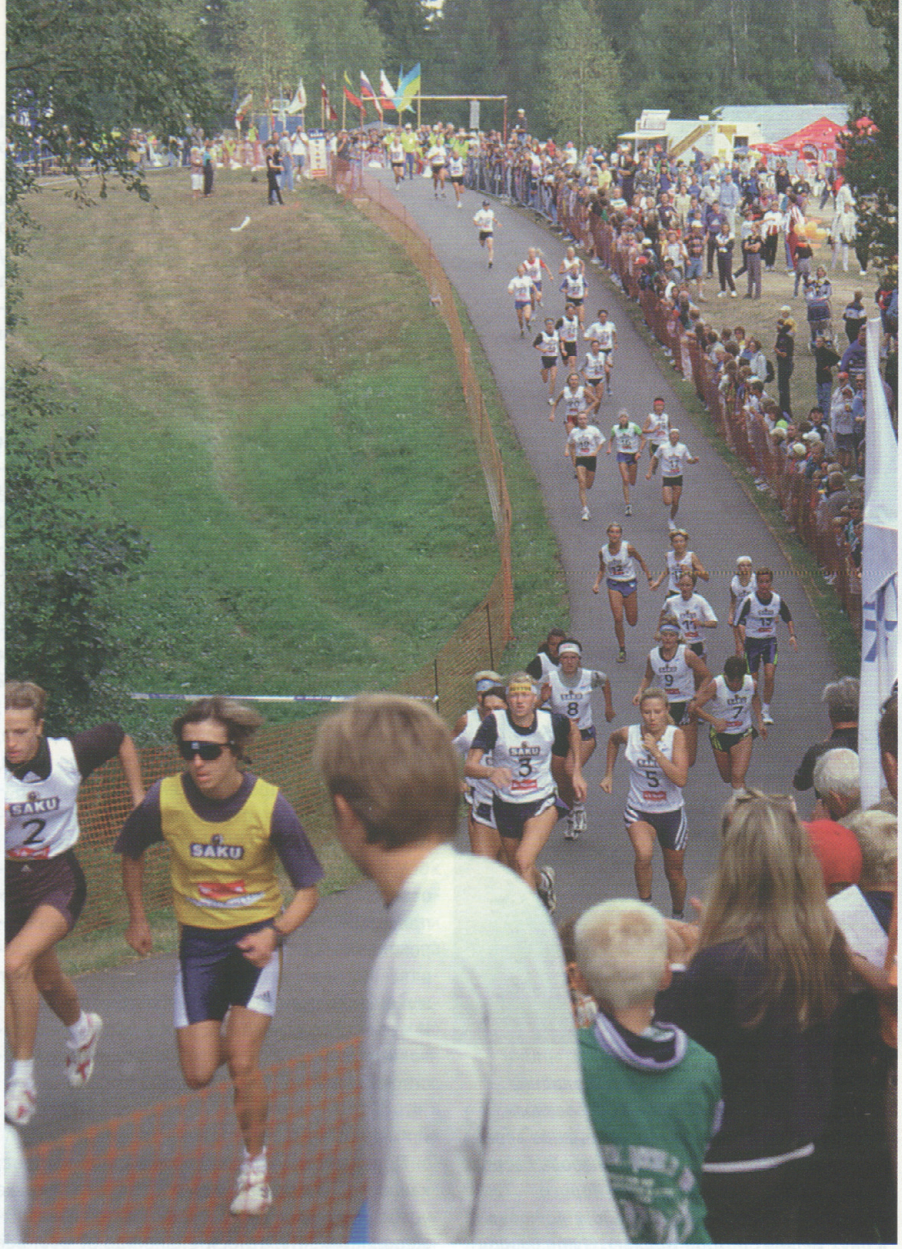
- Конечно. Но всё-таки все эти договора известны союзу. Мы не препятствуем заключению этих контрактов, но настаиваем на том, чтобы соблюдались интересы и лыжного союза. Например, взять эти три ведущие фирмы, которые поддерживают наш союз: одна часть денег, полученных от этих спонсоров, идёт на функционирование сборной команды, другая – смазчикам, и третья – на нужды молодёжи. Я лично – академическая персона, я работаю в университете в Таллинне и в лыжном союзе работаю как бы по совместительству. Но мы должны следить за тем, чтобы деньги шли немножко дальше, не только ведущим лыжникам. Мы должны думать и о том, что будет с эстонским лыжным спортом через 10 лет – за нами кто-нибудь идёт или нет? Потому что можно очень быстро разрушить вид. Например, Эрика Салумяэ, обладательница золотой медали по соревнованиям на велотреке. Эрика ушла, и у нас не стало велосипедного спорта на треке. Такого не должно быть, мы не хотим, чтобы такое произошло и с эстонским лыжным спортом. Так что сейчас я очень доволен тем, что сегодняшние соревнования наблюдают молодые эстонские лыжники. Сильнейшие из них принимают сегодня участие в этих соревнованиях, и мы можем быть спокойны за свой резерв. Обязательно должна быть связь между лидерами и задними эшелонами.

- На что тратятся деньги союза?

- На содержание офиса, заработную плату тренерам, организацию эстонских молодёжных соревнований, расширение имеющихся и строительство новых лыжных центров и так далее. Часть этих средств поступает от государства, оно оплачивает через Олимпийский комитет спортсменам подготовку. Сюда относятся Андрюс Веерпалу, Кристина Шмигун, Яак Мэй, которые получают стипендии на уровне лучших спортсменов страны. Но очень много дают спонсоры – где-то 60% от всего бюджета.

– Сколько у вас спонсоров?

– В прошлом году было более 100.



– Это всё отечественные спонсоры, или есть и зарубежные?

– Большинство отечественные, или зарубежные, имеющие здесь, в Эстонии, свои представительства. И мы наравне ценим как наших крупных спонсоров, так и мелких. Каждая поддержка важна, каждая поддержка много значит. Если село или региональное управление даст вовремя деньги на подготовку юного спортсмена, чтобы он начал делать свои первые серьёзные шаги в спорте, это очень важно. Так же было и у Шмигунов. Местные дали, и маленькие фирмы дали, и Кристина потихоньку-потихоньку начала прогрессировать. Но сейчас, конечно, это уже ведущие, крупные фирмы, которые вчера подписали очередной годовой контракт с Кристиной Шмигун. Это не так просто в коротком интервью рассказать о работе со спонсорами. Тут нужно очень много делать и шаг за шагом приближаться и приближаться к результату – основа успеха заключается в спокойной, планомерной и дружелюбной работе абсолютно со всеми.

Старт в кроссе даётся на лыжероллерной трассе (с того места, где над трассой установлена металлическая штанга). Этот снимок даёт наглядное представление о том, какое преимущество в кроссе (при общем старте) даёт стартовый номер. В жёлтой майке лидера – победительница пролога россиянка Нина Гаврылюк. Мы видим, что украинка Валентина Шевченко (№2) с первых же метров пошла в атаку.



Эстонцы стараются поддерживать асфальт лыжероллерной трассы всегда в хорошем состоянии: как видите, нынешнее покрытие уложено уже четвёртым слоем. Кстати, как говорит Алексей Прокуроров, от качества покрытия очень сильно зависит количество приезжающих на сборы в Отепя спортсменов: как только асфальт покрывается трещинами и выбоинами, лыжники всех стран начинают искать что-то лучшее. И наоборот, как только среди лыжников проходит слух, что в Отепя уложили на трассу новый асфальт, все стремятся запланировать здесь один-два сбора.



Ирина Складнева на первой половине кросса удивит всех высокой скоростью. Позади неё находятся стартовавшие перед ней Кристина Шмигун (№3), Любовь Егорова (№4), Анфиса Резцова (№6), Лариса Лазутина (№15) – она, правда, стартовала в двух метрах позади Ирины). Чуть позади бежит дебютантка сборной России Алёна Сидько (№8) и сзади неё – Юлия Чепалова.

* * *

Надо сказать, российская команда впервые приняла участие в этих соревнованиях. Правда, отдельные российские спортсмены приезжали сюда и в прошлые годы – например, Юлия Чепалова, Алексей Прокуроров, однако женская сборная почти в полном составе приехала сюда впервые (в этом году не было только Юлии Чепаловой, готовящейся, как известно, по индивидуальной программе отдельно от сборной команды, и Светланы Нагейкиной, готовящейся с мужской сборной).

Интересно выглядит схема стимулирования приезда на эти соревнования «звёзд». Так, шести российским олимпийским чемпионам организаторы оплатили полный 20-дневный сбор в Отепя: Ларисе Лазутиной, Ольге Даниловой, Нине Гаврылюк, Анфисе Резцовой, Любови Егоровой и Алексею Прокуророву. А, скажем, Мике Мюллюле 20-дневный сбор в Отепя ни к чему, и поэтому организаторы за приезд на соревнования выплатили ему совершенно конкретную сумму (которая, как это принято, не разглашается). При этом организаторы признались: «Пригласить сразу несколько «звёзд» нам не по карману, поэтому, если у нас есть договор с Микой Мюллюлой, Бьорна Дали мы уже не приглашаем; если к нам приезжает Лариса Лазутина, Бенте Мартинсен мы не зовём».

Надо сказать, что элитные лыжники не воспринимают эти соревнования очень уж серьёзно. Например, наши девушки принимали участие в этих соревнованиях на фоне значительной нагрузки, и не подумав снижать её специально перед стартами. Мика Мюллюла приехал на «SAKU SUVERULL» после длительного отдыха и выглядел на этих соревнованиях откровенным середнячком. При этом он признался в интервью телекомпании НТВ-плюс: «Последние три года отняли у меня очень много сил, эмоций, так что предстоящий сезон будет для меня откровенно проходным. Весной и в начале этого лета я много отдыхал, значительно больше, чем в прошлые годы, много времени провёл с семьёй, поэтому начал тренировки в этой году всего за пару недель до «SAKU SUVERULL-99».

Мика и выглядел в этих соревнованиях соответствующим образом: во всех трёх номерах программы он принимал участие очень осторожно, бежал без излишнего напряжения, стараясь не получить какой-то травмы, успевал шутить, неизменно раздавая улыбки зрителям. И несмотря на то, что бежал он во второй половине пелетона, зрители неизменно приветствовали его аплодисментами.

* * *

Признаюсь, меня весьма занимал вопрос: как организаторам удастся соблюсти равные условия участникам в соревнованиях на лыжероллерах? Ну, относительно марки – тут всё понятно: лыжероллеры «START» с диаметром колёс 71 мм и шириной колёс 30 мм, в обязательном порядке предоставляемые всем участникам представителями этой фирмы. Но все ли лыжероллеры одинаково едут и есть ли у той или иной пары какие-то резервы к увеличению скорости?



Фото на память: два олимпийских чемпиона – Павел Константинович Колчин и Алексей Прокуроров. Между их олимпийскими победами пролегла дистанция в 32 года.

Что сказать? Ну, во-первых, все имели возможность брызнуть в подшипники фирменной смазки «START». Однако это какого-то серьёзного прироста в скорости дать не могло. А вот дальше начинается самое интересное. Естественно, правила соревнований запрещают проводить какие-то манипуляции с колёсами, поэтому всё, что мы вам дальше расскажем, следует преподносить под рубрикой «Говорят...»

Ну, например, говорят, что взяв лыжероллеры и уехав на них на разминку, запросто можно было на какой-нибудь дальней петле поменять колёса на свои, заранее промытые (хорошо известно, что сухие, то есть заранее промытые в бензине или солярке подшипники едут ощутимо быстрее). Говорят, что некоторые спортсмены так и сделали, продемонстрировав на спусках во время пролога ну просто феноменальную катучесть стандартных вроде бы лыжероллеров. Говорят, что когда представители фирмы «START» в ответ на неформальные протесты (а формальных протестов, естественно, никто не подавал, поскольку никто никого за руку не ловил) разобрали колёса этих лыжероллеров, то обнаружили там какие-то ну очень уж «крутые» абсолютно сухие керамические подшипники. Естественно, перед второй лыжероллерной гонкой за этими спортсменами был установлен более жёсткий присмотр и поменять колёса им не удалось. Как следствие – совершенно иные, отличные от показанных в прологе результаты.



Представитель фирмы «START» непосредственно перед стартом лыжероллерной гонки проверяет, насколько надёжно затянуты гайки у лыжероллеров.



Заметного увеличения скорости стандартных лыжероллеров можно добиться также, ослабив силу затягивания гаек, крепящих колёса к платформе. Естественно, это опасно, потому что ослабленные гайки могут привести к тому, что перед каким-то из спусков спортсмен, активно толкнувшись ногой, может просто-напросто потерять колесо. К чему это приведёт, говорить, надеюсь, не нужно. Поэтому представители фирмы «START» непосредственно перед уходом на трассу лично проверяют силу затягивания гаек на лыжероллерах всех участников. Но и здесь есть возможности для злоупотреблений.

Говорят, что если победителям пролога во втором туре гайки были закручены на совесть (что называется «намертво»), то Кристине Шмигун – хозяйке соревнований – ключи были лишь демонстративно накинуты на гайки, без прикладывания каких-то усилий к их затягиванию.

Между тем, если бы представители «START» захотели, то они без труда могли бы промаркировать участвующие в гонке подшипники для того, чтобы никто не мог их поменять. То же самое можно сказать и о затяжных ключах: в автомобильной промышленности давно применяются автоматические гайковёрты, в которых после достижения определённого усилия затягивания срабатывает трещётка, и гайковёрт начинает прокручиваться вхолостую, громко треща. Естественно, и представители «START», если бы захотели, могли бы применить такие гайковёрты, но...

Впрочем, надо сказать честно, что особенно уж серьёзно никто к этим соревнованиям не относится: каждый из участников этих соревнований – гонщик мировой элиты в ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ, и потому участие в этих соревнованиях для него – это всего лишь составная часть большой летней подготовительной работы. Потому и на Кристину никто и не обижался – все понимали, что «SAKU SUVERULL» – это прежде всего шоу, и хозяйке соревнований надо дать возможность их выиграть. К тому же, справедливости ради, надо сказать, что и сама Кристина выглядела в этих соревнованиях весьма убедительно.

* * *

Непосредственно перед прологом организаторы провели весьма любопытные старты под названием «SALOMON»-CUP» (Кубок «SALOMON») на роликовых коньках. Соревнования эти были проведены по той же трассе и на той же дистанции, что и для лыжников на лыжероллерах. Единственное, в чём они отличались, так это в том, что под спуск конькобежцы развивали гораздо большую по сравнению с лыжниками скорость, а вот в подъём шли значительно тяжелее (лыжных палок-то у них, сами понимаете, не было, так что работать приходилось только ногами). И вот представьте себе, что с большим отрывом эти соревнования выигрывает спортсмен по фамилии... Вяльбе. Тот самый Урмас Вяльбе, муж Елены Вяльбе (в девичестве – Трубициной), сделавшей эту эстонскую фамилию знаменитой на весь мир. Естественно, на следующий день, столкнувшись с Урмасом, я не упустил возможности задать ему несколько вопросов.

- Вчера вы так много выиграли в соревнованиях на роликовых коньках. Это что, стало для вас основным спортом?

- Да, в этом году я участвовал во всех гонках, а их у нас было 9, и выступал очень хорошо: выиграл всё. Но я не тренируюсь на них, я тренируюсь на велосипеде. Например, завтра здесь же, в Отепя, я принимаю участие в чемпионате Эстонии по маунтинбайку – для меня это будет самый главный старт в этом году.

- То есть вы теперь маунтинбайком занимаетесь профессионально?

- В какой-то степени: я выступаю за один профессиональный клуб, хотя, признаюсь, всё-таки занимаюсь этим видом спорта не очень серьёзно. Впрочем, я регулярно участвую в эстонских соревнованиях, один раз даже принимал участие в чемпионате мира, но именно там я со всей очевидностью понял, что спортсменам такого уровня, как я, там делать нечего.

- В маунтинбайке вы выступаете в какой дисциплине?

- В велокроссе – два часа катаешься по лесу вверх-вниз по узеньким тропкам: это очень тяжёлый вид спорта, чем-то напоминающий лыжные гонки.

- А вы сейчас продолжаете выступать на лыжах?

- Только для себя.

- Сколько вам лет?

- Тридцать два.

- Урмас, вам не странно, что фамилия «Вяльбе» оказалась знаменита на весь мир? Скажем, фамилию «Трубицина» никто не знает, а все знают фамилию «Вяльбе»...

- Я об этом никогда не задумывался, но... Я думаю, что это неплохо (смеётся).

- Вы с Леной сейчас встречаетесь?

- Очень редко, может быть, пару раз в году.

- Она приезжает в Эстонию?

Когда я попросил Урмаса Вяльбе сфотографироваться для нашего журнала, он, увидев неподалёку на стенде «SALOMON» тренера женской сборной Николая Зимятова, сказал:
- Нет, один не буду, только с Николой.
Так вот Николай Зимятов и оказался нечаянным пропагандистом продукции «SALOMON».



Психологический этюд. Михаил Ботвинов во время разминки не торопясь едет по кругу. Сзади его догоняют один за другим спортсмены разных стран, но никто не хочет выйти вперёд Ботвинова: он так и приедет к концу круга первым, собрав позади себя приличную группу лыжников.

Интервью с победительницей соревнований – Кристиной Шмигун.





. Победители соревнований среди женщин: слева направо Нина Гаврылюк («серебро»), Кристина Шмигун («золото») и Любовь Егорова («бронза»).

- И она иногда приезжает в Эстонию, и я бываю в Москве. Но всё-таки эти встречи бывают нечастыми.*

- Но вы поддерживаете отношения, между вами не пробежала чёрная кошка?

- Конечно. Не забывайте, что у нас есть сын.

- Сколько лет вашему сыну?

- Одиннадцать, скоро двенадцать.

- Он сейчас с вами живёт?

- Нет, с Леной, в Магадане.

- Она всегда говорила, что Франц живёт в Эстонии.

- Да, но в прошлом году он уехал жить к маме и сейчас учится в Магадане в школе уже год.

В это время объявили о том, что старт утренним соревнованиям будет дан через минуту, и мы с Урмасом поспешили занять места среди зрителей.

* * *

Два слова о регламенте соревнований: вечером накануне главных стартов проводится пролог на лыжероллерах на дистанции 2,7 км. По итогам пролога на следующий день утром участники выстраиваются на старте беговых соревнований с интервалом в 2 метра. И хотя старт даётся общий, тем не менее спортсмена,

Андрюс Веерпалу: «Ну очень хорошая машина!»



показавшего в предварительных соревнованиях, например, тридцатый результат, на старте кросса от лидера будет отделять 60 метров. Согласитесь, не так уж мало.

На следующий день после пролога утром спортсмены выясняют отношения в кроссе. Трасса кросса проложена таким образом, что много раз пересекает лыжероллерную трассу, поэтому с вечера организаторам приходится в сетке делать многочисленные «окна», размечая трассу кросса натянутыми вдоль тропинок ленточками.

- Это по-настоящему тяжёлая кроссовая трасса с крутыми подъёмами и не менее крутыми спусками, – признался Мика Мюллюла в интервью телеканалу НТВ-плюс. – Кроме того, на старте и финише приходится бежать значительный кусок по асфальту, да и на других участках трассы постоянно пересекаешь асфальтовую ленту лыжероллерной трассы. Поэтому я бежал по ней максимально осторожно, преследую прежде всего одну цель: не получить травмы. Скажу честно, мне больше нравится бегать по длинным пологим подъёмам и спускам, проложенным целиком по грунту, без выхода на асфальт.

Надо сказать, впервые побывав на летних соревнованиях по бегу сильнейших лыжниц мира, я со всей очевидностью убедился, что лыжные гонки – совсем не то же самое, что лёгкая атлетика, и наш вид спорта гораздо более милосерден к комплекции спортсмена или спортсменки. Во всяком случае, плотных, коренастых спортсменок здесь было – большинство. Исключение у женщин составили лишь, пожалуй, Валентина Шевченко и Нина Гаврылюк, а у мужчин – Андрюс Веерпалу и Иван Батори. Про украинку Валентину Шевченко Алевтина Павловна Колчина даже сказала: «Хорошая девочка, сухонькая, лёгкая, и бежит легко. У неё, пожалуй, большое будущее».

К слову, Валентина Шевченко – мастер спорта международного класса по лёгкой атлетике и входила в своё время даже в сборную Украины по этому виду спорта. Так что несколько лет назад Валентина была перед серьёзным выбором: чему отдать предпочтение – лыжным гонкам или лёгкой атлетике? Победила любовь к лыжам, и будем надеяться, что слова Алевтины Павловны Колчиной о большом будущем лыжницы Шевченко окажутся пророческими.

Борьба за первое место у мужчин и женщин получилась очень разной. Если Кристина Шмигун, выходя на последний этап второй, довольно легко достала Валентину Шевченко, а потом и ушла от неё, то у мужчин сразу же сформировалась группа лидеров из 4 человек: словак Иван Батори, австриец Михаил Ботвинов, эстонец Андрюс Веерпалу и швед Матиас Фредрикссон. На протяжении всех 20 километров эту четвёрку «тащил» на себе Иван Батори, а на финише впереди него оказались более скоростные и более удачливые Матиас Фредрикссон и Андрюс Веерпалу.

Впрочем, я не заметил, чтобы кто-то выглядел расстроенным своим результатом. Вот и Михаил Ботвинов, оказавшийся последним в этой четвёрке (всю дистанцию он шёл вторым за Иваном Батори и на финише «прозевал» момент, когда соседнюю дорожку прочно заняли Матиас Фредрикссон и Андрюс Веерпалу – так, что он оказался в своеобразной «коробочке»), заметил:

- Да ничего страшного, зима придёт, вот тогда и погоняемся по-настоящему. Главное, чтобы зрителям всё это нравилось, чтобы было по-настоящему интересно.

* * *

И всё-таки пора заканчивать наше повествование о «SAKU SUVERULL-99».

Что же запомнилось больше всего? Честно говоря, уезжая из Москвы в Эстонию, предполагал стать свидетелем прекрасно организованных соревнований. И мои ожидания оправдались на 100% – соревнования эти действительно представляют из себя крепко скроенный, работающий без сбоев механизм. Но, хотите верьте, хотите нет, не сами соревнования стали самым ярким впечатлением от «SAKU SUVERULL-99».

- Что же? – спросите вы.

И я отвечу:

СЕМЬ СТОЯЩИХ В РЯД НОВЕНЬКИХ АВТОМОБИЛЕЙ «BMW».

Скажу прямо: на меня они произвели впечатление колоссальное. И не то, чтобы я автомобилей красивых не видел – у нас в Москве сегодня можно увидеть такие лимузины, какие скромной Эстонии и не снились. И не то, чтобы почувствовал какую-то уж очень жгучую обиду за наших лыжников, в конце концов лидеры и сборной России не на «Жигулях» ездят. Но наши гораздо более титулованные спортсмены и спортсменки покупают автомобили (кто-то – подороже, а кто-то – подешевле) на свои кровные, заработанные, им ни один спонсор в России не предоставил именного автомобиля. А в Эстонии – сразу семь.

Надо сказать, что ни по завоёванным медалям, ни по количеству населения, ни по ёмкости лыжного рынка Эстония даже близко не может стоять сегодня рядом с Россией. Между тем, годовой бюджет Эстонского лыжного союза измеряется цифрой приблизительно в 670.000$. К этому надо прибавить контракты на инвентарь, а, как говорит Каарел Цильмар, эстонский лыжный союз имеет сейчас очень хорошие контракты с «BRIKO», «FISCHER», «ATOMIC», «EXEL», «SWIX», «SALOMON» и многими другими фирмами. Всё вместе это потянет, думаю, на цифру где-нибудь под миллион долларов. То есть приблизительно столько, сколько имеет сегодня Федерация лыжных гонок России.

Самое простое было бы в этой ситуации сказать в адрес руководителей нашей федерации: «Плохо работаете!» И в какой-то степени слова эти будут справедливы (чтобы не повторяться, адресую вас к дискуссиям И.Кузьмина и журналистов «Л.С.» с менеджером сборных команд России Ю.А.Чарковским, см. «Л.С.» №5, №10 и №14). И всё-таки не всё так просто в этой жизни. Вы обратили внимание на одну очень интересную мысль г-на Цильмера, прозвучавшую в этом интервью? «...Большое значение имеют и хорошо организованные мероприятия: посмотрите, Тартуский лыжный клуб проводит сегодня, как вы сами говорите, пре-

** «Л.С.»: Елена и Урмас Вяльбе уже давно живут каждый своей жизнью. Тем не менее Елена продолжает жить с фамилией, с которой её узнал весь мир и которую носят её муж и сын.*



Мика Мюллюла не спешит: для него в этих соревнованиях главное – не победа, а участие.

красные соревнования. И вы видите, сколько здесь людей, видите, сколько внимания к этим соревнованиям со стороны прессы, телевидения, руководителей эстонского спорта и страны: здесь сегодня был и спортивный министр, и премьер-министр, и спикер парламента. Это большой импульс в популяризации вида спорта, это привлекает людей».

Может ли сегодня Россия похвастать хоть одним приличным соревнованием уровня «SAKU SUVERULL-99», на которое приедет премьер-министр страны, спикер парламента, президент? Вряд ли. А может ли российская лыжная федерация похвастать сегодня сотней отечественных и зарубежных спонсоров? Тоже нет.

Конечно, семь стоящих в ряд новеньких автомобилей «BMW» не могут быть прямыми свидетелями финансового благополучия Эстонского лыжного союза. Это скорее символ. Но символ очень многозначительный.

Руки так и тянутся к перу, чтобы порассуждать о гонке «Лыжня России», о том, почему (при её-то финансировании!) эта гонка так и не стала визитной карточкой российского лыжного спорта, но... Это тема совсем другого разговора, и ей нужно посвящать отдельный большой материал.

Иван Исаев,
Москва – Отепя – Москва





На дистанции – четвёрка спортсменов, которой суждено будет разыграть между собой победу в финишном ускорении: первым идёт в жёлтой майке лидера (победитель кросса) словак Иван Батори, следом за ним – австриец Михаил Ботвинов, эстонец Андрюс Веерпалу и швед Матиас Фредриксон.
Кстати, в правилах соревнований записано: «...наличие очков во время соревнований на лыжероллерах – обязательно; применение наколенников, налокотников и защитных шлемов – настоятельно рекомендуется». Тем не менее Матиас Фредрикссон был единственным из спортсменов, кто выступал в защитном шлеме. Правый снимок с последних финишных метров мужской гонки получился не очень резким, но мы всё-таки решили его опубликовать. Как видите, гонщики идут, применяя одновременный ход (согласно регламенту соревнований, на последних 100 метрах можно было идти только таким образом). Как видите, Иван Батори (в жёлтой майке лидера), шедший всю дистанцию первым, «прозевал» сильнейший рывок по левой дорожке Матиаса Фредрикссона. Однако разочарованный таким развитием событий, словак умудрится на оставшихся 20 метрах пропустить вперёд ещё и идущего вслед за Фредрикссоном Андрюса Веерпалу. Михаил Ботвинов, шедший всю гонку вторым вслед за Батори, поневоле окажется в «коробочке» и будет вынужден довольствоваться четвёртым местом.

МУЖЧИНЫ

Место	Фамилия, имя	Страна	Пролог	Кросс 6 км	Лыжероллеры 20 км	Общее время	Отставание
1	Фредрикссон Матиас	ШВЕЦ	4.38,6 (5)	23.13	37.46,9 (3)	1.00.59,9	0,0
2	Веерпалу Андрюс	ЭСТ	4.38,9 (6)	23.12	37.48,2 (4)	1.01.00,2	+0,3
3	Батори Иван	СЛОВ	4.35,0 (3)	23.09	37.51,5 (6)	1.01.00,5	+0,6
4	Ботвинов Михаил	АВСТ	4.50,6 (24)	23.10	37.50,9 (5)	1.01.00,9	+1,0
5	Тобрелутс Индрек	ЭСТ	4.39,2 (7)	24.00	37.44,2 (2)	1.01.44,2	+44,3
6	Панавас Рикардас	ЛИТВ	4.50,2 (22)	23.43	38.01,7 (9)	1.01.44,7	+44,8
7	Мюлег Йохан	ГЕРМ	4.49,3 (20)	23.52	37.53,5 (7)	1.01.45,5	+45,6
8	Зубайло Владис	ЛИТВ	4.43,7 (9)	23.23	38.23,5 (13)	1.01.46,5	+46,6
9	Лейбук Роман	УКР	4.44,2 (10)	23.21	38.25,9 (15)	1.01.46,9	+47,0
10	Аасмяэ Меелис	ЭСТ	4.56,0 (38)	23.59	37.54,3 (8)	1.01.53,3	+53,4
11	Бринк Йорген	ШВЕЦ	4.37,4 (4)	24.51	37.25,3 (1)	1.02.16,3	+1.16,4
12	Ойле Рауль	ЭСТ	4.54,8 (32)	23.59	38.17,4 (11)	1.02.16,4	+1.16,5
13	Боровик Дмитрий	ЭСТ	4.49,0 (18)	23.30	39.28,8 (26)	1.02.58,8	+1.58,9
14	Заровний Александр	УКР	4.32,5 (1)	24.19	38.45,7 (17)	1.03.04,7	+2.04,8
15	Иванов Владимир	УКР	4.48,6 (17)	24.03	39.06,5 (24)	1.03.09,5	+2.09,6
16	Ебисава Кацухито	ЯПОН	4.59,9 (41)	24.06	39.03,8 (22)	1.03.09,8	+2.09,9
17	Изометса Яри	ФИНЛ	4.47,1 (12)	24.45	38.25,1 (24)	1.03.10,1	+2.10,2
18	Райкконен Вилле	ФИНЛ	4.50,0 (21)	24.20	38.50,2 (18)	1.03.10,3	+2.10,3
19	Лессинг Роланд	ЭСТ	4.49,2 (19)	24.18	38.53,2 (20)	1.03.11,2	+2.11,3
20	Пьетила Сами	ФИНЛ	5.00,0 (42)	24.32	38.40,4 (16)	1.03.12,5	+2.12,5
21	Прокуроров Алексей	РОСС	4.59,7 (40)	24.20	38.53,1 (19)	1.03.13,1	+2.13,2
22	Раудсепп Паво	ЭСТ	4.39,4 (8)	25.43	38.08,8 (10)	1.03.51,6	+2.51,7
23	Мэй Як	ЭСТ	4.52,5 (25)	24.48	39.04,2 (23)	1.03.52,2	+2.52,3
24	Мюллюла Мика	ФИНЛ	4.50,3 (23)	25.37	38.18,3 (12)	1.03.55,3	+2.55,4
25	Адер Маргус	ЭСТ	4.48,0 (13)	24.17	39.49,6 (28)	1.04.06,6	+3.06,7
26	Далунд Никлас	ФИНЛ	4.59,4 (39)	24.37	40.28,6 (33)	1.05.05,6	+4.05,7
27	Наруск Прийт	ЭСТ	4.54,5 (30)	25.04	40.03,6 (30)	1.05.07,6	+4.07,7
28	Брикис Лимарс	ЛАТВ	4.54,4 (29)	25.06	40.02,2 (29)	1.05.08,2	+4.08,3
29	Меньшенин Григорий	РОСС	5.01,8 (43)	24.44	40.26,7 (32)	1.05.08,7	+4.08,8
30	Зеема Раул	ЭСТ	4.43,0 (2)	26.29	38.54,0 (21)	1.05.23,0	+4.23,1

ЖЕНЩИНЫ

Место	Фамилия, Имя	Страна	Пролог 2,7 км	Кросс 3 км	Лыжероллеры 12	Общее время	Отставание
1	Шмигун Кристина	ЭСТ	5.19,6 (3)	12.40	25.13,7 (1)	37.53,7	0,0
2	Гаврылюк Нина	РОСС	5.15,4 (1)	12.56	25.14,5 (2)	38.10,5	+16,8
3	Егорова Любовь	РОСС	5.22,0 (4)	12.54	25.28,5 (3)	38.22,5	+28.8
4	Шевченко Валентина	УКР	5.18,4 (2)	12.29	26.07,8 (6)	38.36,8	+43,1
5	Резцова Анфиса	РОСС	5.26,1 (6)	13.02	25.37,6 (4)	38.39,6	+45.9
6	Тараненко Ирина	УКР	5.27,8 (7)	13.16	25.16,4 (8)	39.32,4	+1.38,7
7	Чепалова Юлия	РОСС	5.24,8 (5)	13.45	25.49,3 (5)	39.34,3	+1.40,6
8	Шмигун Катрин	ЭСТ	5.39,7 (16)	13.14	23.22,9 (10)	39.36,9	+1.43,2
9	Данилова Ольга	РОСС	5.32,3 (11)	13.36	26.13,9 (7)	39.49,9	+1.56,2
10	Лариса Лазутина	РОСС	5.39,4 (15)	13.02	26.49,0 (16)	39.51,0	+1.57,3
11	Екимчук Вита	УКР	5.31,0 (10)	13.11	26.45,5 (13)	39.56,5	+2.02,8
12	Буквайова Ярослава	СЛОВ	5.45,7 (21)	13.09	26.48,7 (15)	39.57,7	+2.04,0
13	Складнева Ирина	РОСС	5.36,0 (14)	13.52	26.42,9(12)	40.34,9	+2.41,2
14	Баранова Наталья	РОСС	5.29,1 (9)	14.14	26.21,5 (9)	40.35,5	+2.41,8
15	Корнеева Ольга	РОСС	5.46,4 (22)	13.50	26.48,3 (14)	40.38,3	+2.44,6
16	Тёрл Мария	АВСТ	5.40,9 (17)	13.31	27.07,8 (19)	40.38,8	+2.45,1
17	Сидько Алена	РОСС	5.28,6 (8)	14.03	26.36,2 (11)	40.39,2	+2.45,5
18	Москаленко Ольга	РОСС	5.45,0 (20)	13.39	27.00,7 (17)	40.39,7	+2.46,0
19	Лажская Марина	РОСС	5.46,6 (23)	13.37	27.03,8 (18)	40.40,8	+2.47,1
20	Вахтра Кристель	ЭСТ	5.49,7 (27)	13.34	27.18,8 (20)	40.52,8	+2.59,1
21	Йокояма Сумико	ЯПОН	5.52,3 (28)	14.24	27.19,2 (21)	41.43,2	+3.49,5
22	Аоки Фумико	ЯПОН	5.43,7 (19)	14.15	27.36,5 (24)	41.51,5	+3.57,8
23	Кург Онне	ЭСТ	5.34,2 (13)	14.35	27.24,3 (22)	41.59,3	+4.05,6
24	Ниглас Пирот	ЭСТ	5.46,8 (24)	14.23	27.42,4 (25)	42.03,4	+4.09,7
25	Мизонова Елена	РОСС	5.33,7 (12)	14.38	27.26,4 (23)	42.04,4	+4.10,7
26	Булатова Наталья	РОСС	5.47,2 (25)	15.06	28.10,3 (27)	43.16,3	+5.22,6
27	Пожантати Ханна	ФИНЛ	5.43,1 (18)	15.00	28.17,7 (28)	43.17,7	+5.24,0
28	Кеттунен Оти	ФИНЛ	5.47,6 (26)	15.23	27.55,4 (26)	43.18,4	+5.24,7
29	Маннима Татьяна	ЭСТ	5.52,9 (29)	14.54	29.01,2 (29)	43.55,2	+6.01,5
30	Петровича Шезанна	ЛАТВ	6.20,0 (32)	14.57	30.20,4 (30)	45.17,4	+7.23,7

...Ночная Москва. Дождь. «Дворники» неспешно двигаются вверх-вниз, очищая от воды лобовое стекло. Москва хороша под дождём – город умывается, очищается от пыли. За окном стихия, а в машине тепло, уютно. Из динамиков автомобиля звучит музыка. Бас-гитара, соло, ксилофон, ударные, губная гармошка. Негромкий мужской баритон на незнакомом языке поёт мелодичные песни. На эстонском языке поёт широко известный в этой стране «человек-оркестр» – автор и исполнитель собственных песен... Фёдор Колчин. Сын знаменитых советских лыжников Павла Константиновича и Алевтины Павловны Колчиных.

Эту аудиокассету при прощании мне подарил Павел Константинович:

- Фёдор очень вдумчиво работает над своей музыкой: играет сразу на нескольких инструментах, а потом подолгу сидит в студии и накладывает одно на другое, пока не получится готовая песня. Мне нравится эта музыка. Она настраивает на какой-то хороший, добрый лад, успокаивает. Я, знаете, люблю её слушать. Послушайте, может быть, и вам понравится?

КОЛЧИ

Я давно мечтал приехать к Колчиным, познакомиться, написать о том, чем живут они сегодня в Эстонии. Во многом этот мой интерес к Колчиным объяснялся эпизодом, случившимся год назад во время тренерской конференции в Воронеже. Тогда один из тренеров после эмоционального выступления Николая Петровича Лопухова* заметил мне вполголоса:

- Попомните моё слово, ему суждено будет повторить судьбу Колчина.

- А что, у Колчина какая-то особенно несчастливая судьба? – удивился я.

- Колчин такой же, как и Лопухов, интеллектуал, – пояснил собеседник. – Такой же в высшей степени интеллигентный и порядочный человек. И именно из-за этого, по-моему, оказался не востребован сборной командой. Павла Константиновича ведь тоже в своё время «выдавили» из команды по весьма схожим причинам.



* * *

Золотистый, словно напоенный балтийским солнцем лук со своего огорода.

Встретиться с Колчиным помог Юрий Анатольевич Чарковский. Договорились, что в перерыве между утренними и вечерними стартами соревнований «SAKU SUVERULL-99» мы съездим к Колчиным на хутор пообедать, да и поговорить с Павлом Константиновичем и Алевтиной Павловной.

После окончания утренних стартов садимся в новенькую «Шкоду-Фелицию» и отправляемся в недолгий путь на хутор Колчиных, расположившийся от того места, где находится лыжероллерная трасса, приблизительно в 10-15 километрах. Через десять минут пути сворачиваем с асфальта на грунтовку, идущую краем леса, и вскоре Павел Константинович показывает на неприметный колышек, стоящий у обочины дороги:

– А вот отсюда начинается наша с Алей земля.

Вскоре грунтовка ныряет в лес, так, что деревья обступают дорогу уже с двух сторон и мы едем, едем, едем...

Сколько вы проедете на автомобиле, заехав на свой участок земли в Подмосковье? 5 метров? 10? А здесь мы проехали по весьма внушительному участку леса.

- Неужели это всё ваша земля? – удивляюсь я.

* *"ЛС": Напомним, что на той конференции руководством федерации Лопухову в ультимативной форме было предложено перейти на работу с мужской юниорской команды на женскую юниорскую команду. Николай Петрович тогда отказался, сославшись на то, что им была проделана большая работа со спортсменами и он хотел бы продолжить эту работу с теми же людьми. В ответ ему было указано на дверь.*



Как и почти пятьдесят лет назад, они друг для друга "Аля" и "Павлуша". Позади них – тот самый колчинский хутор.

КОЛЧИНЫ

- Да, – как-то по-детски счастливо и безмятежно улыбается Павел Константинович. – Эта дорога, правда, иногда зимой доставляет мне немало хлопот: если, например, после снегопада трактор не пришёл, не прочистил путь, а ехать надо, то приходится чистить её вручную. Так все 800 метров и чищу лопатой. Но я, знаете, приспособился: чищу только узкие дорожки под колесо: туда иду, чищу одну колею, а обратно – другую. За час, как правило, управляюсь.

Наконец мы выезжаем на край большого поля, посреди которого и расположился хутор Колчиных. Дом, баня, парник, несколько хозяйственных построек, стожок сена, огороды, засаженные картошкой, капустой, ещё чем-то. В торце дома – огромная спутниковая тарелка-антенна. Невдалеке, на участке леса, примыкающего к полю и отгороженного изгородью, пасутся овцы, коза, гуси. Мы отходим от дома на сотню метров – ищем точку, с которой в кадр попал бы весь хутор целиком.

- И где же границы ваших владений? – интересуюсь я у Павла Константиновича.

- А вон, видите, там, где поле примыкает к лесу и спускается как бы в низинку (Павел Константинович показывает на узенькую полоску леса, виднеющегося где-то в километре от нас) – оттуда ещё метрах в двухстах в лесу на просеке стоит столбик – там и граница.

Если бы он мне сказал, что там, в низинке, вчера приземлялся НЛО, то и тогда, наверное, это не произвело бы на меня такого сильного впечатления, как этот жест. Звучит – абсолютно неправдоподобно. Отставной советский тренер, за 43 года работы в России ничего, кроме орденов и полученной когда-то от государства квартиры не заработавший, демонстрирует собственный участок эстонской земли по российским меркам абсолютно неправдоподобный.

- И сколько у вас тут земли?

- 25 гектаров. Поле, лес вокруг – всё это наше с Алей. Мы ведь этот хутор купили ещё при советской власти, в 1972 году. Но тогда эта земля нам, конечно, не принадлежала – только пятачок под домом. А после 1990 года, когда Эстония стала независимым государством, и земли были возвращены прежним владельцам, нам новый (то есть старый) хозяин этой земли предложил её выкупить. Мы с Алей подумали, и решили продать нашу зеленоградскую квартиру. Так что после продажи квартиры не только землю эту купили, но ещё и кое-какие деньги в банк положили.

- Пойдёмте, – ведёт меня дальше Павел Константинович, – я вам второй этаж дома покажу – там всё руками Феди сделано.

Мы поднимаемся по крутой лесенке, ныряем, согнувшись, в низенькую дверь и оказываемся в комнате, отделанной светлым деревом. Здесь – письменный стол, пара кроватей, старый телевизор, и книги, книги, книги – на полках, в ящиках, коробках. Павел Константинович достаёт из ящика стола свои дневники тренировок, показывает записи 1956, 60, 64 года. Держишь в руках этот дневник и недоумеваешь: почему он до сих пор не в музее? Пожелтевшие листочки в клеточку, почти уже развалившийся переплёт общей ученической тетради в 96 страниц. Убористый почерк человека, мечтавшего (и смевшего мечтать) о громких олимпийских победах, рассказывает о временах, когда его обладатель вместе с Николаем Аникиным, Фёдором Терентьевым и Владимиром Кузиным добывал первое олимпийское «золото» для только-только открывшего «железный занавес» Советского Союза в 1956 году.

- ...Пойдёмте вниз, Аля зовёт к столу, – прерывает мои размышления Колчин.

Мы садимся за стол и Павел Константинович указывает на внушительных размеров телевизор:

- Мы здесь в курсе всех событий, и «Евроспорт» смотрим, и российские телеканалы.

- Неужели всё принимает? – удивляюсь я.

- А как же! – Лицо Павла Константиновича снова, как у ребёнка, озаряется открытой счастливой улыбкой. – Вот посмотрите.

Он берёт пульт управления, нажимает какую-то кнопочку, и огромная тарелка-антенна за окном оживает, начинает вращаться вокруг своей оси, настраиваясь на необходимый своему хозяину канал.

- У нас и телефон здесь есть. Мобильный. Он, правда, в доме не берёт, далековато мы от ретранслятора находимся, но если подняться тут невдалеке на бугорок, то оттуда можем дозвониться куда угодно. Так что если что-то случится, помощь всегда вызвать сможем.

Изголодавшиеся, мы усаживаемся за стол, и принимаемся «рубать» приготовленную на скорую руку Алевтиной Павловной яичницу с цветной капустой и свежеприготовленный салат из помидоров, огурцов и зелени (всё своё!). Пообедав, принимаемся за чай, и я прошу разрешения включить диктофон.

- Вы люди очень старшего поколения. В России очень многие уже и не помнят, как вы бегали на лыжах. Расскажите немного о себе так, как если бы говорили с молоденьким парнишкой, ничего о вас не знающим.



Павел Колчин на трассах VII зимней Олимпиады в Кортина д'Ампеццо в 1956 г.

Инсбруке был параллельный зачёт и за «золото» в эстафете давали золотые медали и как олимпийским чемпионам, и как чемпионам мира.

- А как получилось, что вы уехали из России в Эстонию, вы ведь до этого жили в Зеленограде под Москвой?

- Да. Вообще-то сначала мы жили в 8-метровой комнате (нам дали её от «Динамо»). Потом, после 1956 года, нам дали в двухкомнатной квартире комнату: соседи у нас были очень хорошие – Михаил Фёдорович с Тамарой Акимовной, они нам всё время помогали. И там мы жили по 1958 год. А потом переехали в Измайлово, там нам дали двухкомнатную квартиру. Но Фёдор родился у нас ещё на Маяковской, где мы жили с Тамарой Акимовной и Михаилом Фёдоровичем. А ведь мы всё время жили на сборах, всё время выступали в соревнованиях, Федю не с кем было оставлять, и наши соседи, бывало, по месяцу, по два и даже больше возились с ним, нянчились. А потом Григорий Лазаревич Черневич (он отвечал за лыжный спорт у нас в «Динамо»), во время сбора в Эстонии нашёл нам в качестве няньки девочку-эстонку. Здесь, в Эстонии, у чужих людей, мы его и оставили. Он с пелёнок здесь. Эти абсолютно чужие для нас люди, ставшие потом нам очень родными и близкими, нам очень помогли. И когда Феде был уже год и один месяц, мы вообще его здесь оставили. Здесь он и воспитывался, здесь и говорить начал по-эстонски.

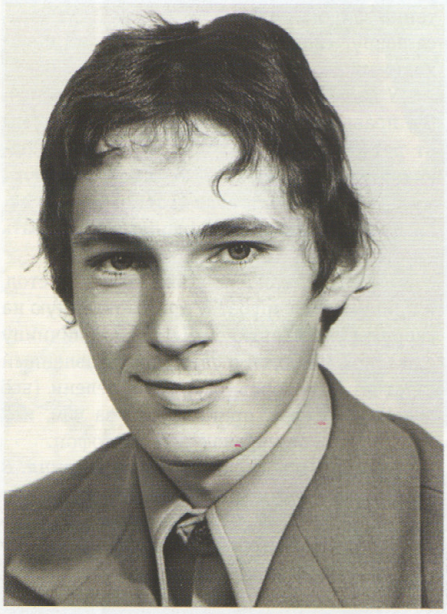
- А по-русски он начал говорить позже, чем по-эстонски?

- Он и по-русски заговорил очень быстро – с эстонского на русский он переходил мгновенно, без проблем. Потом в 4 года мы всё-таки забрали его в Москву, нам помогли в «Динамо» его в детский садик устроить. И он жил в Москве у нас целый год. И вроде бы даже начал забывать эстонский язык. Вот Тамара Акимовна нам очень и помогла в тот период – нас ведь всё время нет, всё время на сборах, и она отводила его в детский садик (садик был месячный), потом забирала, и он подолгу оставался у неё. Так вот и жили. Но Федя очень скучал по Эстонии, он ведь там жил в семье, у него там остались свои друзья, игрушки, любимые места. А в Москве – всё время в садике, да в садике. И через год мы посмотрели на всё это, подумали, и решили отвезти его назад. Бабушка наша прямо заплакала: «Павел, Аля, да заберите вы его оттуда, что же вы делаете, пусть он у нас воспитывается». Но мы решили его всё-таки отвезти туда – и сам Фёдя туда хотел вернуться, и жил он там в семье.

Вернулся Фёдор сюда, в Эстонию, здесь пошёл и в школу, где преподавание было на эстонском языке – эстонский язык был ведь для него родным, он вырос в семье, где все говорили на эстонском. И закончил здесь он 12 классов и поступил в университет. Тоже эстонский.

- В общем, он больше эстонец сейчас, чем русский?

- Наверное, да. Нас иногда спрашивают: в кого у вас Федя? Вроде и ты, и Аля русские, а



ИТАР-ТАСС

100-процентный эстонец Фёдор Колчин. На этой фотографии ему – 17 лет, и весь спортивный и музыкальный путь у него ещё только впереди.

Павел Константинович:

Мы с Алевтиной Павловной поженились в 1954 году, и по 20 лет выступали только в соревнованиях. И очень много вместе тренировались, работали, учились, закончили техникум физкультуры, спортивный институт. То есть работали в полную силу, старались учиться, во всём совершенствовались. Участвовали в 4 Олимпиадах, а это большое дело – столько времени быть в сборной команде. Но я на одной Олимпиаде и на одном чемпионате, к сожалению, болел и не мог выступать. А Алю часто преследовали неудачи именно на Олимпийских играх. Но в чемпионатах мира она неизменно выступала очень хорошо – восемь раз была чемпионкой мира. Везде говорится, что семь раз, но на самом деле восемь, потому что на Олимпиаде 1964 года в

сын получился – 100-процентный эстонец.

- Он чисто говорит по-эстонски?

- Абсолютно.

- Ну, а вы по-эстонски говорите как иностранцы?

- Да, конечно же, с акцентом. Мы только на обыденные темы, в магазине объясниться сможем, на рынке, в транспорте, не более того. На уровне пенсионеров.

- Но если вы в магазине о чём-то спросите на русском языке, это будет дурным тоном?

- Да нет, нас знают. Если о чём-то не можем спросить на эстонском, спрашиваем на русском, нам всегда отвечают.

- В каком году вы здесь, на хуторе, обосновались?

- В 1972. На сборы сюда мы стали приезжать в 1957 году. И здесь Федю-то как раз маленьким и стали оставлять. А этот хутор купили в 1972 году. Фёдору было уже 15 лет.

- У вас квартира была к тому времени в Зеленограде?

- Да. Но мы купили этот домик для того, чтобы проводить здесь учебно-тренировочные сборы. Пытались убедить сделать это руководство «Динамо», но нам навстречу не пошли, и мы купили его на свои деньги, чтобы было куда привозить молодых динамовских лыжников. Тогда здесь был колхоз, и ребята часть времени работали в колхозе. То есть спортсмены проходили и большую трудовую школу и тренировались, и работали.

- А тут есть где тренироваться, или вы ездили туда, где сейчас располагается лыжероллерная трасса?

Алевтина Павловна: – Мы вот как делали. Здесь мы только спали, мылись и стирались. А питались в доме отдыха, что располагается в 3 километрах отсюда. Мы туда утром приходили, делали зарядку, умывались на озере, немножко завтракали, немножко отдыхали. Там был читальный зал, так что можно было почитать газеты, книги, и потом шли тренироваться. Оттренируемся, пообедаем, отдохнем – летом валялись на пляже, а осенью холодно, поэтому шли домой. И потом шли на вторую тренировку или на работы в колхозе. После работы там же ужинали и только потом возвращались домой. И прекрасно было.

Павел Константинович: – Но что очень важно, все эти ребята не только тренировались и работали в колхозе, но и учились заочно. Почти все закончили институты, получили высшее образование.

- Но у вас ведь в Зеленограде своя спортивная школа была, почему вы её покинули?

- Мы с Григорием Лазаревичем, когда Фёдора здесь оставили, посоветовались, и решили здесь, в Отепя, открыть динамовскую школу. И открыли, дали толчок, а потом уже эстонцы сами стали её развивать, ставить на ноги, и она уже стала развиваться безо всякого с нашей стороны участия.

А в Зеленограде было так: нам там под спортшколу дали четырёхкомнатную квартиру...

Алевтина Павловна: – Ну ничего себе «дали»! Кто это там нам дал квартиру? Я ходила, пробивала, обошла столько кабинетов, убила столько времени, а он говорит: «дали»! Только после нескольких месяцев этих хождений нам выделили, наконец, четырёхкомнатную квартиру под спортивную школу. В самой маленькой комнате мы сделали тренерскую, в самой большой хранили инвентарь и там же проводили наши собрания, вечера, встречи с родителями, а в двух других комнатах сделали раздевалки для мальчиков и для девочек. У нас была маленькая ванная, в которой могли сполоснуться те, кто не имел дома ванной – к нам ведь многие ходили из окрестных деревень. Но минимальные условия были. Так что спасибо Зеленограду – город откликнулся на наши просьбы. Наверное, помогло то, что хлопотала всё-таки олимпийская чемпионка.



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС

Такими они были в 1960 – 1962 годах. Обоим – чуть за тридцать, оба – уже очень титулованы и знамениты.

Павел Константинович: – И действительно, школа была на высоте, приходили заниматься все кто только мог и кто хотел, и никому отказа не было. В городском сквере сделали круг для вечерних тренировок, чуть подальше в лесу – полноценный круг для тренировок в дневное время, и все в городе видели, что люди действительно занимаются делом.

- И сколько лет вы в Зеленограде проработали?

Алевтина Павловна: – Ой, много. Даже не могу сказать. Многие девочки и ребята вы-

Алевтина Колчина на трассах I-й зимней Спартакиады народов СССР в 1962 году.



ИТАР-ТАСС



– Зерно очень хорошо просушить-прокалить на августовском солнышке, – говорит Алевтина Павловна.



– А на обед мы с вами будем кушать салат из овощей, выращенных в этом парничке, – обещает Павел Константинович.

полнили норматив мастеров спорта международного класса, доросли до уровня сборной команды. И тогда я стала думать: что же дальше? Сборная СССР – это же потолок, я же не пойду с ними работать в сборную Союза – там есть свои тренеры. И я перешла на юниоров. И в это время я почему-то сильно заболела – у меня какая-то нервная болезнь началась. Я вот утром просыпаюсь, а внутри меня уже всё горит, всё трясётся: вот этот вопрос не решён, вот это не сделано, и я уже с утра – взвинченная.

Павел Константинович: – Перенапряжение накопилось колоссальное. Мы с ней ни разу не пропускали занятия, ни отпусков, ни выходных у нас не было. Один, например, едет в «Динамо» решать организационные вопросы, а второй – тренирует детей.

- Вы вдвоём работали, других тренеров у вас не было в школе?

- Нет, всё вдвоём. И до 1982 года всё было так.

Алевтина Павловна: – Да, и потом я ушла отдохнуть.

- То есть в отпуск ушли?

- Нет, не в отпуск. То есть началось-то всё с отпуска. Я так устала, что купила путёвку и уехала на месяц в санаторий. Потом после нормального отпуска взяла ещё месячный отпуск за свой счёт, тогда так можно было сделать. И вот проходит уже больше двух месяцев, и я чувствую, что я так и не отдохнула, не восстановилась. Я говорю: «Павлуша, я не могу больше, я уволюсь». Пошла к Сысоеву в ЦС «Динамо», а он даже ни о чём не спросил: почему вы, Алевтина Павловна, уходите, что вас заставляет уйти? Подписал, и всё.

Но зато, когда я год за свой счёт отдохнула, подлечилась, и почувствовала, что снова могу работать, я прихожу в «Динамо», а меня не берут. Тренером меня не берут, нет места! А до пенсии надо ещё работать. Павлуша в это время работал в ЦС «Динамо», в сборной команде страны, ну и куда мне было деваться?

В это время в нашей зеленоградской школе тренерами работали уже наши ученики – они за это время выросли, закончили институт и стали работать в нашей же школе по специальности. А Павлик часто уезжал со сборной командой, и его юниоры оставались одни, без присмотра. И я стала с ними работать. Да кроме того, стали новые ребята приходить, получается – новая группа создалась. Из этих молодых я создала новую группу, крепкую группу, и они на чемпионате Москвы всё выиграли, ребята способные были. И только тогда, когда они выиграли на чемпионате Москвы и успешно выступили на ЦС «Динамо», руководителям деваться стало некуда: тренер, работающий бесплатно, всех оплачиваемых тренеров обыграл. Пришлось им меня взять, зачислить на зарплату. И вот до пенсии я доработала, и как исполнилось 55 лет, сказала себе: всё! Подала заявление, оформила пенсию и ушла. Я так устала от этого всего...

А здесь с этими грядками... Вы себе не представляете: никого, тишина, и я здесь начала потихоньку приходить в себя. Я ещё и



Вернувшись в Москву и послушав недели три музыку Фёдора Колчина, мы подумали, что хорошо было бы выпустить эту аудиокассету хотя бы небольшим тиражом для тех, кто захочет её иметь. Мы позвонили Фёдору в Эстонию и попросили разрешить нам выпустить небольшой тираж в несколько сот штук. При этом честно признались, что не очень верим в коммерческий успех этой затеи и предлагаем выпустить этот тираж на свой страх и риск исключительно для тех, кто такой аудиокассетой действительно заинтересуется. Фёдор на это ответил:
- Да мне и не нужно никаких комиссионных, поступайте так, как считаете нужным, в этом смысле я вам полностью доверяю. Мне будет приятно, если моя музыка будет услышана в России, и там кто-то вспомнит про меня.
У вас есть возможность получить эту аудиокассету, перечислив в адрес журнала 15 рублей (образец заполнения бланка в конце журнала). В графе «для письменного сообщения» напишите – «кассета Фёдора Колчина».

сейчас, бывает, другой раз никак поверить не могу, что живу здесь в такой тишине и покое.

- Павел Константинович, а вы со сборной командой в эти же годы работали?

- Да. С 1964 по 1986 год. Но я работал в эти годы и в ЦС «Динамо», и в сборной команде.

- Почему вы из сборной команды ушли?

- Веденин к тому времени закончил выступать, а в сборной команде надо, чтобы ученики были свои. Но я все эти годы в «Динамо» работал, и параллельно – в сборной команде. А ученики, которые закончили нашу зеленоградскую школу, они выросли, закончили институт, стали работать в этой же школе, и со временем, видите, воспитали Мишу Ботвинова. Ведь и Вася Рамазин, и Володя Дудин – это наши с Алей воспитанники.

- То есть вы, Алевтина Павловна, вышли на пенсию в 1986 году. А вы, Павел Константинович, в каком году вышли на пенсию?

- А я в 1990 году. Перед этим я приехал сюда, к Феде. Приехал от «Динамо». Меня командировали сюда в помощь эстонскому «Динамо» поработать с двоеборцами. И мы тоже здесь создали группу. Мы не стали брать лучших. Там лучшие были членами сборной команды, ездили по сборам. А мы взяли тех, кто был не у дел, и стали с ними заниматься. И вот они со временем стали составлять всё большую конкуренцию сборной команде, а потом и выигрывать у неё. И мы занимались с ними вплоть до 1990 года. А в 1990 году я ушёл на пенсию. Ушёл без промедления, сразу, как только исполнилось 60 лет. Я тоже устал. Устал всё это организовывать, ездить, самому во всём примером быть. Это же... Если ты будешь распущенным тренером, то таким будет и всё поколение твоих учеников, надо же жизнь отдать им. Надо развивать их, надо показать им, каким путём идти, надо сделать так, чтобы они примером были в жизни.

- В 1991 году распадается СССР, Эстония становится независимым государством. И что же вы, какое для себя принимаете решение?

Алевтина Павловна: – А мы ещё в 1990 году уже сюда, в Эстонию, перевели свои пенсии.

- Как так? Вы что, выписались из своей зеленоградской квартиры?

- Нет, прописка – это одно, а пенсия – совсем другое. Пенсию ты можешь перевести туда, куда хочешь. И когда распался СССР, так получилось, что наши пенсионные дела были уже здесь, в Эстонии.

- И вот распался Советский Союз и вы поняли, что Россия, страна, в которой вы родились, страна, за которую столько лет выступали в соревнованиях, страна, где остались ваши ученики, ваш дом, УХОДИТ. У вас были в этот момент какие-то сомнения – где дальше жить остаться: в Эстонии, или в России?

Павел Константинович: – Были колебания. Мы не знали, как после обретения независимости станут относиться к русским в Эстонии. Спросили Фёдора: как быть? А он нам говорит: да вы что? Вы всю жизнь отдали спорту, России, я вырос у чужих. А сейчас вы свободны, мы можем жить вместе и вы хотите уезжать? Я ведь в Москву никогда не поеду, моя жизнь здесь – в Эстонии. Оставайтесь здесь.

- То есть у Фёдора колебаний не было, где жить – в России или Эстонии?

- Нет, что вы!

- И в 1991 году, поговорив с Фёдором, вы решили принимать эстонское гражданство?

Алевтина Павловна: – Вот вопрос гражданства-то нас и пугал. Чтобы получить гражданство, нужно знать эстонский язык, нужно сдать экзамены. А мы эстонский язык знали, прямо скажем, неважно. Поскольку люди, когда приходят к нам, даже эстонцы, всё время говорят по-русски. Или из уважения к нам, или хотят практику иметь на русском языке, не знаю. Но так получается, что мы по-эстонски с эстонцами почти и не говорим. Фёдор с супругой с нами тоже всё время по-русски говорят.

- Она у него русская или эстонка?

- Эстонка. Но по-русски говорит. Она, впрочем, и по-немецки, и по-английски говорит – очень образованная женщина.

- У вас внуки есть?

- Да. От первого брака у Фёдора есть двое детей. Но Федина первая жена вторым браком вышла замуж за финна, так что дети живут сейчас там, в Финляндии. Но когда они приезжают в Эстонию, всегда к нам заходят, часто здесь бывают.

- А по-русски ваши внучки говорят?

- Нет. Кристина, старшая, немножко понимает, но не говорит. Они живут ведь в Финляндии и всё время говорят по-фински. А когда приезжают сюда, оказываются в эстонской среде, ведь и Фёдор в семье с ними на эстонском говорит.

- Когда последний раз вы были в России?

Павел Константинович: – Я, наверное, уже года три не был. В 1996 году я перевёз сюда все вещи, и с тех пор всё, ни разу не был. Во-первых, нужно решать проблему с визами, мы ведь сейчас граждане Эстонии. Во-вторых, на дорогу нужны деньги, и немалые, а мы же не можем себе позволять это так уж часто. Но мы всё время по телевизору смотрим, что происходит в России, к нам люди приезжают, спортсмены, туристы, так что в этом смысле мы хорошо чувствуем, чем живёт сегодня Россия.

- Алевтина Павловна, вы сказали, у вас пенсия 1.200 крон?

- Да.

- Это приблизительно 80$?

- Наверное.

- А у вас, Павел Константинович, 1.500 крон?

- Да. У меня больше чем у Али потому, что мне платят за трудовой стаж в 43 года, а Але – за 37 лет.

- Я ещё в России был наслышан про ваших коров. А приехал – ни одной. Сколько у вас их было?

- Три. И мы вдвоём с ними управлялись. Первую корову мы купили в 1986 году – тёлку, она ещё тогда не отелилась. Её растила для своей подруги одна эстонка. А та ей и говорит: ты уступи им, это хорошие люди, пусть у них будет хорошая корова. Так она и уговорила её. И в ноябре-месяце мы её привезли себе на грузовике – укрывали её одеялами в пути, в общем, забавно так. И вот представьте себе, эта женщина, продавец, не хотела брать деньги до тех пор, пока не убедилась, что корова нормально осеменилась. Видите, какие люди? Могла бы продать, и всё, а дальше уж – не её проблемы. А она взяла деньги только тогда, когда поняла, что корова нормальная.

Пока Алевтина Павловна готовит нехитрый обед, мы с Павлом Константиновичем специально отошли от дома на добрую сотню метров для того, чтобы найти точку, с которой в кадр попали бы огороды, постройки, спутниковая тарелка-антенна – словом, весь колчинский хутор.





Этот катушечный магнитофон Павел Константинович выиграл на международных соревнованиях в Швеции в начале 60-х годов.

- Он и до сих пор работает как часы, – говорит Павел Константинович, и тут же включает магнитофон в сеть, чтобы доказать справедливость своих слов.

И вот в мае, на травку, наша корова отелилась, и у нас появилась тёлочка. Вот вам выросла и вторая корова. А от этой тёлочки появилась ещё одна тёлочка. Так у нас стало три коровы.

Павел Константинович: – Ну, предположим, были не только тёлочки, но и бычки, но бычков мы сдавали в колхоз на мясо. Красавцы были бычки, все как на подбор – рослые, крепкие.

- А молоко, насколько я знаю, вы сдавали государству. Это давало вам какие-то деньги?

- А вот помните я вам большой железный стол показывал около развилки? На него поутру и мы, и соседи ставили бидоны с молоком, и каждый день приходила от государства машина, и его забирала.

- И что, до прихода машины молоко никто не охранял?

- А от кого? Все же знают в округе, чьи это бидоны, чьё молоко. Нет, не охраняли. И потом на наш банковский счёт перечислялись деньги за сданное молоко. Так что это было для нас достаточно серьёзным подспорьем. И когда потом ещё при Горбачёве что-то там случилось с деньгами, это молоко единственное и кормило нас несколько месяцев.

Был один момент, когда нам пришлось даже занимать у соседей, так сильно осложнилось всё в банке, а денег было взять ну абсолютно негде. Я пришёл тогда к соседу, принёс лыжные ботинки, кое-какие мази, говорю: может быть, тебе как-то удастся это продать? А он говорит: да не переживайте вы так сильно. Дал денег, сказал: потом отдадите, когда будет возможность. А потом, действительно, стали мы нормально получать деньги из банка за молоко, потом пенсии стали получать, и всё нормализовалось.

Алевтина Павловна: – А потом начались времена, когда молоко стало государству не нужно. Я говорю: ну всё, Павлуша, кончаем. И нам не нужно. И в прошлом году мы продали последнюю корову соседям.

- Павел Константинович, Алевтина Павловна, что же, умирать здесь, в Эстонии, будете? Сюда, в эстонскую землю и ляжете?

Павел Константинович: – Да, конечно. А кто нас там примет? Там, в России, у нас никого и ничего уже нет. Кому мы там нужны? Здесь нам нормально живётся – мы ни от кого ничего не просим, сами себя обеспечиваем.

Алевтина Павловна: – Я с Федей пошла тут на кладбище, хотела себе место присмотреть, а он мне говорит: мама, чего ты беспокоишься? Найдём тебе хорошее место, нормально похороним, ты живи пока, не думай об этом.

- Вы столько лет отдали советскому спорту. Позади такая большая жизнь. Нет какого-то разочарования, обиды?

Павел Константинович: – У меня никакой обиды нет. Я только усвоил одну истину: что я теперь человек свободный, и если есть у меня где-то возможность жить, работать, я там могу и жить. У меня там тоже своеобразная родина будет. Раньше мы считали, что родина – это там, где ты родился. А теперь я понимаю, что родина там, где ты живёшь. Это же наша земля. И все мы, живущие на этой земле – люди. Эстонцы, русские, латыши, какая разница? Люди! Это понятно! Мы перешагнули через стереотип, который нам столько лет навязывался, что если ты уехал из страны, то ты чуть ли не предателем становишься. Это же всё ерунда! Это нас воспитывали в патриотизме таком. А кому он сейчас нужен, патриотизм этот? Истинный патриотизм – это то, что я вот сейчас здесь живу, и я о России думаю с добром, хорошо думаю о стране, в которой я родился. Обо всех знакомых тоже – я с ними не теряю связь, сохраняю добрые, дружеские отношения. Вот это и есть патриотизм. Это наиболее современный взгляд на жизнь. Я отдал спорту, России всё, что мог. Теперь другие пришли на моё место – моложе, сильнее. И руководство у нашего спорта другое. Многие забыли то, что было. Многие даже не интересуются: где живут Колчины, как живут, что с ними? Может быть, болеют, может быть, чем-то надо помочь? Они ведь отдали всю жизнь советскому, российскому спорту? Но никто не вспомнит.

Алевтина Павловна: – Нет, Павлуша, к 100-летию российского лыжного спорта привезли грамоты, спасибо, мы рады, что про нас вспомнили. Но чтобы материально чем-то помочь, этого нет.

Павел Константинович: – Но обиды, поймите, нет. То, что мы говорим – это мы всё правду говорим. Но обиды никакой на Россию нет, лишь бы на нас не обижались. Меня иногда совесть грызёт: не было бы в России на нас обид, дескать вот, уехали, предатели, как у нас часто говорят. Только это. А жизнь такая, я считаю, сейчас, демократичная: мы приехали сюда, обосновались, семью восстановили, после стольких лет, отданных спорту, мы живём теперь наконец вместе с сыном, мы счастливы. Кому мы плохо сделали?

- Слушаю я вас, Павел Константинович, и вспоминаю историю с Ботвиновым. Он ведь тоже уехал из России жить в Австрию. Ни у кого ничего не украл, никого не обидел, уехал только потому, что там ему, ЛИЧНО ЕМУ, жить показалось лучше. Так ведь заклеймили его позором, не дали парню выступить ни на Олимпиаде, ни на чемпионате мира. И кто не дал? Акентьев, Чарковский, Быстров, Иванов – вот те, кто от имени всех российских лыжников распорядился судьбой парня. И это всё люди, близкие и мне, и вам по духу: лыжники, жизнь отдавшие нашему спорту, ваши хорошие товарищи, или, как Юрий Чарковский, даже ваши бывшие ученики.

Павел Константинович: – Я вам пример приведу. Когда мы жили в сборной и тренировались в сборной, мы уже были муж и жена. И нас всё время селили отдельно, меня с мальчиками, а Алю с девочками. Не хотели найти комнату, чтобы мы могли жить вместе. Это такой тупой взгляд был и у руководства, и у тренеров, которые считали, что дисциплина – это вот такие почти тюремные порядки. И вот я Венедикту Ивановичу Каменскому (а я его очень уважаю как тренера, он великий труженик) и говорю: Венедикт Иванович, ведь мы же муж и жена, мы же живём вместе! Ну мы зайдём в подворотню куда-нибудь, найдём способ, но кому же это нужно? Зачем вы такую ситуацию создаёте? Вы хотите сделать как лучше, а делаете – хуже! Когда я буду тренером, говорил я ему, если у меня будут в группе муж и жена, я найду, кровь из носа найду комнату для того, чтобы они могли жить вместе, чтобы могли и в спорте продолжать свою семейную жизнь. И результат у них будет, и человечность будет, и доброта будет, а чего вы добьётесь, если они будут жить отдельно? Они вас только ненавидеть будут!

И вот по Ботвинову. Он ткнулся, жить ведь ему надо. Он ведь должен жизнь свою создавать так, как он себе её представляет. А никого этот вопрос всерьёз не интересовал. Лишь бы выступал, бегал, и всё. А как он потом будет, это уже никого не интересовало. А он свою жизнь стал по-своему строить, так, как он её себе разумеет. И то, что он ушёл от них, я его за это даже поддерживаю: он боролся за свою жизнь, за своё существование. Ну и что, что он за Австрию будет выступать? Работай лучше, создай резерв, столько молодёжи у нас! Надо гордиться тем, что из России спортсмен выступает за другую страну. Это Россия воспитала его, он нашу страну прославляет! Они должны были этим гордиться, а они поняли это как измену. Воспитаны в духе... уж очень самолюбивом.

Алевтина Павловна: – Коммунистическом духе. Ведь нас как воспитывали? Отдай за идею всё, а как ты потом будешь жить, уже никого не волновало. А о человеке, о конкретных судьбах человеческих совершенно не думали.

Павел Константинович: – Будь я руководителем, я бы наоборот постарался создать ситуацию, при которой о России создалось хорошее впечатление, доброжелательное, светлое. Пусть парень живёт где хочет, пусть бегает. Приказом никого ничему не научишь – наоборот, воспитаешь против себя какую-то неприязнь, ненависть.

- Павел Константинович, почему-то мне сейчас вспомнился Николай Петро-

вич Лопухов. Знаете вы такого тренера?

Павел Константинович: – Конечно, очень хорошо. Я всё время на него удивлялся: я когда работал с юниорами, он тоже работал с юниорами. И один раз мы первенство Союза в эстафете выиграли: девчата двумя командами, а ребята – тремя! Представляете? Это очень непросто – такую команду подготовить. И никто почему-то и не задумался: а почему команда так хорошо выступила, как тренеры работают? И только Лопухов смотрел, анализировал, записывал, расспрашивал. У него и так-то ребята были к тому времени хорошие, но почему-то на том этапе не смогли выступить лучше наших ребят. И я тогда с ним хорошо познакомился. И всё время дальше он как-то был у меня во внимании. Я всё время за ним наблюдал со стороны и всё удивлялся: надо же, думаю, как хорошо работает со спортсменами человек, грамотно планирует подготовку, всё пишет, готовит планы на всех, учитывает всё индивидуально, с медициной связывает, то есть очень хорошо, толково работает. А потом как-то узнал: его, говорят, сейчас нет в сборной команде, не работает. То ли ушли, то ли сам ушёл. Непонятно. Он очень способный тренер. И для меня странны взгляды руководителей наших на это. То ли это конкуренции они боятся, то ли ещё что, не пойму.

- Ну ладно, Павлуша, будет тебе человека занимать, – заторопила вдруг нас Алевтина Павловна. – На часы посмотрите: он на работе, ему ещё надо и соревнования посмотреть.

А и в самом деле, время пролетело незаметно, через полчаса должен был начаться старт последнего, третьего этапа соревнований «SAKU SUVERULL-99». Мы садимся в «Шкоду» и отправляемся к старту – закончилось моё короткое гостевание у Колчиных.

* * *

Раннее утро, половина пятого. Солнышко только-только приподнимается над крышами домов. Я еду по пустынной, ещё только просыпающейся Москве. Как красив наш город, когда его улицы не запружены десятками тысяч автомобилей, как просторен своими проспектами, парками, площадями.

За окном по-утреннему прохладно, а в машине тепло, уютно. Из динамиков автомобиля звучит музыка. Бас-гитара, соло, ксилофон, ударные, губная гармошка. Негромкий мужской баритон на незнакомом языке поёт мелодичные песни. Поёт известный эстонский певец и композитор Фёдор Колчин, сын знаменитых советских лыжников Павла Константиновича и Алевтины Павловны Колчиных.

Я слушаю этот голос и не перестаю удивляться превратностям судьбы. Думали ли они, когда отдавали себя без остатка любимому спорту и Отчизне, что в конце концов так всё получится? Думали ли они, что Эстония, в 1958 году протянувшая им руку помощи в виде эстонской девочки-няньки, потом властно и беспощадно отберёт у них сына, сделав русского мальчика по имени Фёдор Колчин 100-процентным эстонцем?

Всё в этой жизни странно, а порой – неотвратимо. Что это? Судьба? Карма? Дети Фёдора Колчина не говорят, да и никогда уже, похоже, не заговорят по-русски. Теперь вот и сами Колчины окончательно оборвали все ниточки, связывающие их с Россией – сейчас они граждане Эстонии и точно знают, что свой жизненный путь закончат здесь. Знаменитая русская семья, громкая фамилия, некогда составлявшая славу и гордость России, растворилась в этой прибалтийской стране, в этой земле, в этой культуре без остатка.

* * *

Почему-то вспомнилось: там, на хуторе, когда мы, прощаясь, стояли на опушке леса, Павел Константинович, стесняясь и почему-то перейдя вдруг на «ты», попросил:

- Ванечка, ты пиши что хочешь. Вот как ты увидел нашу жизнь, так и пиши. Только, знаешь, об одном тебя прошу: пиши по-доброму, без обид. Я ни с кем сейчас, задним числом, не хочу сводить счёты. Жизнь прожита, и я не хочу... никого не хочу обижать.



– Здесь, на втором этаже, всё сделано руками Феди, – говорит Павел Константинович.



– Мы здесь живём, как в самой настоящей городской квартире – с горячей и холодной водой, – говорит Алевтина Павловна. – В верхний большой бак каждое утро насосом закачиваем холодную воду, и нам хватает её на целый день, а вот в этом нижнем баке поменьше – горячая вода, нагреваемая с помощью электричества.

Я старался, Павел Константинович. Видит Бог, я старался. И всё-таки почему-то мне невероятно грустно.

Кто виноват в том, что дочитав сказку со счастливым концом и перевернув последнюю страницу, я не могу избавиться от чувства, будто от меня навсегда уехали родители-старики? Почему я не могу избавиться от ощущения, что это навсегда, это необратимо?..

Кто виноват в том, что Колчины сегодня не с нами? Сын Колчиных Фёдор, ставший плотью и кровью этой земли и этой культуры? Или Россия, как всегда удивительно неласковая к своим сыновьям? Кто виноват?!.

* * *

В Москве я часто вспоминаю Колчиных, часто думаю о них – мне всё не даёт и не даёт покоя этот проклятый, мучительный вопрос. И постепенно, день за днём, неделя за неделей я всё более и более утверждаюсь в одной простой и очевидной, как хлеб, истине.

Во всём виновата эстонская девочка-нянька.

Девочка, ставшая, в конце концов, судьбою семьи Колчиных...

Иван ИСАЕВ,
Москва – Отепя – Москва.

ДОПИНГ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

С интересом прочитал статью, подготовленную кандидатом педагогических наук, специальным корреспондентом НТВ Андреем Кондрашовым «Допинг: быть или не быть»? На основании изложенного в ней материала прослеживается мнение, что победить допинг в спорте невозможно. Кстати, в последнее время количество подобных публикаций как в зарубежной прессе, так и в отечественной увеличивается. Как правило, авторами подобных статей являются специалисты, учёные, журналисты, которые непосредственно тренерами не являются. Именно это обстоятельство и побудило меня взяться за перо.



Итак, обо всём по порядку. Считаю, что есть только один выход: это доказать спортсменам, тренерам, спортивным учёным, которые не верят в возможность усовершенствования технологии тренировок без допинга, что методика тренировки в росте спортивных результатов не сказала ещё своего последнего слова.

Предвижу ухмылку скептиков: это сегодня-то противопоставлять последним достижениям фармакологии всего лишь методику? Святая наивность! И всё-таки продолжаю настаивать, что это не только возможный, но и единственно верный путь.

В последнее время в связи с усилением борьбы с допингом как со стороны МОК (Международного олимпийского комитета), так и со стороны международных и национальных федераций в видах спорта на выносливость результаты во многих видах заметно снизились. А вот в стайерском беге у мужчин этой закономерности не наблюдается. Наоборот, бегуны на длинные дистанции почти ежегодно бьют мировые рекорды. В качестве подтверждения данного факта приведу таблицу мировых рекордов в стайерском беге за последнее десятилетие.

МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

5.000 м		
12.58,93	Саид Аоуита (Марокко)	1987
12.56,96	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1994
12.55,0	Мозес Киптануи (Кения)	1995
12.44,39	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1995
12.41,86	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1997
12.39,74	Даниэль Комен (Кения)	1997
12.39,36	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1998
10.000 м		
26.58,38	Джобес Индиеки (Кения)	1993
26.52,23	Уильям Сигей (Кения)	1994
26.43,53	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1995
26.38,08	Салах Иссу (Марокко)	1996
26.31,32	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1996
26.27,85	Пол Терчат (Кения)	1997
26.22,75	Хайле Гебреселассие (Эфиопия)	1998

Предвижу сомнения скептиков (или тайных адептов фармакологии?): где гарантия, что эти мировые рекорды не есть результат новых допинговых ухищрений, не разгаданных лабораториями? Для того, чтобы обосновать свой ответ, предложу вашему вниманию таблицу национальных рекордов признанных «стайерских» стран.

Страна	5.000 м	10.000 м
	Равнина	
Великобритания	13.00,41	27.23,06
США	12.58,74	27.20,58
Германия	12.54,70	27.32,31
Финляндия	13.06,02	27.30,09
	Горы	
Эфиопия	12.39,36 (MP)	26.22,75 (MP)
Кения	12.39,74	26.27,85
Марокко	12.50,84	26.38,08
Мексика	13.07,79	27.08,23

Результаты говорят сами за себя. Стайеры «равнинных» стран безоговорочно уступают бегунам, живущим и тренирующимся в условиях среднегорья. Случайно это или закономерно? Ведь простое сопоставление уровней развития стран двух этих групп не позволяет сомневаться в том, что национальные федерации «равнинных» государств превосходят конкурентов из среднегорья в научном потенциале, в материальных и технических возможностях организации подготовки спортсменов. И в «состязании» фармакологов они, несомненно, взяли бы верх. Совершенно очевидно, что по крайней мере в мужском стайерском беге рост результатов базируется на основе совершенствования технологии тренировки.

Появление на мировой арене в последнее десятилетие новых лидеров – стайеров из африканского среднегорья – свидетельствует о том, что спортсмены и тренеры этих стран эмпирическим путём разработали нетрадиционную методику тренировки в условиях гор, которая затем обеспечивает бегунам уже в условиях равнины показ результатов на уровне мировых рекордов и выше без использования допинга. Другими словами, тренеры и спортсмены этих стран практически определили, с какой скоростью должны пробегаться тренировочные отрезки (имеются в виду спринтерские, средние и длинные), а также другие виды бега (темповый, кроссовый, восстановительный и др.), применяемого спортсменами в условиях гор, то есть с учётом нехватки кислорода. Одним словом, у них имеется концепция построения тренировки в условиях гор. Кстати, автор разработал концепцию построения тренировки в среднегорье для бегунов на выносливость, постоянно проживающих в условиях равнины, которая позволила моим воспитанникам иногда успешно соревноваться со стайерами, которые использовали допинг в тренировочном процессе и даже побеждать их. К сожалению, я её не могу изложить в данной статье, так как размеры статьи этого не позволяют сделать.

Как известно, скорость бега – это производная длины и частоты шагов. Длина и частота шагов находятся в тесной взаимосвязи: увеличение одного показателя, как правило, приводит к снижению другого. Одни спортсмены регулируют скорость, преимущественно увеличивая частоту беговых шагов при относительном сохранении длины шага. Реже спортсмены регулируют скорость бега, увеличивая длину беговой шага при относительной стабилизации частоты шагов. К третьей категории относятся спортсмены, которые в зависимости от сложившихся условий могут регулировать скорость бега с помощью обоих показателей.

Спортсменам бегать в горах за счёт длины шага невыгодно. Для такого стиля бега необходим дополнительный кислород, а его, как известно, в горах и так не хватает. Имеется и другая причина, по которой спортсмены не могут бегать в горах, удлиняя беговой шаг – это сам рельеф горной местности. Поэтому бегуны в горах интуитивно переходят на бег, в котором необходимая скорость поддерживается за счёт частоты беговых шагов, что более экономично. Можно сказать и по-другому. У спортсменов, постоянно живущих в горах или длительное время находящихся в среднегорье или высокогорье, образуются адаптационные изменения, способствующие повышению частоты и уменьшению длины их беговой шага. Этот эффект особенно ярко проявляется у спортсменов в беге на длинные дистанции после спуска с гор в равнинные условия. Наглядным практическим примером этого является стиль (то есть техника) бега Х.Гебреселассие – мирового рекордсмена на стайерских дистанциях. Для его стиля бега характерна высокая частота беговой шага на соревновательной скорости (240 и более шагов в минуту). Поэтому, видимо, не случайно Х.Гебреселассие по заявлению его менеджера Й.Херменса «...ни-

Анатолий Якимов:

К ЧЕМУ ПРИЗЫВАЕТ НАС

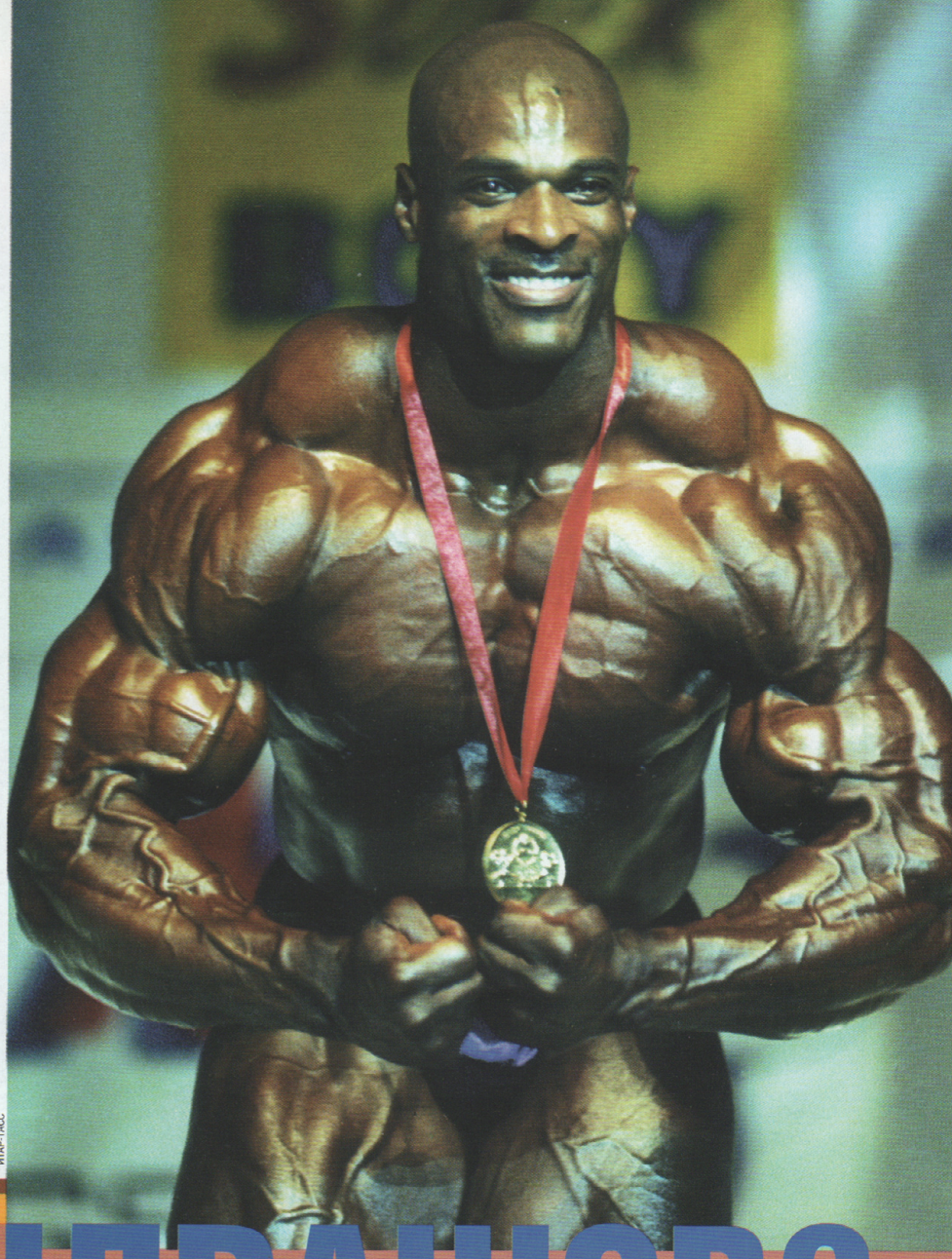
когда более трёх недель подряд (в сумме не более двух месяцев в году) не задерживается в Европе».

Таким образом, на основании вышеизложенного материала можно сделать вывод, что тренировка в горах не только улучшает функциональную подготовленность бегунов на выносливость, но ещё и формирует у них экономичную технику бега.

Нельзя не отметить, что стайеры-«горцы» показывают высокие результаты круглый год. В прошедшие два года это наглядно продемонстрировали Д.Комен и Х.Гебреселассие, установившие мировые рекорды как летом, так и зимой (в закрытом помещении).

Иными словами, они демонстрируют высочайшую спортивную форму круглогодично. А вот те стайеры, которые используют запрещённые фармакологические препараты, не могут длительное время демонстрировать столь стабильную высокую спортивную форму, так как у них наступают физиологические

Каким путём пойдёт спорт, если события будут развиваться по сценарию, предложенному А.Кондрашовым? Я думаю, нет смысла лишний раз объяснять, что в бодибилдинге служба допинг-контроля играет далеко не главную роль. Не получим ли мы и в других видах спорта подобных «гармонично» развитых атлетов? На снимке – известный американский мастер бодибилдинга Ронни Колмен. Но только ли благодаря тренажёрному залу он добился такой мускулатуры?



ИТАР-ТАСС

А.КОНДРАШОВ?

срывы при соревновательных нагрузках. А это приводит к резкому спаду спортивных результатов.

И ещё одним доказательством того, что «горцы» не применяют запрещённой фармакологии, является допинг-контроль. Мировые рекордсмены в беге на стайерские дистанции за последние годы многократно подвергались самому тщательному контролю, но он лишь подтвердил их чистоту. У нас же нет никаких оснований не доверять официальным данным, которые лишний раз свидетельствуют о том, что в этой дисциплине лёгкой атлетики налицо «прорыв» в технологию завтрашнего дня.

В развитие темы скажу, что за рубежом в настоящее время нашла большое применение гипоксическая* тренировка. В неё входят такие приёмы, как задержка дыхания, носовое дыхание, бег в маске с удлинённой трубкой, сеансы в барокамере или «горном доме». Тренировка в естественных условиях гипоксии (среднегорья или высокогорья) и гипоксическая тренировка – это не одно и то же. Но они имеют точку соприкосновения – это нехватка кислорода и с этим фактом нельзя не считаться.

Как известно, технология тренировки в видах спорта, связанных с выносливостью, имеет много общего. Так, например, гипоксическую тренировку успешно применяют и тренеры по плаванию. В подтверждение своих слов сошлюсь на известного американского тренера по плаванию Д.Каунсилмена, который использовал задержку дыхания (гипоксическую тренировку) в подготовке пловцов в середине 70-х и в начале 80-х и добился выдающихся результатов. Его ученики становились в эти годы олимпийскими чемпионами и рекордсменами мира. В настоящее время норвежские и финские лыжники длительное время проводят в помещениях с искусственным давлением. Иными словами, в барокамерах, в которых создаётся давление, соответствующее условиям высокогорья.

А вот у нас в стране, к большому сожалению, отечественные тренеры в циклических видах спорта на выносливость на практике в основном не применяют в тренировочном процессе ни одного приёма из гипоксической тренировки. Главным образом по двум причинам.

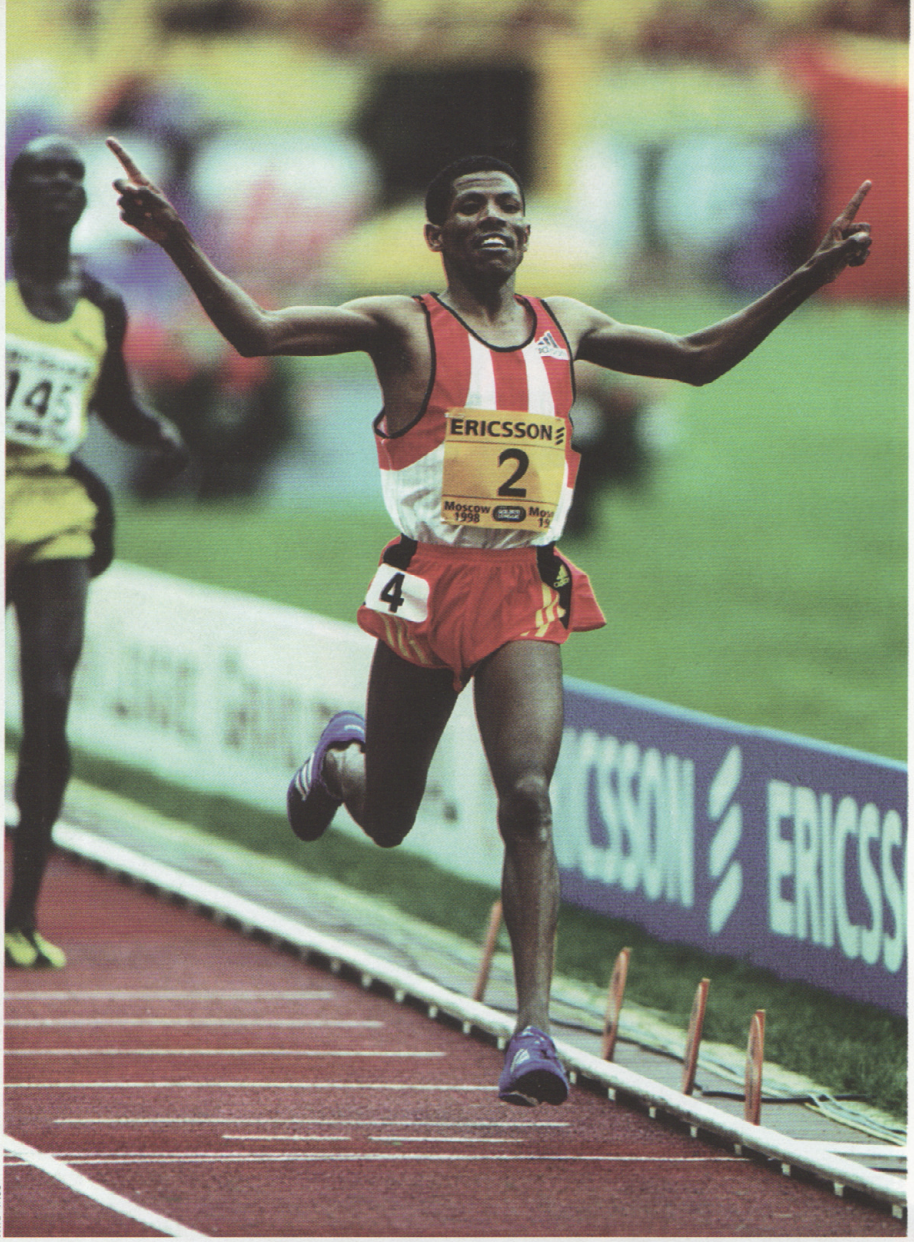
Во-первых, не верят, что гипоксическая тренировка действительно способствует росту спортивных результатов. Во-вторых, в основном они и не знакомы с методикой её применения. Кстати говоря, недооценка отечественными специалистами, тренерами, учёными в циклических видах спорта на выносливость гипоксической тренировки может привести к тому, что наше отставание в этих видах спорта станет ещё больше.

Как показывает практика, спортсменам допинг нужен для того, чтобы побеждать и зарабатывать хорошие деньги, а функционерам – чтобы держать подопечных в узде. А вот большинству тренеров допинг не нужен, так как они любят свою профессию и заинтересованы в том, чтобы спортивная борьба на дорожках, в зале, в бассейнах была чистой и честной. Другими словами, наставникам нужны современные профессиональные знания по технологии тренировки спортсменов, которые бы без всякого допинга позволяли их воспитанникам показывать высокие результаты.

Закономерен вопрос: «Так что же необходимо предпринять?» Хочу сделать ряд конкретных предложений, хотя отлично понимаю, что те специалисты и люди, которым они адресованы, оставят их без внимания, так как у них уже в основном сложился стереотип, что высоких и рекордных результатов в настоящее время без использования допинга достичь нельзя.

① Руководители, тренеры федераций в видах спорта, в которых постоянно употребляется допинг, должны понять, что этот процесс не может быть бесконечным, так как приведёт к разрушению организма. Разве вы не заметили, что родители всё с меньшей охотой отпускают своих детей на занятия в спортивные секции именно по этой причине? Они не хотят калечить своих детей. Вы можете превратить профессию тренера из гуманной в одну из самых

** Гипоксия – (кислородное голодание), пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях.*



ИТАР-ТАСС

Уверен, Хайле Гебреселассие никогда не применяет запрещённых препаратов – его «допингом» является родное эфиопское среднегорье, где он проводит в общей сложности не менее десяти месяцев в году.

аморальных. В таких случаях в народе говорят: «Зачем же рубить сук, на котором сидишь»?

② Приверженцам допинга необходима методическая помощь в виде современных учебных пособий, книг по тренировке, чтобы они знали о бездопинговой технологии. Имеющаяся специальная литература в основном уже устарела, так как многие выдающиеся рекорды были достигнуты за счёт допинга, а не за счёт тех принципов тренировок, которые изложены в данных пособиях и учебниках.

Ведущими центрами по борьбе с допингом должны стать университеты, академии, институты, колледжи, так как именно в них преимущественно готовят тренерские кадры. К большому сожалению, пока эти учебные заведения слишком мало уделяют внимания данной проблеме.

③ В видах спорта (связанных с проявлением выносливости), в которых ещё используется так называемая централизованная подготовка спортсменов, от неё надо как можно быстрее отказаться, так как это – ни что иное, как рассадник использования запрещённых фармакологических препаратов, которые очень нужны спортивным чиновникам. Дело в том, что найти виновных в применении допинга при этой системе подготовки практически нет возможности.

④ В связи с тем, что в последние десятилетия у многих тренеров, работающих со спортсменами в циклических видах на выносливость, пропал интерес к основному звену подготовки спортсменов – методике тренировки и технике из-за использования допинга в их тренировочном процессе, – необходимо создать краткосрочные курсы по повышению квалификации наставников при одной из физкультурных академий страны. На этих курсах должны проводить занятия специалисты, которые готовили высококвалифицированных спортсменов в своём виде спорта за счёт современных новинок научно-методического характера.

⑤ Среди тренеров широко распространено мнение, что стимулировать спортсмена медико-биологическими средствами (витамины, массаж, углеводное питание...) проще, чем кропотливо работать над совершенствованием тренировочного процесса. Но это далеко не так. Медико-биологические средства дают настоящий эффект только в сочетании с методикой тренировки и постановкой экономичной техники. Иными словами, методика тренировки и постановка экономичной техники – основа подготовки спортсмена, и никакими медико-биологическими препаратами её не подменить.

Особенно тщательно надо подходить к отбору кандидатур на звание лучшего тренера года, тем более когда на него претендует наставник из вида спорта, в котором часто используется допинг. У этого тренера должно быть стопроцентное алиби в том, что его подопечные не использовали допинг. А пока мы в этих видах спорта в основном плодим «заслуженных» тренеров по использованию запрещённых стимуляторов.

В заключение хочу сказать, что, как бы ни старались спортсмены, специалисты, учёные, тренеры некоторых государств добиться побед на крупнейших международных соревнованиях или мировых рекордов за счёт использования запрещённых стимуляторов, всё равно рано или поздно это станет достижением гласности (возьмите хотя бы бывшую ГДР). Поэтому верю в победу здравого смысла над допингом. Лс



ОБ АВТОРЕ: Анатолий Михайлович Якимов - кандидат педагогических наук, доцент кафедры лёгкой атлетики Московской государственной академии физической культуры. Тренерской деятельности отдал более тридцати лет. Им было подготовлено более двух десятков мастеров спорта в беге на выносливость, некоторые из его воспитанников стали чемпионами и призёрами первенства СССР, чемпионатов Европы и мира. Один из очень немногих специалистов, которые ещё в советские времена (1978г.) открыто (хотя и безрезультатно) выступили против использования запрещённых стимуляторов в тренировочном процессе бегунов на выносливость. А.Якимов к тому же высказал «крамольную» мысль о необходимости мобилизовать потенциал спортивной науки и направить его не на разработку и внедрение новейших фармакологических препаратов в тренировочный процесс спортсменов, а на совершенствование основного звена подготовки - методики тренировки. Кстати, в послужном списке автора две монографии: «Современная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции» и «Основы тренерского мастерства», а также более 60 публикаций научно-методического характера по тренировке спортсменов в беге на выносливость, ряд которых был переведён в таких ведущих спортивных державах, как США, Германия, Финляндия, Канада и др.

ATOMIC



ATOMIC – признанный лидер

Рождественские скидки!

Элитарный инвентарь для занятий лыжным спортом

- Лыжи ATOMIC BETA
  Классика – 190$
  Конёк – 195$
- Зимние кроссовки
- Лыжные ботинки
- Аксессуары

Детским спортшколам, ветеранам лыжного спорта и действующим спортсменам – скидка!



ООО "АФРИКА"

г. Москва, ул. Сергея Радонежского, д. 23
Тел (095) 278-3325; факс: (095) 278-6136

exel

СПРАВКА "Л.С.":

Нина Гаврылюк родилась в 1964 году в Ленинграде. 15 лет выступает за сборные команды СССР, СНГ, России. Заслуженный мастер спорта СССР, 3-кратная олимпийская чемпионка, 5-кратная чемпионка мира. Супруг, Игорь Бадамшин, родился в 1966 году в городе Свердловске-45, мастер спорта международного класса СССР по лыжным гонкам, бронзовый призёр ЧМ-93 в эстафете, капитан ПВ. Дочери Евгении – 9 лет; полгода занимается лыжным спортом.



Нина ГАВРЫЛЮК:

МЕЧТАЮ ВСЁ ЖЕ ВЫИГРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ "ЗОЛОТО"

КОРР. Мой приезд в Санкт-Петербург выпал на первый день учебного года. В 9 утра, как было оговорено заранее, я встретилась с Ниной и Игорем у станции метро «Площадь Просвещения». Они уже отвезли в школу дочь Женю, и теперь Игорь торопился на службу (он, как и его знаменитая супруга, имеет звание капитана пограничных войск).

Доехав на семейном автомобиле до парикмахерской, где у Нины была запись к мастеру по причёскам, мы на некоторое время расстались с Игорем. Отдав час времени небольшому салону красоты и впитав в себя ароматы различных лаков, шампуней и лосьонов, мы с Ниной отправились в пригород Санкт-Петербурга – Парголово, где в небольшом (по современным маркам) доме проживает семья лыжницы. У калитки беззлобным лаем нас встретил пёс по кличке Тим, а в огороде хлопотала мама Игоря – Хакима Митиновна.

Время нас ещё не поджимало, и расположившись в комнате отдыха, которая одновременно является и кухней, и столовой, и гостиной, мы с Ниной повели неторопливый разговор.

– Ты, Лазутина, Резцова, Егорова, Нагейкина – вы все на рубеже 35-летнего возраста. В чём видишь причину своего спортивного долголетия?*

– Во-первых, я изначально не была загнана, мой организм в юношестве не был выработан. И я не только по сей день в большом спорте. Во мне, главное, живёт спортивный азарт, желание ещё что-нибудь выиграть, хотя это редко мне удаётся.

– У тебя 15-летний стаж пребывания в национальных сборных СССР, СНГ, России. Расскажи о начале своего спортивного пути.

– Это было в 1976 году, я училась в 4 классе. К нам в школу пришёл тренер ДЮСШ Александр Арсентьевич Дмитриев и по совету учительницы физкультуры в числе других выбрал для занятий в лыжной секции и меня. И уже на первом лыжном занятии я услышала от него: «Ты будешь хорошо бегать»! Наверное, и тогда у меня была хорошая координация, так как я уже занималась и спортивной гимнастикой, и плаванием. Тренировались часто в Озерках, там было здорово кататься с горок, понравились очень сами занятия на воздухе. Мне нравилась просто сама компания, да и тренировались-то мы не очень серьёзно. Для первых шагов ребёнка в спорте – это главное.

***ОТ АВТОРА:** Нина Гаврылюк родилась 13 апреля 1964г. После роддома Лидия Петровна Гаврылюк с малюткой на руках переступила порог небольшой служебной квартирки в школе №102 города Ле-*

** "Л.С.": Возможно, в другой ситуации мы посчитали бы неэтичным это обращение журналиста к "звезде" российского лыжного спорта на "ты". Однако, принимая во внимание, что с Ниной Гаврылюк в данном случае беседует её старинная знакомая, мастер спорта международного класса по лыжным гонкам Раиса Хворова, много лет так же, как и Нина, входившая в сборную команду СССР, мы решили оставить всё так, как есть.*

В редкие дни отдыха почему бы не понырять с аквалангом?

нинграда, где эта молодая украинка работала уборщицей. Увы, «соавтор» произведения на свет темноглазой малышки неожиданно исчез. Так стены школьной квартирки для будущей лыжной «звезды» надолго станут родными.

– Какие «картинки» детства запомнились?

– Школьный двор был очень большой, в нём всегда собиралось много подростков из соседних домов, и было весело играть. Зимой каток заливали, и я, можно сказать, была «хозяйкой» школьного двора (смеётся). Мама работала уборщицей, потом завхозом, и сейчас там же работает.

– Об отце что-нибудь знаешь?

– Не знаю. Я маму не спрашиваю, а она мне не рассказывает. Знаю, как его зовут, но никогда не видела.

– А он когда-нибудь отзывался?

– Нет. И даже – жив ли, нет ли, понятия не имею. С 5 лет у меня появился отчим Виктор Фёдорович, но отцом я его не называла. Возникала во мне порой ревность к матери, особенно, когда они ругались. А потом на сборы стала ездить, и мы меньше стали общаться.

– В юниорском возрасте ты не очень-то раскрылась?

– В Питере выигрывала различные соревнования, но в юниорской «Дружбе» – была такая всесоюзная сборная – я долго не задерживалась. Мне было очень тяжело, вероятно, ещё не готова была к серьёзным нагрузкам. А в 1984 году при сборной СССР были созданы две экспериментальные команды резерва, меня включили в ту, с которой работал Н.П.Лопухов.

– Когда стала получать первую зарплату?

– В 10-м классе была устроена на Ленинградский металлургический завод по специальности «слесарь второго разряда».

– Рабочее место видела своё?

– Что-то не помню. Зато помню, как мне было неловко, когда стояла в очереди в кассу за зарплатой вместе с рабочими. Получала 90 рублей – это были приличные деньги тогда. А первую заплату отдала маме – в то время у нас доходы в семье были очень небольшие.

– Почему пошла учиться в ГАФК имени Лесгафта?

– Особенной тяги к спортивному образованию не было, просто там давали возможность и тренироваться, и получить образование.

– В институте твоим тренером стал Вадим Павлович Онучин – хороший преподаватель и научный работник. Но до тебя особых успехов на тренерском поприще у него, насколько я знаю, не было.

– В чисто спортивном плане мне кто-то, может, и больше бы дал. Но он мне нравился как человек – очень деликатный, спокойный, никогда не накричит, как это делают многие тренеры. Он в человеке уважает личность.

– Ты тренировалась у Дмитриева, Онучина, Лопухова. Сейчас готовишься у А.И.Воронина. Какой подход к тебе нужен?

– Не надо на меня сильно давить. Но всё равно нужен человек, который меня бы подталкивал, когда я топчусь в нерешительности: следует делать так или по-другому. Дома свои сомнения, колебания выплёскиваю мужу – Игорь сам был хорошим спортсменом, и ему всё понятно и интересно, что касается меня.

– В сборной команде возникновение спортивных семей – не редкость. У вас кто кого первым выбрал?

– Наверное, Игорь. Он где-то с полгода за мной ухаживал, первым и предложение сделал выти замуж за него. Ты же знаешь, как это всё завязывается – на вечеринках, на праздниках.

– Какие качества ценишь в муже?

– Он добрый, порой даже слишком.

– К тебе?

– Нет, вообще. Честный и, конечно же, порядочный. Бывает очень весёлым.

– Как возникла идея жить в частном доме?

– Нам выделили участок здесь, в Парголове. К этому времени в городской квартире нам было уже тесновато (родилась Женя, и мама Игоря приехала из Свердловска).

Вначале строили здесь летнюю дачу, но потом появились деньги и уже по ходу стали всё изменять под зимний дом. Строили два года, а теперь уже прошло три года, как Женя в школу пошла.







Летом в магазине Нины и Игоря пока в основном рыболовные снасти. Но выпадет снег, и лыжная продукция займёт "львиную" долю площадей.

В музее "Полярной звезды есть поистине уникальные экспонаты. Игорь Бадамшин и Нина Гаврылюк рассматривают один из них – плетёный снегоступ.

Муж с женою на фоне магазина и клуба "Полярная звезда".



4-летняя Нина с мамой, Лидией Лаврентьевной, в 1968 году.

– При планировке дома сильно изменили проект?

– Нам предложили готовый проект, и мы все его одобрили. Что касается отделки и внутреннего убранства, то 60% идей – точно мои.

– Любимое место в доме – спальня?

– Нет, то, где мы сейчас сидим. Нравится порой полежать на диванчике и глядеть на огонь в камине, особенно после тяжёлых сборов, соревнований. Но всё равно, когда приезжаю домой и нет тяжёлых тренировок, то не знаю, куда себя деть, особенно в первое время – такое чувство, что чего-то не хватает.

– А какое любимое неспортивное занятие?

– Мне нравится благоустраивать свой дом. Часто «находит» – начинаю что-нибудь передвигать. Люблю на участке поработать, покопать, например. Правда, огородом больше мама Игоря занимается, по моей части – прополоть, полить. Этой весной она жила в Екатеринбурге, так я морковь, петрушку, укроп, салат сама сажала. Пробовала цветы посадить – купила семена тех, которые понравились на картинке – но что-то не вышло.



11-летняя Нина охотно позирует перед объективом фотоаппарата, изображая лыжника в попеременном ходе.

– После завершения спортивной карьеры тебя устроила бы роль домохозяйки?

– Нет. Я могу день-два у плиты постоять. Но всё время? О, нет! Меня это раздражает. Готовить я могу, но призвания в этом не вижу. Мама меня особо не приобщала к хозяйству, к готовке. И если что-нибудь не получалось, она кричала: «Ты такая-сякая!» И желание в сторону уходило. Когда вышла замуж, поневоле пришлось восполнять упущенное. Игорь любит выпечку, сладости всякие, которые готовит его мама. Пельмени делаем вместе: Игорь мясо крутит, женщины тесто готовят.

– Любимое блюдо – которое удаётся?

– Любимое, наверное, спагетти, а соус покупаем (смеётся). Нравится, и по сей день, как моя мама готовит вареники с творогом, картошкой, ведь она родом с Украины, где всякие галушки – национальные блюда. Мясо, дичь приготовить могу. А вообще предпочитаю иногда и в кафе заглянуть, на участке любим шашлыки делать, особенно хорошо посидеть на «пленэре» после баньки, благо всё это под боком.

– «Горячительные» напитки: какие предпочитаешь?

– Иногда хороший коньяк. Вино красное «Каберне», но только французское, остальное – ерунда.

– Деньги за границей на это тратишь?

– Напитки иногда надо купить. Мы все люди.

– Стиль одежды какой предпочитаешь?

– Больше спортивный, брючные костюмы.

– А военную форму капитана ПВ?

– У меня её нет. Правда, погоны капитанские есть – вручили после Нагано наши питерские руководители «Динамо».

– Из музыки что нравится?

– Главное, чтобы она была красивая. «Забойную» не люблю. Нравится Пугачёва, иногда Мадонна, некоторые иностранные группы: Юрий Дикс, Анни Ленокс. Иногда, по настроению, танцую, правда, редко удаётся, в основном приходится на лыжах «танцевать». Дома всегда звучит радио «Балтика», там много нашей эстрады.

– Литературу какую предпочитаешь?

– Историей Питера интересуюсь, но, к сожалению, пока ещё мало знаю. Сейчас с удовольствием читаю книги Радзинского о Сталине, Николае II, люблю читать биографии. Недавно прочла о Фаине Раневской, Чарли Чаплине, Любови Орловой. На летний сбор в Австрию один знакомый банкир, зная этот мой книжный интерес, переслал для меня с оказией книгу Феликса Юсупова – я была очень довольна.

– В Питере с кем общаешься кроме домашних?

– Есть подруга, Валя Александрова – она работает в фитнесс-клубе, иногда заезжаю к ней позагорать в солярий. Чаще она навещает, когда мы дома. Но я такой человек, что близко по душам мало с кем разговариваю. Правда, бывает, с Валей разговоримся: знаешь, когда женщины

встретятся, им иногда бывает о чём поплакаться друг другу.

– Мама Игоря давно живёт с вами?

– 9 лет, как Женя родилась. Без неё, думаю, не было бы этого дома: и хозяйство, и Женя – всё на ней. Дочь подрастает и уже почти во всём проявляет самостоятельность, трудно стало убеждать её в чём-то.

– Внимание прессы, болельщиков к тебе на ней отражается?

– Конечно, её сбивает с толку внимание ко мне и к ней. У меня есть черты характера, от которых я хотела бы избавиться, но вот она как раз их и перенимает. На это смешно смотреть, потому что она ещё маленькая.

– А от каких черт характера ты хотела бы избавиться?

– Во мне бывает в каких-то вопросах нетерпеливость, раздражительность, может, к людям надо относиться добрее.

– Сколько тебя знаю, не могу это отметить.

– Возможно, но дома я скорее всего тиран.

– Игорь – «восточный» всё-таки человек. И ты не ощущаешь, что у мужа под каблуком?

– Нет, чаще ему приходится уступать: и в различных мелочах, и когда ссоры бывают.

– С чем связаны ссоры?

– С моим дурным характером, наверное.

– Считаешь, на твой характер повлиял спорт?

– Да, конечно. Тем более, что я ещё бегаю. В спорте люди живут другой жизнью, другими отношениями. Хотя многое в характере определяется и тем, что заложено самой природой.

– Какие отношения складываются со свекровью? Характер-то, говоришь, у тебя не сахар.

– Человек терпит. Она никогда не вмешивается в наши с Игорем внутренние «разборки». А уж если это случится – чаще становится на мою сторону. Но у неё тоже такой характер – многое держит в себе.

– Новый год как встречаете?

– Дома, здесь хорошо. Я веду образ жизни спокойный, поэтому больших колебаний и весёлых оргий у нас не бывает. Дом в Парголово – это очень удобно и близко к городу. Здесь все городские условия: вода, телефон и т.д. Здесь хорошая природа и потренироваться есть где.

– А не боитесь здесь жить?

– Можно и в квартире бояться.

– А Игорь может организовать застолье дома с друзьями?

– Такое бывает, но, как правило, когда я в отъезде.

– Твоё отношение к политике? Ведь спортсмены – в определённом смысле полпреды своей страны.

– Что о них говорить, о политиках? Интересуются спортсменами, когда им нужно, а потом к ним не подойди. Хотя многие вопросы решает спорт, например, огромное значение в поднятии престижа страны играют именно спортсмены. Россия – удивительная страна, здесь обо всём быстро забывают, причём это касается не только спорта – любого дела. Поэтому многие, в том числе и я, подумывают о работе за границей. Но выступать за рубежом за какую-то другую команду для меня нереально – мне по спортивным меркам уже очень много лет.

– Для тебя поменять гражданство, флаг, под которым выступаешь – это что, реально?

– Сейчас это громкие слова. Считаю, для страны я очень много сделала, теперь могла бы больше думать о себе.

– Ты объездила полмира. В какой стране хотела бы жить, работать?

– В Финляндии. Она ближе к России, к Питеру. Там и уклад жизни не очень отличается от нашего.

ОТ АВТОРА: Приближалось время обеда. В комнату вошли Игорь и его мама Хакима Митиновна и напомнили, что пора забирать Женю из школы, которая находилась в 10 минутах езды от дома. Разговор с Ниной я продолжила уже в машине, которой она управляла довольно непринуждённо.

– За рулём часто лихачишь? Какую позволяешь себе максимальную скорость?

– Километров 120-130, но, конечно, по трассе. А вообще нет, не лихачу. Раз с Игорем (я была за рулём) чуть не «влипли» в серьёзную аварию: при обгоне, чтобы не «поцеловаться» со встречным автомобилем, пришлось резко затормозить, машину развернуло, и мы благополучно съехали в кювет. После этого я стала ездить осторожнее.

– А где училась вождению?

– На сборах. Помню, на новом автомобиле Александра Ивановича Воронина стажировалась, так он всё переживал, что сцепление ему сожгу. Потом, когда была беременна, училась вождению на курсах.



В 14 лет Нина Гаврылюк уже была известна в Ленинграде как одна из очень перспективных девочек.

– Были сомнения: оставлять – не оставлять ребёнка?

– Были, конечно. Но я подумала, что если не вернусь в спорт, ничего не потеряю – у меня будет ребёнок.

– А тренеры?

– Грушин был страшно недоволен. Возвращаться было очень трудно. Вакансии в команде за мной не оставили. Весной 1991 года выиграла 30-километровую гонку на чемпионате СНГ, и меня вновь включили в сборную команду страны.

ОТ АВТОРА. Поскольку мы немного задержались, то у школы Женя поджидала маму в одиночестве. Сегодня ей предстояли занятия ещё в одной школе, спортивной: совсем недавно родители отвели её в секцию лыжных гонок к первому тренеру Нины Александру Арсентьевичу Дмитриеву. На обратном пути домой к разговору, конечно, подключили, Женю.

– Самая твоя большая тренировка?

– В июне была в Острове на сборе с мамой, каталась на роллерах. Проехала 8 километров, маме понравилось. Теперь пора бы уж 12 км проехать, но никак не получается – тяжело, руки устают.

– Как мама хочешь выступать, тренироваться?

– Нет, мне тяжело.

Нина: – Я была бы не против того, чтобы она была настоящей спортсменкой. А сейчас для координации, здоровья занятия спортом ей просто необходимы, ну а дальше – уж как получится.

– Нина, после окончания



В гостях у парикмахера: добрый час отдан во имя того, чтобы волосы выглядели красиво.



Дочка Женька со своим любимым другом – псом Тимом.

спортивной карьеры не хотела бы тренировать детей?

– Если ты имеешь в виду Женю, то самое главное – чтобы она сама захотела тренироваться. А для того, чтобы тренировать, учить других – надо иметь большое терпение, мне его не хватает. У нашего папы больше терпения.

ОТ АВТОРА: Мы вновь в парголовском доме. Нина помогает свекрови на кухне. Хакима Митиновна вспоминает, как её забрали из Свердловска: «Нина с Игорем приехали и говорят: «Скоро бабушкой будешь, надо с ребёнком сидеть, а нам бегать ещё надо». А у меня в Свердловске и хозяйство, и огород в 15 соток. Тяжело всё было бросать-то, хорошо, хоть на пенсии уже была. Здесь очень долго привыкала, тосковала. А сейчас уеду в Свердловск – и через несколько дней тянет уже обратно сюда, в Парголово. Хорошо здесь.

После обеда Женя нарисовала мне на память свою маму, а перед тренировкой в парголовской спортшколе теперь уже Женькин первый тренер А.А.Дмитриев был краток: «Если бы мама присутствовала на тренировках, Женя здорово работала бы... Ну да ничего, потом всё потихонечку придёт».

Сдав юную лыжницу в надёжные руки тренера, Нина, Игорь и я направились к двухэтажному зданию, находящемуся здесь же, в посёлке Парголово. Замечу, что ещё два года назад на январском этапе Кубка мира я побывала не только за семейным столом у Нины Гаврылюк, поскольку перед репортажами из Нагано готовила сюжеты для телеканала ОРТ о российских лыжницах – потенциальных победительницах предстоящей Олимпиады-98. Так вот, побывала я тогда и в этой старенькой двухэтажке, где вовсю шли ремонтно-строительные работы. Тогда, в Питере, для телепередачи я смогла найти старинные, «антикварные» лыжи лишь у Игоря Бадамшина в этом здании в небольшом музее будущего лыжного клуба с широко известным названием «Полярная Звезда» (может, кто-то из читателей вспомнит эти лыжи из олимпийских трансляций ОРТ).

Сейчас в Парголове трудно пройти, проехать мимо этого символического здания. На первом этаже работает небольшой спортивный семейный магазинчик Нины и Игоря, на втором разместился Парголовский лыжный клуб «Полярная Звезда».

– Как вы стали владельцами этого здания?

Нина: – Этот дом достался нам от питерского «Динамо», а поскольку мы с Игорем сами из этого клуба, то нам дали его в аренду. Здание было очень ветхим. Игорь вместе с друзьями сами реставрировали его: укрепляли фундамент, стойки. Очень помогали динамовцы Володя Кривенко, известный в прошлом лыжник Владимир Кузнецов.

– Нина, в этом магазине «крутятся» в основном средства, заработанные твоими спортивными выступлениями. Чувствуешь в себе коммерческую жилку?

– Это жизнь заставила осваивать это дело. Конечно же, в иной ситуации выбрала бы что-нибудь другое. В России не законы, а препоны: даже на самом начальном этапе перед тобой создадут такое количество трудностей и проблем, что поневоле задумаешься, а стоит ли браться за дело? Здесь надо быть таким пройдохой, что уж и не знаю... Нам этого не дано. Я бегаю, Игорь служит, поэтому и магазином всецело не занимаемся, в этом нам пока помогают друзья.

– Я смотрю, в магазине сейчас товар по сезону: основной акцент сделан на рыболовный инвентарь. Сама рыбачишь?

– В этом деле лучший специалист, конечно, Игорь, хотя и я рыбачила: и зимой, и этим летом в Острове.

– В рыбалке для тебя что важнее – возможность переключиться, отдохнуть от спорта, или азарт рыбака?

– Азарт, конечно. Ждёшь-ждёшь, всё тихо и вдруг – всплеск! Клевать начинает!

Очень нравится этот момент, словами не передать. Ещё в детстве у бабушки на Украине карпа по килограмму ловили. Подлёдный лов тоже интересен. Зимой гостили у друзей в Финляндии, пошли на рыбалку. Так замёрзла до такой степени, что ноги – хоть ампутируй.

– А «подогрев» использовали?

– Нет... Но несколько штучек поймали – и то награда.

– Игорь, с магазином какие планы?

– Хотим зарабатывать на жизнь, а также открыть динамовский клуб, который носил бы имя Нины, чтобы не зря деньги сюда вкладывать. Чтобы она после завершения спортивной карьеры смогла бы передавать опыт маленьким детишкам, чтобы нашла своё место в жизни.

– А какие качества ценишь в жене?

– Надёжность, нежадность. Однажды в Бакуриани отдала свои лучшие лыжи Тане Бондаревой, чтобы та попала на чемпионат мира. Так мог поступить только бескорыстный человек – тогда, ещё неженатого, меня это поразило.

– Нет такого: Нина, ставь лыжи в угол, хватит бегать?

– Конечно же, трудности есть, ведь растёт девочка, и ей мамы не хватает, здесь чаще нужно



А во дворе у нас – почти английский газон с прудиком.

женское взаимопонимание. А Нине приходится порой так упираться, что забывает про всё другое. Но потом надо возвращаться снова к «мирной» жизни. Да и характер спорт меняет – уже не один раз приезжала домой задёрганная и тренерами, и соревнованиями. Но я к этому отношусь с пониманием. Пусть побегает. Может, всё-таки получится – выиграем индивидуальное «золото» на чемпионате мира или Олимпийских играх?

ОТ АВТОРА: Нина ещё планировала сегодня потренироваться, и мы прямо из клуба поспешили нанести с ней последний визит дня – к её маме Лидии Лаврентьевне, которая и по сей день работает завхозом в той же школе №102 Санкт-Петербурга, где будущая лыжная »звезда» сделала первые в своей жизни шаги.

– Лидия Лаврентьевна, хлопот много доставляла Нина, ведь до 5 лет вы воспитывали её одна?

– Она росла очень непослушной, настырной. Всё по-своему делала. Любила повредничать, подшутить над сверстниками. Могла и ударить, мальчишкам сдачи давала. В 3 классе Андрею Данилову «въехала» так, что весь класс ахнул. Учительница сказала потом, что поделом. На уроках руки никогда не тянула, как замечала классная руководительница Анна Андреевна, но когда спрашивали – отвечала правильно. Помню, когда в третьем классе она училась, очень радовалась грамоте за первое место по шахматам. Отчим Виктор Фёдорович её рано научил играть в эту игру. Да, ещё очень гордилась тем, что из всех второклассников только у неё был серебряный значок ГТО. Когда Нина стала заниматься лыжами, после четвёртого класса я не могла её забрать из летнего спортивного лагеря в посёлке Пионерское, чтобы увезти отдохнуть к бабушке на Украину. Помню, заявила мне тогда: «Никуда не поеду. У других есть уже награды, а у меня – нет. Мне надо тренироваться». Я хоть и не спортсменка сама, но во мне есть такая энергичность, подвижность, как у Нины – думаю, эта наша фамильная черта для спорта передалась.

– Самый памятный подарок от Нины?

– Лучше скажу о последнем. Вчера на мой день рожденья она подарила мне новый холодильник.

ОТ АВТОРА: Последний мой вопрос в этой однодневной питерской командировке был к Нине Гаврылюк.

– Сколько ещё собираешься бегать?

– Хотела бы и закончить, но чувствую, что ещё смогу выступать на высоком уровне.

Думаю, в этом году, если не будет травм и болезней, сумею выступить вполне неплохо, сумею повторить результаты прошлого года. Если так и получится, буду готовиться к чемпионату мира 2001 года, а до Олимпиады 2002 года есть время подумать.

Раиса ХВОРОВА,
Наш специальный корреспондент,
Москва – Парголово – Москва

TISA

Лыжи TISA –
связь поколений



Более пятидесяти лет на рынке!
Многие российские чемпионы начинали свою карьеру на лыжах TISA

TISA является официальным спонсором соревнований «Лыжня России»

FISCHER–Москва
Магазин и сервисный центр:
г. Москва, ул. Солянка, д.1/2 • Тел. (095) 925–3736 • Факс (095) 928–7668
Магазин • г. Санкт–Петербург, Загородный пр–д, 30 • Тел. (812) 113–1465
По вопросам оптовых поставок обращаться:
г. Москва, 1–ый Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3
• Тел. (095) 230–0289, 230–0215, 230–0294, 937–3193, 937–7221
• Факс (095) 230–0370
http:/www.fischer–ski.ru • e–mail: sales@fischer–ski.ru

Чад Салмела (Chad Salmela):

Новые тенденции в коньковой технике

Чад Салмела – тренер национальной команды США по биатлону. Эта статья стала плодом совместных усилий команды США по биатлону и фирмы Exel, производителя лыжных палок. Мы думаем, что каждый гонщик найдет эту статью полезной.

В начале этого лета (1998) я делал анализ техники каждого из членов нашей национальной команды. Я потратил несколько недель, наблюдая видеозаписи лучших в мире биатлонистов и лыжников, и сравнил их с нашими собственными лучшими спортсменами. За многие часы наблюдения я выявил несколько тенденций.

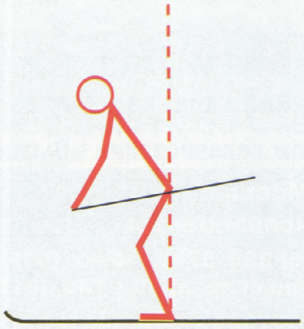
ТЕНДЕНЦИЯ 1

Коньковая техника значительно изменилась начиная с Олимпийских Игр 1994 года в Лиллехаммере. Победа Альшгорда в 30-километровой гонке в Лиллехаммере заставила призадуматься многие головы, и эффективность его техники изменила с тех пор взгляд на техническую подготовку лучших лыжников мира. Эта тенденция связана в основном с ПОЛОЖЕНИЕМ ТЕЛА во время толчка, и понятием КОМПРЕССИИ (сжатия).

ТЕНДЕНЦИЯ 2

Длительность цикла у лучших лыжников почти не изменилась, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают интенсивно. Теперь лучшие лыжники отдыхают относительно больше во время их цикла, а работают относительно меньшую долю цикла, чем они делали это 4 года назад.

Рис. 1



ТЕНДЕНЦИЯ 3

Эффективность техники практически не зависит от антропометрических параметров тела. Два лыжника, имеющих очень эффективную технику, но обладающие различными антропометрическими параметрами, не сильно отличаются друг от друга на лыжне визуально. Если различия слишком очевидны, значит один из них или оба, вероятно, имеют некоторые проблемы в технике, которые работают против них.

ТЕНДЕНЦИЯ 4

Гладкое и управляемое движение не подразумевает, что кто-то ходит на лыжах более эффективно, чем тот, кто выглядит «немного диким».

Это обусловлено очень важной тенденцией 1 (положение тела в течение цикла, и понятие сжатия). Если «дикий» человек, кажется, тратит впустую лишнюю энергию на движения рук или ног, но положение его тела более эффективно, чем у лыжника с гладким и управляемым движением, но менее эффективным положением тела, то «дикий», скорее всего, тратит намного меньше усилий во время всей гонки. В лучшем случае нужно иметь и гладкое, эффективное движение, и хорошее положение тела, но положение тела намного важнее.*

ТЕНДЕНЦИЯ 5

Вынос рук далеко вперед перед толчком – не самый эффективный прием. (Снова вследствие тенденции 1, которая будет объяснена ниже.)

ТЕНДЕНЦИЯ 6

Длина палок очень критична для достижения наибольшей технической эффективности и зависит от типа тела. Правильная длина палок определяет непринужденность или, наоборот, трудности в обнаружении и чувстве эффективного положения тела.

Теперь давайте обсудим эти тенденции и рассмотрим их вместе, чтобы понять, что нужно делать.

Мое предложение: посмотрите видеозаписи некоторых из лучших лыжников мира и при чтении этой статьи смотрите на экран телевизора. Тогда будет гораздо легче видеть и чувствовать замечания и выводы, которые я делаю.

Я предложил бы, чтобы вы посмотрели видео второй мужской гонки по системе Гундерсена на чемпионате мира 1997 года в Тронхейме. Я думаю, что для изучения техники это – лучше, чем просмотр гонок из Нагано из-за сложности трасс в Японии. Нигде в мире больше нет трасс, подобных тем, что были в Нагано, так что я считаю, что это не лучший источник для изучения техники. Если у вас нет видео конкретно из Тронхейма, то посмотрите на Бьорна Дали и Томаса Альшгорда сбоку (наверное, автор имел в виду вживую – прим. переводчика).

Если у вас есть видео из Тронхейма, посмотрите фрагмент, где Дали идет по стадиону. На этом фрагменте лучше всего видны эти тенденции. Если у вас есть видеозаписи биатлона, то посмотрите любую ленту с Оле Эйнаром Бьорндаленом или Фроде Андерсеном за последние пару лет.

Перед тем как продолжить, я хочу еще раз подчеркнуть, что техника – это только одна из составляющих скорости в лыжных гонках. Если посмотреть гонку на 50 км в Нагано, то можно увидеть, что Кристиан Хоффман, который, очевидно, имеет менее эффективную технику, чем многие из лучших лыжников мира, тем не менее, сумел выиграть бронзовую медаль в наиболее престижном виде. Это обусловлено несколькими факторами, самый важный из которых – это талант. Но для того, чтобы неизвестный лыжник выиграл медаль в 50-километровой гонке на Олимпийских играх, также нужна и некоторая удача, отличные лыжи, короче должен быть его день! Хорошая техника, это как румяная корочка или глазурь на пироге. Но, наверняка, те великие, которые побеждают постоянно, все имеют эффективную технику как общую черту. Есть лыжники, подобные Хоффману или автору еще одной неожиданной медали австрийцев Маркусу Гандлеру, которые имеют талант и форму, но нуждаются еще в нескольких вещах, если не имеют такой эффективной техники, как у великих лыжников. Хорошая техника – это «освобождённая скорость», и лучшие лыжники становятся наиболее свободными. Это тот компонент, который делает их лучшими.

Я буду обсуждать каждую тенденцию и попробую связать все в полную картину так,

* «Л.С.» Размышления автора о «диком» человеке с ходу понять довольно трудно (возможно, сказывается и проблема перевода), так что не «зацикливайтесь» на этом пункте, читайте дальше, потом всё поймёте.



ПО ИНТЕРНЕТУ ПУТЕШЕСТВОВАЛ
АЛЕКСАНДР ВЕРТЫШЕВ
e-mail: vau@cts.ru

чтобы вы почувствовали эти тенденции, и вышли на лыжню с хорошими идеями в памяти.

Ключевые пункты в тенденции 1 – это два наиболее важных фактора в коньковой технике, поскольку это признаки высшего класса в мировой технике на сегодня.

Итак, начнем. Нейтральное положение тела – это то положение, когда руки и ноги скоординированы вместе, поскольку руки проносятся вперед для следующего толчка. (См. рис. 1).

Это показатель того, насколько хорош ваш естественный наклон вперед. Бедра лучших лыжников никогда не находятся сзади их пяток в нейтральном положении, как показывает вертикальная штриховая линия. Бедра лучших лыжников находятся перед их пятками в этом положении.

Вторая ключевая идея – это толчок (компрессия, сжатие). Толчок – это сила, с которой мы переносим вес нашего тела на лыжные палки.

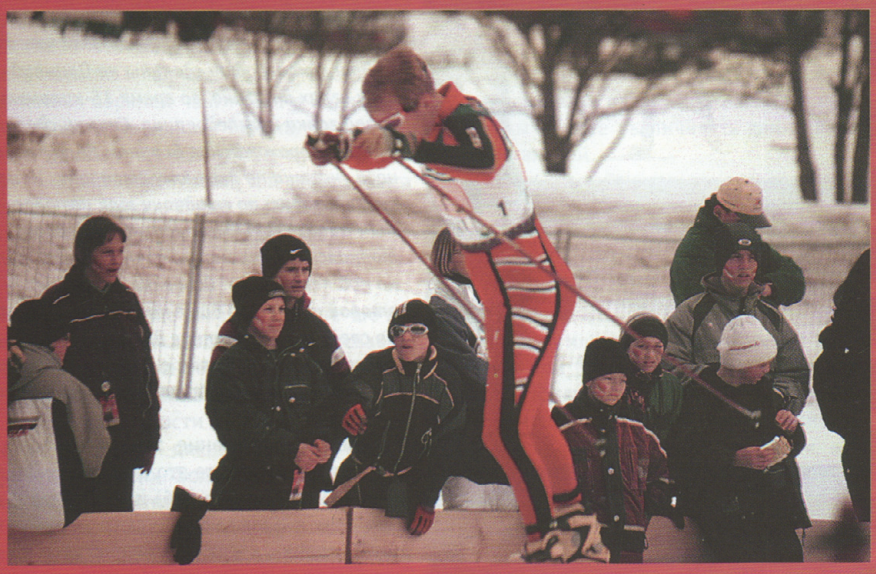
В конце 1980-х и в начале 1990-х толчок стал идентифицироваться с очень глубоким сгибанием в талии и длинным глубоким толчком руками. Хорошо, но я уверен, что если вы будете смотреть современное видео лучших лыжников мира, то вы, наверное, будете долго чесать в затылке и спрашивать себя: «Хорошо, где же все-таки происходит этот самый толчок?» (В оригинале – darn compression – буквально «штопаное сжатие» Прим. переводчика)

Сегодня сгибание в талии у лучших лыжников очень небольшое, но можно убедиться, что толчок все еще есть. Это только намного сложнее увидеть, и фактически, это чуть более мощное и эффективное использование веса тела и инерции.

Если раньше толчок происходил в основном в талии, то теперь это может быть замечено в голеностопных суставах. Посмотрите на рисунок 2-А. Так бегали раньше. Сплошная вертикальная линия показывают положение головы, а пунктирная линия показывают положение пятки скользящей ноги. Расстояние между линиями приблизительно показывает, где находится центр тяжести тела в течение цикла. Центр круга примерно соответствует центру тяжести тела. Эти две линии и круг помогут увидеть разницу между менее эффективной моделью (2-А), и сегодняшней, более эффективной моделью (2-Б).

В модели 2-А большая часть веса никогда не переносится на лыжные палки. Почему? Из-за идеи, что верхняя часть туловища должна наклониться, чтобы создать сильное давление на палки, бедра, и большая часть веса тела оставались сзади. Вес тела и инерция никогда не трансформировались в поступательное движение, что и делало работу ног при толчке намного тяжелее. Рассматривая тенденцию 2-А, вы увидите, что длинный и глубокий толчок в старом стиле требует большего времени, и тело работает значительно дольше. Этот стиль обуславливает длинные толчки и требует, чтобы мышцы тратили намного больше энергии для поддержания скорости. По этим причинам тело работает гораздо дольше в течение цикла. Большой угол между бедрами и туловищем приводил к толчку ногами назад, и поэтому требовал большей амплитуды движения и энергии толчка ногой. При этом естественная инерция тела использовалась неправильно.

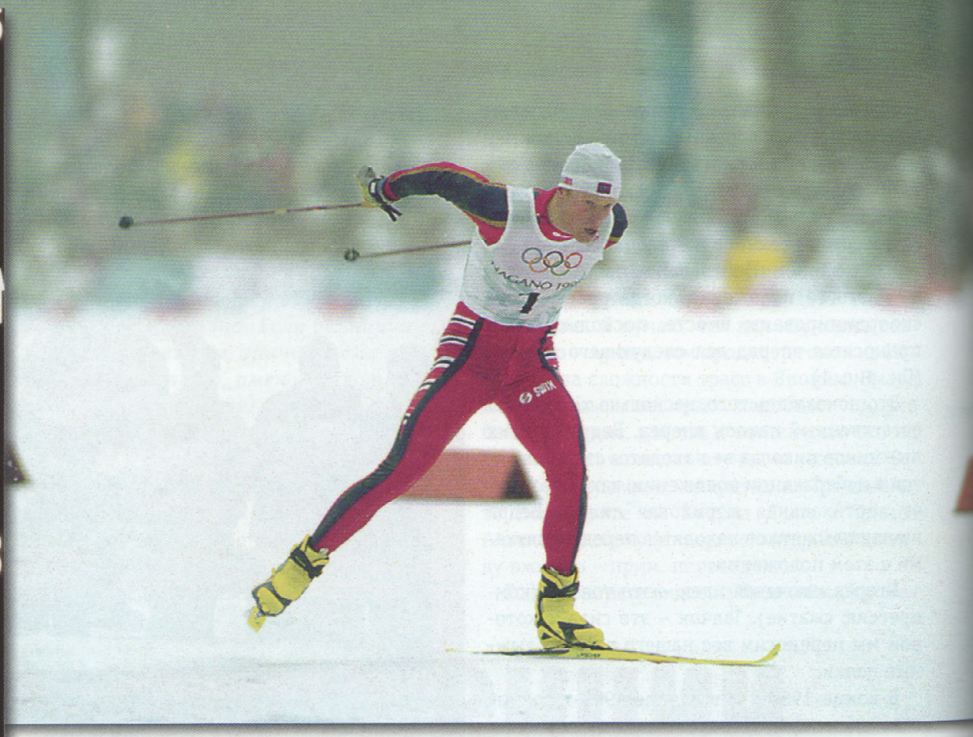




Эти снимки сделаны во время мужской эстафетной гонки на чемпионате мира в Рамзау в 1999 году. На верхнем снимке – Михаил Ботвинов, на нижнем – преследующий его Бьорн Дали. В длинный пологий подъём оба гонщика идут с максимально возможной для каждого из них скоростью, толкаясь руками одновременно под каждый шаг. Как видите, Михаил Ботвинов уже толкается палками, изо всей силы навалившись на них весом своего тела. Очень хорошо видно, что центр тяжести тела Михаила находится значительно впереди точки опоры – пятки опорной ноги, и для того, чтобы не упасть, ему приходится хорошенько «опереться» на палки, с значительным усилием продвигая себя вперёд. Бьорн Дали находится в ещё более показательной фазе движения. Как видите, наклон его тела ещё более критичен – если в следующее мгновение он с силой не «обопрётся» на палки, то неизбежно упадёт. Полагаем, этот снимок вполне наглядно демонстрирует, как Бьорн Дали использует эффект той самой «освобождённой скорости», о котором говорит Чад Салмела.

Техника непрерывно изменялась с тех пор, как коньковый ход стал широко использоваться в середине 1980-х, и постепенно эволюционировала к положению бедер впереди пяток. Сегодня лучшие лыжники не сгибают бедра, а сгибают голеностопный сустав. (Рис. 2-Б). За счет этого две вещи стали более эффективными. Во-первых, большая часть веса тела и естественной инерции переносится на палки для более сильного, взрывного толчка палками. При этом палки ставятся очень быстро, чтобы поддержать скорость тела и инерцию, вместо того, чтобы выносить руки далеко вперед, и пробовать создать инерцию в конце толчка палками, когда движение вперед уже значительно замедлилось. Сгибание голеностопных суставов также переносит вес всего тела вперед в течение намного более длинной части цикла, поддерживая естественно созданный импульс тела. Вот это и есть «Свободная Скорость», для поддержания которой вы не затрачиваете лишних усилий. Вес тела просто существует, и находится в движении.





Эти фотографии сделаны на Олимпийских играх в Нагано, во время 15-километровой гонки преследования. Снимки сделаны во время прохождения Бьорном Дали равнинного участка по лыжному стадиону. Норвежец проходит по стадиону так называемым «диагональным» коньковым ходом, толкаясь одновременно двумя руками только под левую ногу. Особенно показателен второй кадр – мы даже продублировали его на следующей странице для того, чтобы вы могли сравнить Бьорна с другими гонщиками во время прохождения того же участка.

Если мы переносим наш вес в положение, которое наиболее эффективно поддерживает естественное движение вперед, то наши руки и ноги не должны работать слишком сильно, чтобы поддержать движение этого веса в нужном направлении. И если в этом эффективном положении мы прилагаем столько же усилий, сколько и в менее эффективном положении, мы просто идем намного быстрее.

Хорошее положение тела «освобождает скорость». Запомните это и сравните заключительные два кадра (5,6) на рисунках 2-А и 2-Б. Они показывают заключительные моменты толчка, когда вес переносится на переднюю скользящую ногу (штриховая линия переходит с одной пятки на другую). Посмотрите в обеих моделях, где находится центр тяжести тела (круг) относительно штриховой вертикальной линии, показывающей положение пятки скользящей ноги. Они не очень сильно отличаются на кадре 5, особенно если не смотреть на рисунок тела, а смотреть только на круг и штриховую линию. Но, как только произошел толчок, и штриховая линия перескочила на другую ногу, которая теперь стала скользящей, отличия становятся принципиальными и хорошо заметными (см. кадр 6). В обоих примерах толчковая нога вытолкнула одинаковую массу тела. Но на рисунке 2-А центр тяжести тела все еще находится далеко позади скользящей ноги. Теперь ясно видно, кто из этих двух лыжников получил большее количество «свободной скорости». Положение тела лыжника на рисунке 2-Б значительно выгоднее для продвижения тела вперед.

При этом не только центр тяжести находится в лучшем положении для поддержания инерции, но также и общее положение тела оказывается гораздо удобнее для мышц, чтобы отдохнуть при скольжении. В заключительном кадре 6 на рисунке 2-А скользящая нога сильно согнута, четырёхглавая мышца бедра определенно не отдыхает в фазе скольжения. Кроме того, вертикальные колебания центра тяжести намного меньше на рисунке 2-Б. Следовательно, в каждом толчке лыжник должен приподнять вес тела на меньшую высоту. То есть вес тела продвигается свободнее, а толкающая нога тратит меньше усилий на вертикальные колебания.

Все это приводит к сильному толчку в выгодном направлении и по меньшей «стоимости». Выгода тройная.

При тщательном изучении можно заметить небольшое различие в отсечке времени каждого кадра на этих двух рисунках. Понаблюдайте на протяжении всего цикла за положением рук относительно бедер и толкающей ноги. Особенно при сравнении трех заключительных кадров каждой модели (4,5,6). Лыжник на рисунке 2-Б готов толкнуться раньше в цикле из-за переднего положения тела, и ему не нужно толкаться долго и глубоко. В четвертом кадре центр тяжести тела – уже вперед пятки и вектора силы толчка палками, так что лыжник может начинать толкать массу тела вперед. Как раз это время работы в цикле уменьшено по сравнению со старой моделью.

Для контроля хорошего или плохого положения тела посмотрите, где бедра расположены в течение полного цикла. Это основной признак. Просто помещая бедра перед пятками все время, вы получаете большее количество «свободной скорости».

Еще два признака хорошего или плохого положения тела:

1) угол в голеностопном суставе и диапазон движения голеностопного сустава в течение полного цикла;

2) выброс палок вперед относительно положения тела.

Для этого поясним Тенденцию №5 – почему невыгодно выбрасывать палки далеко вперед. В дни глубокого сгибания в талии было принято учить лыжников выбрасывать руки с палками вперед. Однако лучшие лыжники обнаружили, что положение бедер является наиболее важным элементом правильной техники. Но чтобы держать центр

Рис. 2-А

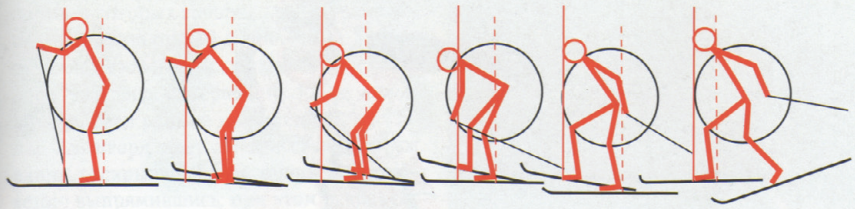
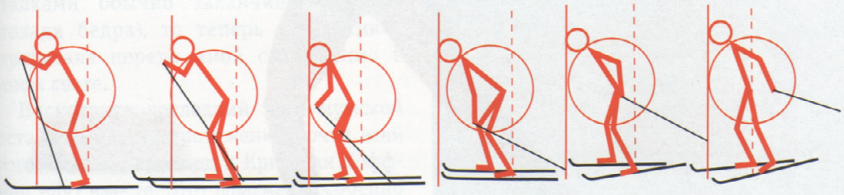


Рис. 2-Б

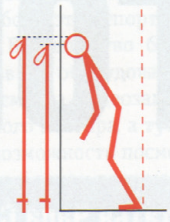


тяжести тела в оптимальном положении, тело в целом должно быть выше и должно находиться впереди голеностопных суставов. При этом, чтобы не упасть лицом в снег, ваши палки должны использоваться, чтобы «поймать» вас. «Ловля» веса вашего тела, которую вы делаете вашими палками, естественно, приводит к более динамичному вы-

Рис. 3-А



Рис. 3-Б



бросу палок. Чем больший вес вы можете перенести вперед и комфортно поймать на палки, тем динамичнее становится вынос палок и большим становится вклад в движение верхней части тела. Держать бо'льшую часть веса вашего тела высоко и впереди в течение конькового цикла почти невозможно, выбрасывая руки с палками далеко вперед, потому что при этом угол постановки палок относительно земли становится слишком велик, чтобы перенести на них вес тела.

Если вы смотрите видео, которое я рекомендовал, то вы увидите тенденцию постановки рук с палками ближе к лицу, с небольшим разведением локтей в стороны (иначе не получится). Посмотрите на первый кадр рисунка 2-А. Легко заметить, как выброс палок далеко вперед естественно вынуждает бедра и центр тяжести тела оставаться сзади, таким образом забирая вашу «свободную скорость» или инерцию. Посмотрите теперь на первый кадр рисунка 2-Б. Заметьте, что ни положение наконечников палок относительно ступней, ни угол между палками и землей практически не отличаются от показанных на рисунке 2-А. Но положение тела отличается значительно, и легко заметить, в каком положении будет легче поддержать инерцию. На рисунке 2-Б руки с палками гораздо ближе к телу. Такое положение палок позволяет удобно и правильно перенести ваш вес высоко и вперед, создавая хорошее устойчивое и плотное положение для того, чтобы поймать ваш падающий вес. Это напряженное положение длится долю секунды, но достаточно долго для того, чтобы поймать массу тела, брошенную вперед, и преобразовать эту энергию в ускорение. У самых лучших лыжников это падение вперед на палки очень сильное, и является главным фактором содействия верхней части тела в поддержании скорости (инерции). Однако, чтобы толкаться палками в таком стиле, нужна очень хорошая подготовка мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Также необходима хорошая эластичность икроножных мышц.

* * *

В заключение еще раз подчеркнем, что же дает такая техника. Толчок кажется слабее, потому что положение тела в целом выше, чем раньше, и сгибание в талии не так глубоко. В действительности же толчок стал сильнее, но с меньшим диапазоном движения и короче по времени. Большая часть того времени, которое тратилось на перемещение тела во время толчка из глубокого согнутого положения в нейтральное положение для подготовки к следующему толчку, теперь проводится в более выгодной, расслабленной позиции, в которой мышцы могут отдохнуть в течение скользящей фазы. Из-за более высокого и наклоненного положения тела вес тела хорошо поддерживается скелетом, и в скользящей стадии мышцы бедра не слишком напряжены. Мышцы больше отдыхают, поэтому способны сделать большую работу и работать дольше.

Теперь пора почувствовать это положение. Попробуйте сделать следующее упражнение, которое поможет вам, когда вы будете пробовать эту технику на лыжах. Это упражнение также поможет вам при выборе оптимальной длины палок. Встаньте удобно в свободном вертикальном положении (см. рисунок 3-А). Теперь слегка согните ноги: так, чтобы вы могли толкнуться в сторону как при коньковом ходе.

Теперь вы должны почувствовать, что ваши бедра держат ваш вес, мышцы работают. В таком положении большинство людей, катающихся коньком, находится в течение 95% времени цикла. Теперь встаньте в том же самом положении на расстоянии приблизительно 2 ступней от стены до пальцев ног (немного больше или меньше, в зависимости от вашего роста и размера ноги). Оставаясь в этом положении, качнитесь вперед. Упираясь руками в стену, сгибайте голеностопные суставы (не отрывая пятки), пока не коснетесь стены лбом. Теперь опустите и расслабьте руки (см. рисунок 3-Б). Это – положение, в котором лучшие лыжники проводят 95% времени цикла. Вы чувствуете их преимущество?

Но это – самая трудная вещь для большинства людей, когда они пробуют применить это на практике. Попытайтесь поделать это упражнение до того, как вы отправитесь ходить на лыжах. Почувствуйте распределение вашего веса, и пробуйте копировать это, когда встанете на лыжи.

Для такой техники становится очень важной длина палок. Если палки слишком длинны, то очень трудно достичь нужного положения (вверх–вперед). Чересчур длинные палки автоматически переводят ваши бедра назад. Намного легче наклониться и чувствовать это эффективное положение тела с более короткими палками. Чем легче вы можете переносить ваш вес на палки, тем легче и быстрее вы сможете достичь требуемого положения. Для начала можно взять даже ваши классические палки. Постепенно, с практикой, вы можете увеличивать длину палок до оптимальной.

Хотелось бы найти простое золотое правило по определению оптимальной длины палок, но, к сожалению, его нет. Вы можете сказать – «по плечо», но плечи у разных людей могут быть на разной относительной высоте. Вы можете сказать, что палки должны доставать до носа или рта, но люди имеют более длинные или более короткие шеи. Некоторые спортсмены обладают очень сильным плечевым поясом, и могут эффективно использовать чуть более длинные палки, в то время как другим нужны палки покороче, чтобы оптимально использовать вес тела.

Я советую использовать для выбора длины палок упражнение «лбом к стене» с рисунка 3-Б. Убедитесь, что ваши колени согнуты на угол, соответствующий нейтральному положению, и вы стоите достаточно далеко от стены – так, что, если бы стены не было, вы бы медленно упали вперед. Коснитесь лбом стены. Длина палок, стоящих вертикально у стены, не должна превышать вашего роста в этом положении (см. рисунок 3-Б). Если выше – то это определенно слишком длинные палки для хорошей техники. Палки также не должны быть намного ниже ваших глаз в этом положении. Вообще говоря, палки должны быть, в зависимости от спортсмена, где-то не ниже подбородка и не выше верхней губы, когда вы стоите на лыжах.

Если у вас сильный плечевой пояс, вы можете выбрать палки по верхней границе. А для большинства отдыхающих городских лыжников я рекомендовал бы остаться на нижней границе длины, чтобы легче достигать эффективного положения.

Удачного катания!

© 1998 The Master Skier.

Оригинал статьи можно найти в Интернете по адресу: http://www.knix.net/ggregg/mskier/art3.htm

Письмо Александра Вертышева Чаду Салмеле и его ответ читателям «Лыжного спорта» читайте в статистической вкладке.

(Продолжение темы см. на след.странице)



Сверху вниз:
- Бьорн Дали (Норвегия)
- Томас Альшгорд (Норвегия)
- Владимир Смирнов (Казахстан) и Маркус Гандлер (Австрия)
- Сильвио Фаунер и Фульвио Вальбуса (оба –Италия)
- Яри Изометса (Финляндия)
- Сергей Чепиков (Россия)



"ГУЛЯЮЩИЙ" АЛЬШГОРД

Статья Чада Салмелы произвела на обозревателя нашего журнала кандидата в мастера спорта по лыжным гонкам Михаила Крапина такое впечатление, что он немедленно «разродился» собственным комментарием. И хотя мы никак не можем причислить его к разряду специалистов в области лыжной техники, мы посчитали, что вам будет любопытно ознакомиться с его точкой зрения.

Вообще, строго говоря, фотография не может быть абсолютно беспристрастной иллюстрацией техники того или иного спортсмена – видеозапись в этом смысле лучше. И хотя мы постарались подобрать фотографии, запечатлевшие гонщиков примерно в одной и той же фазе движения, всё-таки мы должны понимать, что фазы эти у каждого из них чуть-чуть разные.

Что же мы видим? Если на верхних четырёх кадрах у разных спортсменов центр тяжести находится приблизительно над пяткой опорной ноги, то на двух нижних фотографиях оба спортсмена находятся в глубоком приседе, центр тяжести у них находится явно сзади пятки опорной ноги. Если Бьорн Дали и Томас Альшгорд только что закончили короткий и мощный толчок (толчковая нога не уходит у них далеко из-под туловища), то Сергей Чепиков и Яри Изометса распластались, словно бы «размазались» в чрезвычайно длинном, растянутом по времени, а значит и (по Чаду Салмеле) чрезвычайно нерациональном толчке.

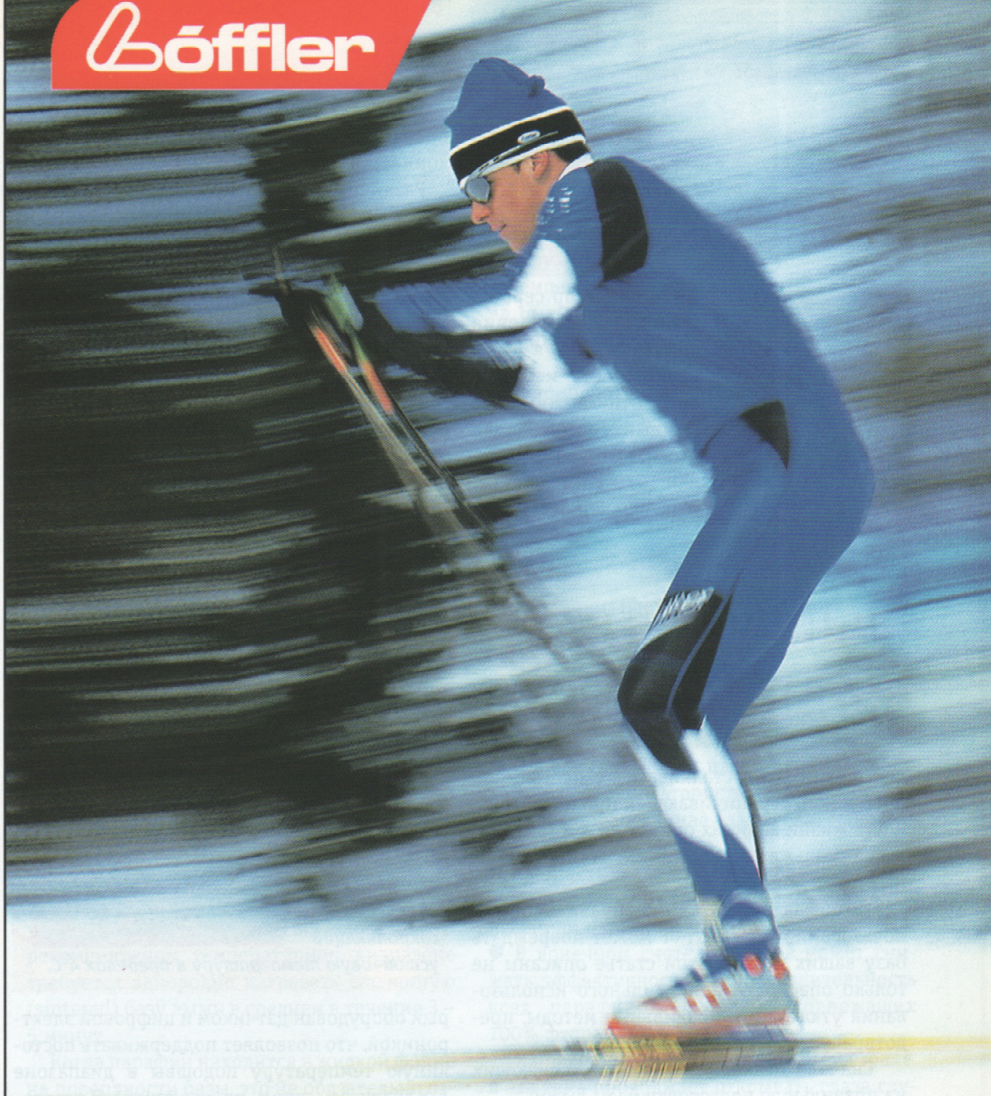
Не знаю как вас, а меня в последние годы, когда я наблюдал за Томасом Альшгордом, не покидало чувство, что идёт этот лыжник по трассе как-то уж очень расслабленно. Словно бы не бежит он гонку, а гуляет по лыжне. При этом на финише Томас оказывался почти всегда... первым. Я не мог найти для себя этому объяснения до тех пор, пока не прочитал статью Чада Салмелы. И сразу же взглянул на феномен Альшгорда другими глазами.

Прочитав статью, тут же достал с полки видеозаписи из Рамзау (записей из Тронхейма, о которых говорит автор, у меня не оказалось под рукой) и стал наблюдать за техникой сильнейших лыжников мира теперь уже под совершенно иным углом зрения. Если раньше мне казалось, что Томас Альшгорд идёт по трассе как-то уж очень раскрывшись, уж очень неестественно выпрямившись, при этом откровенно не доталкиваясь палками (его толчок палками обычно заканчивается чуть позади бедра), то теперь его техника предстала передо мной совершенно в ином свете.

Посмотрите последний этап мужской эстафеты, где на протяжении почти всей гонки Томас Альшгорд и Кристиан Хоффман идут вместе. Этот фрагмент особенно интересен потому, что автор отзывается об Альшгорде как о носителе эталонной техники, а о Хоффмане – как о не самом лучшем с технической точки зрения гонщике. Посмотрите внимательно, и вы, пожалуй, согласитесь с автором. Если Хоффман на каждый шаг затрачивает заметные усилия, то Альшгорд... опять словно бы гуляет!! Но самым наглядным для нас с вами уроком станет видеозапись замедленного повтора финиша обоих этих спортсменов, сделанная в фас. Большинство бытовых видеомагнитофонов не оборудовано устройством для просмотра видеозаписей в режиме замедленного повтора, а тут у вас будет блестящая возможность посмотреть этот финиш именно в таком режиме.

Прежде чем делать какие-либо собственные выводы, просмотрите этот фрагмент не менее чем 8-10 раз (давайте сейчас отрешимся от того, что Хоффман одержал в этом финишном ускорении феноменальную победу, поскольку это была победа прежде всего Высокого Духа, а уж потом – техники, а мы сейчас говорим именно о технике). Понаблюдайте за тем, как работают бёдра Альшгорда, и как – Хоффмана. Уверяю вас, что после того, как вы несколько раз просмотрите этот фрагмент, вы чётко уясните, что имел в виду Чад Салмела, поскольку Хоффман в каждом шаге значительно глубже "садится" вниз, его бёдра совершают значительно более глубокие, более амплитудные колебания.

Хочу сразу оговориться: для того, чтобы понять, что имеет в виду автор, безусловно, лучше всего посмотреть видеозаписи. И всё же нам захотелось попытаться найти в архиве редакции и фотографии, иллюстрирующие мысль Салмелы. Однако, как выяснилось, сделать это оказалось непросто. Дело в том, что при фотографировании лыжников уже сложился определённый стереотип, который заключается в том, что лыжника, движущегося по лыжне классическим стилем, следует фотографировать в профиль (правда, иногда и в фас), а вот движущегося коньковым стилем – только в фас. Тем не менее, несколько характерных кадров из Рамзау и Нагано нам найти удалось. Надеемся, они дадут вам возможность лучше понять автора этой статьи. ЛС



Loffler TransTEX

Хорошее самочувствие начинается с правильной одежды. Функциональное белье TranceTEX, производимое фирмой Loffler, гарантирует комфорт, хорошее самочувствие и высокие результаты во время занятий спортом.



TranceTEX имеет оптимальный эффект благодаря его двухслойной структуре:

1. Во время занятий спортом на теле через поры выделяется пот.
2. Внутренний полипропиленовый вязаный слой выводит с поверхности тела пот во внешний слой, сам остается всегда сухим и теплым.
3. Внешний слой из хлопка (TranceTEX Polar: из шерсти) впитывает пот и обеспечивает постоянное испарение.

Преимущества TranceTEX:

- быстрое поглощение пота; тело остается сухим и не охлаждается.
- оптимальный микроклимат и высокий уровень теплоизоляции.
- эффективен в использовании благодаря возможности сохранять тепло.
- особенно приятен для тела OKO-TEX-Standart 100.
- даже после активных занятий спортом — малая вероятность возникновения неприятных запахов.

FISCHER-Москва
Магазин и сервисный центр:
г. Москва, ул. Солянка, д.1/2 • Тел. (095) 925-3736 • Факс (095) 928-7668
Магазин • г. Санкт-Петербург, Загородный пр-д, 30 • Тел. (812) 113-1465
По вопросам оптовых поставок обращаться:
г. Москва, 1-ый Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3
• Тел. (095) 230-0289, 230-0215, 230-0294, 937-3193, 937-7221
• Факс (095) 230-0370
http:/www.fischer-ski.ru • e-mail: sales@fischer-ski.ru

В этой подборке представлены найденные в Интернете статьи и фрагменты, посвященные подготовке лыж. Они хорошо дополняют статью Александра Грушина «Как подготовить лыжи?» («Лыжные Гонки» №5, 1997 г.).

Стив Поулин (Steve Poulin):

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНО УТЮГ



Как директор сервисного отделения «SWIX» в США, я имею возможность исследовать сотни лыжных баз каждый год. Я видел лыжи начиная с моделей 1970-х годов до самых последних моделей. Сотни раз я сталкиваюсь с постоянной проблемой, ограничивающей продолжительность жизни великих старых лыж и замедляющей скольжение недавно сделанных гоночных лыж.

Эта общая проблема – неправильное использование утюга. Утюг может повреждать базу ваших лыж. В этой статье описаны не только опасности неправильного использования утюга, но и правильные методы, предотвращающие повреждение базы.

Сначала несколько факторов, влияющих на правильную подготовку базы лыжи:

① Использование надлежащего утюга.
② Правильная установка температуры утюга.
③ Надлежащее время контакта утюга с базой.
④ Надлежащая температура в комнате, где готовятся лыжи.
⑤ Правильная подготовка базы перед началом процесса.

ОБЩИЕ ОШИБКИ:

Большинство лыжников использует неправильный утюг. Домашний утюг, который обычно используется большинством лыжников, не предназначен для расплавления фтористых и твердых синтетических парафинов. Точка плавления Swix Cera F – 100°C (212 F), и точка плавления Swix CH 4 – 95°C (203 F). Парафины, сделанные сегодня, меньше стираются, они более твердые по сравнению с традиционными парафинами, и поэтому требуют более горячей температуры утюга.

Когда лыжники используют домашний утюг, они обычно устанавливают температуру где-нибудь в районе... «хлопок», «шелк» или «синтетика». Это ужасно.

Не используйте бытовой утюг!

Интересный факт: при установке регулятора бытового утюга в среднее положение подошва может иметь температуру до 152°C (305 F). Между прочим, точка плавления полиэтилена – 140°C (284 F), и повреждение необратимо.

Термостат домашнего утюга может быть поврежден парами парафина, что может закончиться перегревом.

Различия между фирменными специальными утюгами и домашними утюгами очень большие.

«Swix World Cup» – сегодня лучший утюг на рынке. Сильное заявление, но истинное! Утюг «Swix T-7311» является единственным утюгом с двойным металлическим покрытием стальной подошвы, которое гарантирует постоянную температуру базы. Термостат регулируется 10 раз в секунду и включает температурную таблицу, которая позволяет сделать точную установку (в этом году Swix представил новый электронный утюг, который оборудован датчиком и цифровой электроникой, что позволяет поддерживать постоянную температуру подошвы в диапазоне 4-х градусов – прим. переводчика). В результате достигается полное управление температурой.



Усовершенствованный утюг SWIX THERMONATOR T7222 с цифровым дисплеем, сохраняющий устойчивую температуру в пределах 4°C.

В то время, как температура подошвы утюгов других изготовителей снижается на 27°C при контакте с лыжной базой, температура подошвы утюга Swix снижается всего на 8°C. Это чрезвычайно важно при нанесении фторированных смазок.

Большинство лыжников использует слишком высокую температуру утюга, что может повредить лыжную базу.

Перегревание базы может приводить к ее окислению.

Лыжная база подобна вашей коже. Если кожа обожжена, то затем она сохнет, и появляется шелушение. Лыжная база реагирует так же.

Если лыжная база перегревается долго, она визуально выглядит «пережжённой».

Помните, что точка плавления полиэтилена базы – около 140°C (284 F), в зависимости от его молекулярной плотности.

На поверхности базы есть тысячи микроскопических волокон полиэтилена. Эти волокна присутствуют всегда, и хорошо видны после штайншлифа или нанесения структуры. Перегревание базы высушивает ее, и приводит к появлению дополнительных волокон полиэтилена.

Кстати, эти микроскопические волокна в зависимости от их толщины могут иметь точку плавления 104°C (220 F).

Теперь можете представить картину: во время прохода нагретого утюга по микроскопическим волокнам полиэтилена волокна переворачиваются и плавятся. Результат – то, что я вижу на 70% лыж, с которыми я работаю каждый год. «Заплавленная» база. (Изолированная, заплавленная, запечатанная, как вариант – прим. переводчика)

«Заплавленная база» – это база, которая была подвергнута слишком сильному нагреванию, в результате чего микроскопические волокна полиэтилена расплавились и рекристаллизовались в застывший слой на поверхности.

Хотите знать, что вы сделали? Вы превратили спечённую (sintered) четырехсотдолларовую базу в экструдированную базу за сто долларов. И все из-за перегретого утюга. Этот застывший слой не дает впитываться парафину, и лыжа становится медленной. Особенно в холодную погоду.

Обычно перегрев утюга – главная причина возникновения «заплавленной» базы. Но утюг – не единственная причина, из-за которой может образоваться «заплавленная» база.

Роторный фибертекс (то есть применяемый при помощи электродрели) при неправильном использовании тоже может давать подобный эффект. Излишняя скорость или давление создают перегрев со всеми вытекающими последствиями. Как и слишком высокая скорость вращения камня на шлифовальной машине. Несколько лет назад один производитель лыж имел эту проблему. Скорость вращения камня на машине, которую они использовали на заводе, была установлена слишком высокой. В результате лыжи выходили с завода с «заплавленными» базами.

Вообще-то «заплавленную» базу обнаружить трудно. Её нельзя увидеть человеческим глазом. Вы должны почувствовать её. Если вы хорошо знакомы с циклей и знаете ощущение и твердость хорошо подготовленной «здоровой» лыжной базы, тогда вы почувствуете отличие «заплавленной» базы. При проходе циклей вдоль лыжи такие участки будут ощущаться твердыми. Полиэтилен будет выглядеть светлее, чем нужно, и будет плохо сниматься.

Второй и более легкий способ обнаружить «заплавленную» базу – нанести парафин. Поскольку «заплавленная» база поглощает парафин не так, как «здоровая», то её можно заметить по внешнему виду. Она будет казаться сухой или белой. Но попытайтесь проверить прежде, чем паниковать!

Нанесите на ваши лыжи Swix CH 6. (Новые лыжи нужно обработать по крайней мере десять раз прежде, чем делать это тестирование. Также предполагается, что вы должным образом обслуживаете свои лыжи.) Пройдите десять километров, и тогда посмотрите на ваши лыжи. Если база кажется сухой или беловатой, тогда она, вероятно, «заплавлена». Но не волнуйтесь. В большинстве случаев это не смертельно.

Если база частично «заплавлена», тогда можно просто взять бронзовую щетку и провести ею от начала до конца лыжи. Сделайте это приблизительно 30 раз. Бронзовая щетка снимет застывший слой и откроет свежий



ПО ИНТЕРНЕТУ ПУТЕШЕСТВОВАЛ
АЛЕКСАНДР ВЕРТЫШЕВ
e-mail: vau@cts.ru

полиэтилен. Но это ещё не всё.

Чтобы удалить более серьезный пережжённый слой, есть три варианта. Это шкурка, металлическая цикля или шлифовальная машина.

Если вы решили использовать шкурку, то возьмите шкурку номер 100 (учтите, что это номер импортной шкурки, который с отечественными обозначениями не совпадает, по всяком случае так мне сказали продавцы в хозяйственном магазине – прим. переводчика). Оберните наждачную бумагу вокруг чего-нибудь твердого. Трите наждачной бумагой вниз лыжи в одном направлении от начала до конца приблизительно 100 раз или пока не появится новый темный полиэтилен. Завершите обработку наждачной бумагой 180 (25 раз).

Если вы захотите использовать металлическую циклю, будьте осторожны. Это может делать только очень опытный мастер. База легко может быть повреждена, если цикля используется неправильно. Как правило, достаточно двух – трех проходов по полной длине лыжи, чтобы открыть свежий материал базы.

Третий вариант – принесите лыжи в магазин, который имеет опыт шлифовки беговых лыж. Попросите поставить мелкий или средний камень. Снимите немного материала – столько, чтобы открылся новый полиэтилен.

После того, как база восстановлена с помощью одного из этих трех способов и обработана бронзовой щеткой, вам нужно сделать следующее. Сначала оберните фибертекс вокруг деревянного бруска и пройдите поверхность фибертексом вперед и назад по крайней мере 50 раз. Фибертекс снимет волокна, образовавшиеся после использования бронзовой щетки. После этого используют щетку комби, пройдя лыжи в одном направлении от начала до конца 10 – 15 раз. Щетка поднимет и частично снимет ворс из глубоких частей структуры. Затем используйте лезвие (Swix T89). Проведите лезвием под углом 45 градусов вниз лыжи по крайней мере 10 раз, используя небольшое давление. Лезвие снимет микронеровности на поверхности базы, в то время как фибертекс снимает их в углублениях структуры. Теперь пора пропитать базу парафином. Используйте относительно мягкий парафин. Плавьте парафин на базе в течение трех минут. Позвольте лыже остыть пятнадцать минут, затем соскоблите парафин и обработайте базу щеткой. Повторите этот процесс по крайней мере 5 раз.

«Заплавленные базы» – обычная вещь для лыжников, использующих дешёвый утюг, и лыжников, предпочитающих использовать парафины с высокой температурой плавления типа 100% фтора или парафины на очень холодную погоду.

Кроме того, вы должны знать, что перегретый утюг может разрушать пластик и смолы, используемые в производстве лыжи и ее базы.

Смолы, используемые большинством производителей, имеют точку плавления 152°C (305 F). Перегрев размягчает смолу, затем, по мере остывания лыжи, смола снова становится твердой. Такое постоянное нагревание и охлаждение смол приводит к ослаблению конструкции лыжи. Это, вероятно, единственная серьёзная причина наблюдаемого увеличения поломок лыж за прошедшие несколько лет несмотря на улучшение технологических методов производства.

Большинство лыжников не прогревает лыжу достаточное время, и поэтому не получает требуемого поглощения парафина. В рекомендуемом температурном диапазоне требуется однородно нагревать спеченную (sintered) базу лыжи в среднем в течение 3 – 5 минут.

Когда парафин находится в жидкой форме на поверхности базы, это не обязательно означает, что база его поглощает. Полиэтилен должен сначала достигнуть определенной температуры прежде, чем сможет поглощать парафин. В зависимости от начальной температуры лыжи может потребоваться целых 3 минуты прежде, чем лыжа будет готова начать принимать парафин.

ВОТ КАК ВЫ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УТЮГ

После достижения утюгом правильной температуры (которая обычно является температурой, при которой парафин начинает плавиться на поверхности утюга), утюг перемещают от носка лыжи к концу одним непрерывным проходом. Перенесите утюг и снова начните ту же самую процедуру с носка лыжи. Повторите процесс от 4 до 7 раз на лыжу. Этот процесс гарантирует правильное время, потраченное на прогрев лыжи и маленькую вероятность перегрева базы.

Температура комнаты обязательно должна быть не ниже 16°C (60 F). Большинство лыжников не понимает важности этой проблемы. При окружающей температуре ниже 16°C температура внутри лыжи также падает, и между молекулами полиэтилена остается слишком мало места для надлежащего поглощения парафина. Холод в комнате часто заканчивается нагревом базы до чрезмерных температур или плохим проникновением парафина.

Нанесение парафина – важнейший момент при правильной подготовке лыж. Большинство лыжников знает это, но все еще виновно в преступлении.

Простые факты:

- Сухой окисленный полиэтилен может приводить к появлению «заплавленной» базы.
- Старые сухие базы плохо впитывают парафин, особенно фтористый.
- Плохо обработанная база теряет нанесенную структуру быстрее.
- Скорость вашего гоночного парафина сильно зависит от состояния лыж перед нанесением парафина.
- В конечном счете, перегрев может снижать эффективность и производительность всех парафинов, особенно содержащих 100% фтора.

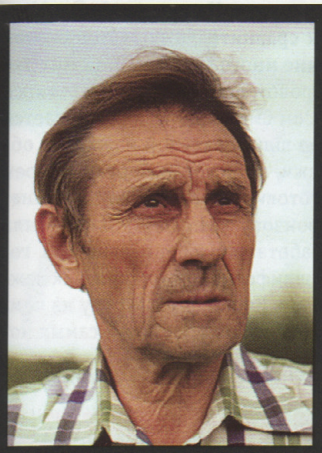
Я провел сотни семинаров по всей стране, и эта тема продолжает открывать глаза слушателям и остается наиболее интересной.

Подумайте, вы вкладываете сотни долларов в лыжи, ботинки и крепления, лыжные палки, смазки и т.п. Но не готовьте же лыжи утюгом за двенадцать долларов! А если вы приобрели качественный утюг, используйте его правильно, чтобы получить соответствующие преимущества и удовольствие от катания.

Будьте умнее и у вас будет прекрасный лыжный сезон.

© 1998 THE MASTER SKIER

Оригинал статьи можно найти в Интернете по адресу http://www.knix.net/ggregg/mskier/story3.htm



ЕЛАХОВСКИЙ
Станислав Борисович
13.06.1928 – 19.10.1999

Ушел из жизни Человек с Большой Буквы.
Человек-творец, Человек-лирик,
Человек-фанатик, Человек-правдолюб.
Ориентировщик с Большой буквы.

Вы – пример сочетания мудрости и юношеской увлеченности, пронесенной через многие-многие годы. Не найти другого автора, перу которого принадлежит столько изданий по ориентированию, которыми пользуются уже несколько поколений. Достаточно вспомнить начало семидесятых и Вашу книгу "Бег к невидимой цели". С Вашей упорной, многолетней работой связан выход российского лыжного ориентирования на высокий международный уровень. Для Вас характерны высокая принципиальность и обостренное чувство справедливости.

Пусть земля будет Вам белоснежным пухом!

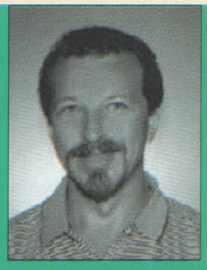
* * *

Вот Вам - деньги. Два билета,
И куда Вам?..
До разъезда "Бабье лето",
И зачем Вам?..
От кассира нет секретов:
Мы туда, где раньше были
В праздник солнечного дня.
Были, но не долюбили.
Я - ее. Она - меня.
Там - жара, слепни и мухи,
А ночами - духота.
Мы же - люди, а не духи,
Обстановочка не та...
Начинаем все сначала.
В "Бабьем лете" - благодать...
Удлинёнными ночами
Есть о чем потолковать.

* * *

В глухом ущелье,
как бульдог,
Рычал порог.
Клыками скал он реку грыз
Весь в пене брызг.
И в эту пасть,
И в этот гул
Наш плот нырнул.
И скрылся в пене
Скал оскал, и грохнул вал.
Сломалось с треском
Гребь-весло, но - пронесло...
А позади ворчал порог,
Но как щенок.

Станислав Елаховский
Октябрь 1998 г.



ВДОХНИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ В СТАРЫЕ ЛЫЖИ

Доктор Танос Каридас, создатель гоночных парафинов линии DOMINATOR, имеет более 50 международных патентов и публикаций. Он имеет степени в биохимии, органической химии, в разработке и изучении полимеров, и докторскую степень в физической органической химии.*

* * *

... Никогда не скоблите с большим усилием теплую лыжу, поскольку это может нарушить структуру и разрушить гармонию лыжи. ...

* * *

... В конце подготовки лыж (здесь имеется в виду первая подготовка после машинной шлифовки – прим. переводчика) после нанесения твердого парафина дайте лыже остыть приблизительно двадцать минут, затем соскоблите парафин и тщательно пройдите смешанной или бронзовой щеткой. Протрите базу фиберленом. Обрызгайте базу водой и отполируйте её нежесткой нейлоновой щеткой или щеткой из конского волоса. Снова протрите фиберленом. Теперь лыжи готовы к агрессивному снегу в начале сезона. Соответствующий гоночный парафин может быть положен на эту основу. (Рекомендации по мокрой полировке встречаются довольно часто, и в различных источниках – Примечание переводчика.)

* * *

... Использование наждачной бумаги для удаления поврежденного верхнего слоя базы будет, конечно, медленнее, чем циклевание, но для большинства людей это будет более безопасный способ. ...



* * *

... Теперь вы можете нанести структуру. Адекватные ручные структуры могут быть созданы с помощью наждачной бумаги. Зерно используемой шкурки зависит от состояния снега. Для влажного снега и температуры от нуля и выше используйте шкурку 60; для снега при температуре до -10°C используйте 100; для более холодных погодных условий используйте 150. Используйте длинные, перекрывающие движения в направлении от начала лыжи к концу. Когда вы почувствуете одинаковое сопротивление по всей длине, и не останется каких-либо подожжённых пятен, можно завершить обработку. Это должно занять приблизительно десять минут на лыжу. После этого лыжи готовятся так же, как после машинной шлифовки...

© 1998 THE MASTER SKIER

Оригинал статьи можно найти в Интернете по адресу: http://www.knix.net/ggregg/mskier/art11.htm

* * *

Еще один фрагмент:

...Современные лыжные базы сделаны из полиэтилена различных сортов и качеств. Полиэтилен состоит из маленьких кристаллов, окруженных менее структурированным аморфным материалом. Когда база нагрета, некоторые из кристаллов начинают плавиться прежде, чем весь материал начинает плавиться (при температуре приблизительно 135°C). Когда парафин вплавляется утюгом в лыжную базу, жидкий парафин проникает между кристаллами и смешивается с аморфным материалом. Это означает, что мы не только насыщаем лыжу парафином, но и непосредственно изменяем химическую структуру базы...

статья Джима Галанеса,

http://www.nordicnews.com/sample.html

**Примечание переводчика: нет смысла переводить эту статью полностью, поскольку в основном она содержит всем известные вещи. Поэтому здесь приведены только несколько интересных фрагментов.*

Лен Джонсон (Len Johnson):

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖ

Об авторе:

Лен Джонсон основал компанию V2 Jenex (производитель лыжероллеров) в 1989 году и в 1996 году стал консультантом для многомиллиардной спортивной компании. Он имеет более 50 патентов во многих областях, включая медицинские инструменты, электронные устройства, роликовые коньки, лыжероллеры и лыжные крепления. Лен вырос в Даларне (Dalarna), Швеция, где все ходили в школу на лыжах, как только появлялся снег. Лыжи были спортом номер один, и все участвовали в гонках. Он возвратился США в старших классах, и позже жил в Дартмуте (Dartmouth), где он был членом лыжной команды. Он был лучшим новичком, выигрывающим все гонки в том году. Его тренером был Уолтер Прагер, обладатель олимпийского золота. Жесткий учебный план не позволил ему участвовать в мировых чемпионатах. Он был 4-м на национальных чемпионатах и три раза участвовал в Васалоппет. Сейчас он уже не участвует в гонках, но остается лыжником-любителем. Он работает с юниорами и Кристиной Виланен, участницей Олимпиды в Нагано.

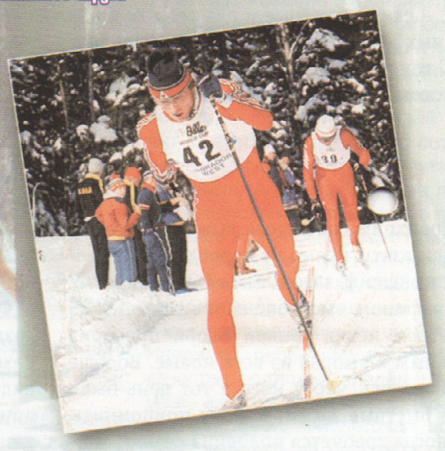
Я родился в США, но рос в Швеции, и всегда был причастен к миру лыжных гонок, однако только осенью 1992 года был посвящен в подготовку лыж на Кубках мира. Это началось, когда Магнар Дален (Magnar Dalen), в то время главный смазчик шведской команды, предложил нам распространять линию смазок. Но так как тестирование смазок и получение оценочных данных могло потребовать годы, я не был заинтересован в этом. Но в компьютере Магнара имелась огромная база данных сравнительных тестов смазок (более 4.500 тестов), и он переслал мне много информации, которая изменила мое мнение. В 1993 на мировом первенстве я встретился с ним, Ларсом Свенсоном и Владимиром Смирновом. Ларс считается лучшим в мире по подготовке лыж на шлифовальной машине, и обработал сотни пар лыж, включая лыжи, на которых Торгни Могрен побеждал на 50 км. Ларс также подготовил лыжи Смирнова, принесшие ему две серебряные и одну бронзовую медаль. У Ларса была новая шлифовальная машина, разработанная специально для гоночных лыж. Он объяснил тонкости шлифовки, и я оценил, как важна хорошая подготовка лыж на уровне Кубка мира. Я буду на чемпионате мира в Рамзау, и надеюсь сообщить подробности самых последних технологий подготовки лыж.

ТЕПЛЫЙ ПАРАФИН ДЛЯ ЛЫЖ НА ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ?

В следующий раз я встретился с Ларсом на фабрике в Италии, где разрабатывалась новая улучшенная шлифовальная машина. У Ларса с собой были 30 с лишним пар лыж норвежской национальной команды. Когда мы приступили к обработке лыж Бьорна Дали, то увидели

Адрес: Москва, ул. маршала Тимошенко, д.1

Организаторы соревнований: Управление физической культуры и спорта Западного Административного округа Москвы
Управа района "Кунцево" ЗАО г. Москвы
Лыжный клуб "Фири"
Центр лыжного спорта Западного Административного округа Москвы



Мы приглашаем вас принять участие
в пятой традиционной гонке на выживание
в честь двукратного обладателя Кубка Мира
по лыжным гонкам ЗМС А.Завьялова

Дистанции 60, 50, 40, 30 км
Стиль - свободный
старт в 11-00

Контактный телефон (095) 448-7471
Для иногородних - размещение в гостинице

Внимание!
Из-за некоторой неразберихи с календарем в разных средствах массовой информации указаны разные даты проведения гонки.
Правильная дата - 12 марта 2000 года

SKI·TENNIS FISCHER
Спонсор соревнований

SALOMON freedom action sports
Спонсор лыжного центра

BRIKO для чемпионов

одежда



Фри Райд

Комбинезоны и костюмы для чемпионов серии KIRUNA и VASSA



Владимир Смирнов



Мануэла ди Чента

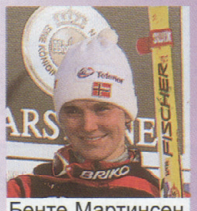
очки



Мика Мюлюла



Бьёрн Дэли



Бенте Мартинсен

каски



Bike Lady



Боде Миллер



Bike Fiandre

Сборные Финляндии и Швейцарии по биатлону, Эстонии по лыжам, уже выбрали BRIKO! Выбор за вами ...

Для получения информации и приобретения продукции BRIKO обращайтесь к нашим представителям: **Москва**, "Ювента-спорт", ул. Гамалей, 9, тел: (095) 196-6228; "Кант", тел: (095) 316-9577. **Санкт-Петербург**, концерн "Гайс" тел: (812) 597-8213. **Екатеринбург**, Мошкин Эдуард, тел/факс: (3432) 54-8431. **Омск**, Гусаров Сергей, тел: (3812) 22-1268.
Генеральный дистрибьютер - KV2 Sagl, тел. +41/79, 331-3227, факс +41/91 872-2008 (**Швейцария**)

на них наклеенную пометку «Eclipse Yellow». Я был удивлен, что такая же наклейка была и на его «холодных» лыжах, поскольку «Eclipse Yellow» – это высокофтористый парафин на теплую погоду (итальянской фирмы Star). Ларс объяснил, что это доказано: базы, подготовленные таким образом, – самые быстрые и для теплых и для холодных лыж, а Бьорну нужно только лучшее. С тех пор мы готовим лыжи так же, и с превосходными результатами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВЕРШЕННО НОВЫХ ЛЫЖ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА?

В Тронхейме победные лыжи Бьорна Дали были взяты прямо из коробки. Ларс сделал штайншлиф, затем лыжи были пропитаны парафином, выскоблены и вычищены 25 раз. Утром перед гонкой Бьорн проверил много лыж и выбрал из всех новые. Вообще чувствовалось, что у него в тот день были самые быстрые лыжи. Я могу припомнить, что иногда требуется половина сезона, чтобы заставить некоторые лыжи поехать. Теперь же мы можем подготовить их к гонке уровня Кубка мира за часы, просто используя специально разработанную шлифовальную машину и парафин. И, конечно, придется хорошо потрудиться. Чем больше, тем лучше!

СКОЛЬКО РАЗ НУЖНО ПАРАФИНИТЬ ЛЫЖИ?

Немногие тренеры и смазчики имеют достаточно ресурсов, чтобы делать действительно хорошее тестирование. У Магнара есть пять пар испытательных лыж, которые практически идентичны по профилю жесткости. Ларс подготовил эти лыжи на шлифовальной машине, затем лыжи были несколько раз пропитаны парафином, выскоблены и вычищены. Лыжи А прошли такой цикл 10 раз, лыжи В – 20 раз, С – 30 раз, D – 40 раз и Е – 60 раз. Каждый цикл включал наплавление высокофтористого мягкого парафина, выскабливание очень острым пластиковым скребком, пока парафин был ещё теплым, но не жидким, и ручную чистку. Выскабливание делалось с ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЛЁГКИМ ДАВЛЕНИЕМ. Затем лыжи тестировались на скольжение. Пара, которая готовилась 60 циклов, была самая быстрая, затем соответственно шли пары, готовившиеся 40, 30, 20 и 10 циклов.

Затем лыжи снова были подвергнуты штайншлифу, а порядок подготовки лыж был изменен на обратный. То есть теперь лыжи А прошли через 60 циклов, В – 40 циклов, и так далее. И снова лыжи, которые были подготовлены 60 раз, были самыми быстрыми, затем 40, и так далее.

Магнар считает, что лыжи становились быстрее за счет дополнительного выскабливания и чистки, а не за счет большей пропитки парафином. Он думает, что с новым материалом для полировки лыж, который мы ему показали, он смог бы достичь тех же результатов за меньшее количество циклов.

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА НОВЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛИРОВКИ?

За последние годы это стало привычным – полировать лыжи фибертексом. Когда мы исследовали такие лыжи под обычным микроскопом, базы выглядели хорошо. Но когда мы получили более совершенный микроскоп с мощной оптоволоконной системой подсветки, то увидели тысячи небольших волокон.

Фибертекс удаляет крупные волокна, но создает тысячи новых, гораздо меньших по размеру. Мы экспериментировали со всеми видами материалов, но один был не лучше другого. Мы уже были готовы бросить эту затею, когда получили некий материал, который в микроскопическом исследовании показал совсем другую структуру волокон. Этот материал полирует лыжу без создания новых волокон. Мы назвали этот материал «Omni Prep», поскольку он оказался лучшим из всех испытанных. Когда Ларс Свенсон приезжал в США, ему настолько понравился Omni Prep, что он увез в Швецию несколько упаковок. (Omni Prep выпускается компанией V2 Jenex как для ручной обработки, так и для обработки с помощью электродрели – прим. переводчика).

НАСКОЛЬКО ЦЕНЕН ХОРОШИЙ СМАЗЧИК ДЛЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ

После чемпионата мира в Фалуне норвежцы хотели убедиться, что у них лучшие смазчики для Олимпийских игр в Лиллехаммере, поэтому они заполучили Магнара. Он был главным смазчиком для норвежской команды, пока не возвратился в Швецию в качестве главного тренера и смазчика.

Насколько я знаю, Магнар не имеет никакого тренерского опыта, и многие в Швеции открыто говорили, что это ошибочный выбор. Однако лыжники шведской национальной команды чувствовали, что Магнар всегда готовил самые быстрые лыжи.

Почему же он совмещал работу главного тренера и главного смазчика? Вот что я думаю: шведы не могли позволить себе платить Магнару соответствующую отдельную зарплату, поэтому они были вынуждены объединить бюджет тренера и техника, чтобы он согласился покинуть норвежскую команду. Этот предмет был очень горячей темой в Швеции, поэтому я так и не спросил самого Магнара.

Члены команды сказали, что им больше нужны быстрые лыжи, чем тренер. Они публично заявили: «Если мы до сих пор не знаем сами, как тренироваться, находясь в сборной команде, то не узнаем уже никогда».

© 1998 THE MASTER SKIER

Оригинал статьи можно найти в Интернете по адресу http://www.knix.net/ggregg/mskier/art7.htm

КОММЕНТАРИЙ ПЕРЕВОДЧИКА

Я ПОПРОБОВАЛ НАНОСИТЬ СТРУКТУРУ НА ЛЫЖИ С ПОМОЩЬЮ ШКУРКИ. ПОДЕЛЮСЬ СВОИМ ОПЫТОМ.

① Шкурка шкурке рознь. У меня была импортная водостойкая шкурка 100 зеленого цвета (4 рубля за лист) и близкая по размеру зерна отечественная водостойкая шкурка на тканевой основе. Возможно, дело в форме кристаллов абразива – импортная шкурка частично снимала пластик, а частично продавливала. Наша же шкурка оказалась более качественной – более «задиристой». В результате после импортной шкурки поверхность покрывалась бороздками, но при этом оставалась относительно гладкой. После отечественной шкурки база оказывалась излишне «взлохмаченной», а поскольку повышенная лохматость образовывалась в основном в бороздках, то удалить ее оттуда было очень сложно. Особенно это выражено на дорогих лыжах (я обрабатывал «ROSSIGNOL» 1997 года и «MOROTTO» S1 Pro Skate). Спечённые базы с графитом вообще имеют склонность лохматиться не только от шкурки, но даже от неаккуратного использования накаток с ножами (у меня есть опыт использования накатки, то есть нарезки «REX»). Экструдированные базы менее критичны к виду шкурки и практически не взлохмачиваются.

② Шкурка довольно быстро забивается пластиком. Поэтому одним маленьким кусочком не обойтись. Я потратил где-то 210 см2 (кусок 7см х 30см) на лыжу. (Хотя забитость шкурки пластиком вроде не сильно сказывается на нанесении структуры).

③ Что в результате? После нанесения структуры и дальнейшей обработки лыж бронзовой щеткой и полировки фибертексом я сравнивал полученную поверхность с базой новых еще не тронутых лыж (Atomic ARC Skate на холод модели 1998 года), которая имеет фабричную штайншлиф-обработку. Структуры получаются довольно похожими (на невооруженный взгляд, в микроскоп я не смотрел). Правда, фабричная структура имеет выраженную периодичность, а ручная хаотична. Я также попробовал для одной пары «сгладить» структуру (срезать самый верхний слой выступов структуры и сделать их плоскими) с помощью очень острой цикли и очень легкого нажатия. Как только появится нормальный снег, попробую, что получится с дорогими лыжами. Тренировочная пара, на которой я уже пробовал, едет уж точно не хуже.

④ Не пробуйте этот способ сразу на «боевых» лыжах. Сначала почувствуйте процесс.

Александр Вертышев

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ заявки на размещение рекламы под рубрикой "Короткой строкой" по тел. (095) 113-9450, 958-3858

Лучший выбор спорттоваров по самым низким ценам.

ЗАО фирма "Динамо" – Москва, Большая Серпуховская, дом 31, кв.11
Тел: (095) 2373267

В большом ассортименте лыжный инвентарь для профессионалов и любителей – цены низкие

г. Екатеринбург ул. Белинского 14, магазин "KARHU"
(3432) тел: 222603 ф.104704 Фонарев Павел Александрович

НОВАЯ ЛИНИЯ ЖИДКИХ МАЗЕЙ KRYSTAL

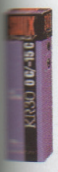
Сегодня первые жидкие мази Swix уже отошли к истории. Однако они заменены новой группой гоночных клистеров, созданных для соревнований высшей категории, а также улучшенными мазями для непрофессионалов. Клистеры Krystal прошли тщательное тестирование в течение 3-х сезонов. Производятся из новейших сырьевых материалов.





KR020

BASE KLISTER. Зеленая. Упаковка 55 г. от -3°С до - 25° С. Устойчивая к сдиранию, клейкая. Используется как 1-й, грунтовый слой для других клистеров или твердых мазей в условиях абразивного снега. Также может использоваться как мазь для льда при очень низких температурах. При использовании в качестве грунта должна быть вплавлена в базу.



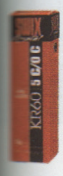
KR030

ICE KLISTER. Синяя. Упаковка 55г. От 0°С до -15° С. Для замороженных, ледяных трасс в холодных условиях мокрого снега. По своим свойствам сравнима с традиционным фиолетовым специальным клистером.



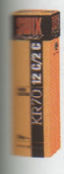
KR050

FLEXI KLISTER. Фиолетовая. Упаковка 55г. От +3° С до -4° С. Работает по обе стороны, а также при изменчивых условиях и мелкозернистом снеге.



KR060

VALIO KLISTER. Красная. Упаковка 55г. От +5° С до 0° С. Для зернистого снега при изменяющихся погодных условиях, по обе стороны от 0° С. В отличие от Flexi, лучше работает при плюсовой температуре и мокром снеге.



KR070

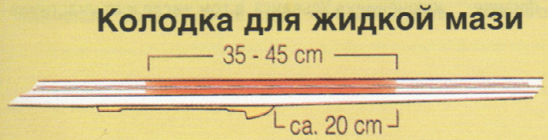
AQUA KLISTER.

Оранжевая. Упаковка 55г. От +12° С до +2° С. Для мокрого снега, по свойствам похожа на красную мазь. Используется при высоком содержании воды в снеге (в слякоть) и температуре воздуха далеко за 0° С

НАНЕСЕНИЕ КЛИСТЕРОВ KR

1. Обработайте держащую зону шкуркой с зерном #80 (арт. T0320).
2. Используя утюг, нанесите в качестве 1-го слоя Base Klister или Ice Klister и дайте лыжам остыть.
3. Нанесите мазь, соответствующую погоде дня, и разотрите рукой. Одного слоя мази достаточно.

Колодка для жидкой мази



Александр Завьялов:

Чем отличается линия Krystal от предыдущих выпусков? Раньше "SWIX" выпускал простые мази и флюоровые. Теперь эти две линии протестировали и выпустили линию Krystal, совместив свойства обеих этих линий. При этом снизилась и цена на эти мази по сравнению с флюоровыми.

Новая линия жидких мазей, как и твёрдые мази, имеет два диапазона применения: при разном снеге они используются на различную температуру.

В чём специфика применения жидких мазей по сравнению с твёрдыми?

Во-первых, при использовании жидких мазей колодка всегда делается короче.

Во-вторых, практически всегда при применении жидких мазей вы должны использовать грунт.

ПРИМЕР №1: Допустим, что на улице - откровенный плюс, причём и ночью была тёплая погода, то есть температура ниже ноля не опускалась. Значит, в такой день будет работать только красная или оранжевая (её ещё иногда называют жёлтой) мазь. В данной ситуации мешать эти мази с фиолетовой или синей не надо, надо лишь обработать зону колодки шкуркой (поднять ворс), и положить первый тонкий слой красной или оранжевой мази под утюг. А уж дальше вы только "играете" слоем: чем больше мази положите, тем увереннее лыжи будут держать, но тем хуже они будут скользить - тут важно найти золотую середину, устраивающую именно вас.

ПРИМЕР №2: Если ночью была минусовая температура (пусть даже сейчас, днём, откровенно тепло), то вниз нужно положит слой фиолетовой мази, которая не позволит холодному (с ночи) ледянистому снегу и зерну на первых же километрах содрать с ваших лыж мягкую красную мазь.

Допустим, весенняя гонка идёт два с половиной часа. И если в 11 часов утра ещё довольно морозно, то к часу дня совершенно точно "развезёт". Что делать, какой вариант смазки предпочесть? И тут есть одна вещь, которую вы должны понять со всей очевидностью: в такую погоду вы всё равно не сможете найти идеальный вариант, потому что мазь, которая будет работать утром на морозе, совершенно точно не будет работать днём при плюс пяти градусах, и наоборот. Так что чем-то вам точно придётся жертвовать.

Вспомним чемпионат мира в Рамзау, женскую 30-километровую гонку - там на первых километрах гонки "поддёргивало" почти всех спортсменок. Это происходило потому, что смазчики команд подстраховались, выбрав оптимальный вариант с учётом предстоящего потепления, и на первом круге тёплая мазь "прихватывала", особенно на подъёмах, расположенных в тени, в лесу.

Каков может быть рецепт смазки в такой ситуации? Нужно применять комбинацию из мазей, каждая из которых обладает различными, иногда очень противоречивыми свойствами. Например, первым слоем под утюг в качестве подложки кладём голубую мазь, а потом вперемежку - красную с фиолетовой. Фиолетовая должна будет работать на морозном снегу и "закрепит" на лыже красную мазь, не позволив ей сойти на первых же километрах. Она же, фиолетовая мазь, не даст красной мази растащиться на пятку. А красная мазь должна будет работать на воде, там, где под горячим весенним солнышком лыжня уже "поплывёт", и фиолетовая мазь будет бессильна.

Естественно, очень многое, если не всё в этом эпизоде будет зависеть от процентного соотношения красной и фиолетовой мази: ясно, что чем больше будет красной, тем сильнее вас будет поддёргивать, и тише будут ехать лыжи на первой части дистанции, но тем лучше они будут работать во второй половине гонки. И наоборот: чем больше фиолетовой и меньше красной, тем комфортнее вы будете себя чувствовать в первой половине гонки, но на второй её части, возможно, вам придётся "поплясать" (я имею в виду отдачу).

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЖИДКИХ МАЗЕЙ ВСЁ В КОНЦЕ КОНЦОВ БУДЕТ РЕШАТЬ ТОЛЩИНА СЛОЯ И ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ В "ПИРОГЕ" ТЕХ ИЛИ ИНЫХ МАЗЕЙ.

Потому что в одних и тех же соревнованиях два разных гонщика могут иметь принципиально по-разному работающие лыжи, при том, что оба использовали, допустим, комбинацию из красной и фиолетовой мази. А всё в конце концов решила толщина слоя и чуть меньшее количество, допустим, красной мази. Здесь очень многое зависит от чутья, опыта смазчика. Так что всё, что я могу посоветовать вам в этой ситуации, это экспериментировать, пробовать. Только ваш личный опыт продвинет вас вперёд в понимании того, как работают жидкие мази.

FISCHER - Москва
Магазин и сервисный центр:
г. Москва, ул. Солянка, д. 1/2; Тел. (095) 925-3736; Факс (095) 928-7668
Магазин г. С-Петербург, Загородный проезд, 30 Тел: (812) 113-1465
По вопросам оптовых поставок обращаться:
г. Москва, 1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3
Тел: (095) 230-0289, 230-0215, 230-0294, 937-3193, 937-7221.
Факс: (095) 230-0370
http:/www.fischer-ski.ru e-mail: sales@fischer-ski.ru

"ТЕРМИНАТОР": ТАЙНАЯ МИССИЯ В МОСКВЕ



Фото на память со студентками РГАФКа.

Не будь в лыжном спорте такой фигуры, как Бьорн Дали, за лавры лучшего гонщика всех времен и народов поспорило бы много претендентов. В списке легендарных чемпионов заметное место принадлежит и соотечественнику действующего лыжного короля – Вегарду Ульвангу. После трех олимпийских побед его прозвали «Терминатором», вероятно, за агрессивный стиль бега. Вы спросите: разве можно выигрывать на лыжне в иной манере? Конечно, можно. Вспомните, например, мягкие кошачьи движения Раисы Сметаниной, идеальные линии и ритмичную технику Вячеслава Веденина. Ульвангу досталась слава грозного мстителя за многолетние поражения родоначальников лыжного бега.

Мне довелось эпизодически общаться с норвежским кумиром уже на исходе его яркой карьеры. Те встречи журналиста и гаснущей спортивной «звезды» запомнились плохо скрываемым раздражением Ульванга. Ответы на мои вопросы незамысловато намекали на желание поскорее завершить беседу. Но вот последнее интервью с ним приятно удивило. Знаменитый викинг был предельно любезен и открыт. Не хочу искать объяснений, потому что уверен – теперь и тогда он был искренен. Меня больше интересовало, зачем скандинавский Терминатор приехал в Москву всего лишь на полдня?

Профессор Т.И.Раменская благодарит норвежца за подаренные лыжному музею РГАФКа его личные лыжи.



О визите Ульванга было известно очень узкому кругу специалистов. А жаль! Лыжный король начала 90-х прибыл с просветительской целью. Причем это был его первый зарубежный опыт. В Норвегии лекции известного спортсмена обычно собирают большую аудиторию. Согласитесь, такой личности есть о чем рассказать, а поклонникам лыжного спорта – спросить интересного собеседника. Тем более, что наши любители зимнего бега не избалованы подобными встречами. Убежден: столь необычные акции могут и должны иметь гораздо более шумный резонанс, для чего достаточно нескольких объявлений в известных местах. Мне показалось, и сам Ульванг рассчитывал на большее количество слушателей, чем три десятка студентов и преподавателей кафедры лыжного спорта Российской государственной академии физической культуры. Но, разумеется, явных признаков недовольства гость не проявлял.

Занятие под руководством Вегарда Ульванга трудно назвать лекцией в традиционном понимании. К тому же тема «лыжных гонок» была едва затронута. Тем не менее урок получился нестандартно-привлекательным. Бессмысленно пересказывать содержание показательного семинара. Норвежец продемонстрировал слайд– и видеофильмы о своем послеспортивном увлечении – экстремальном туризме, путешествиях в труднодоступные места. Он вспоминал в основном те экспедиции, в которых его сопровождали не менее известные лыжники – Владимир Смирнов, Алексей Прокуроров. Скучающих лиц в аудитории я не заметил.

Мне довелось раньше узнать о «новых приключениях» Ульванга, в том числе и от участника

некоторых экспедиций – Владимира Смирнова. Тем не менее с азартом наблюдал на экране за последним путешествием норвежца в компании с Алексеем Прокуроровым. Считаю, что наш чемпион обязан поведать о лыжном походе по Чукотке на страницах «Лыжного спорта». Словом, за Алексеем – долг. А в качестве примера предлагаю свою версию прежних похождений Вегарда Ульванга.

ЛУЧШЕ ЛЫЖ МОГУТ БЫТЬ ... ДРУГИЕ ЛЫЖИ.

Рассказы об экспедициях Ульванга звучат как захватывающий приключенческий роман. По следам норвежского исследователя Нансена он на лыжах пересек Гренландию, сумел выжить в самых диких уголках Сибири, покорял высочайшие горы трех континентов, кочевал по пустыням Монголии. Этот человек снова и снова бросает вызов неизвестности.

– От своих родителей я унаследовал любознательность и интерес ко всему неизведанному, – говорит Вегард Ульванг. – В детстве, когда мы всей семьей выбирались на прогулки вокруг нашего маленького городка Киркенес на севере Норвегии (рядом с российской границей), мне всегда было интересно, что же будет там, за следующим поворотом? Это чувство осталось и поныне: смогу ли я выжить в сложных жизненных ситуациях, будь то поход на каноэ по бурной горной реке или восхождение на горный пик. Совладать с экстремальными природными условиями – это же здорово! Наверное поэтому я просто обожаю путешествовать по нашей планете и открывать для себя новые земли, знакомиться с различными культурами мира, наблюдать за жизнью народов.

Еще до того как я научился ходить, родители возили меня за собой на санках. С младенческого возраста меня брали в лыжные походы, а как только я пошел, то сразу встал на лыжи.

В семье Ульвангов было три сына: Чьетил, Вегард и Мортон. Отец – инструктор по гимнастике – вспоминал, что Вегард отличался необычно зрелой методичностью. Еще в детстве он начал записывать все, что должен был сделать и потом – результаты своих занятий. Можно сказать, что с раннего возраста он жил по своему, собственному плану и это касалось не только тренировок, но и учебы в школе.

– Мой главный стимул, – утверждает Вегард Ульванг, – становиться все лучше и лучше. Год за годом, день за днем. Пробовать новые методы тренировок, самосовершенствоваться.

Первой Олимпиадой Вегарда были Игры 1988 года в Канаде. В гонке на 30 километров победили русские. Первым пришел Алексей Прокуроров, вторым – Владимир Смирнов. Ульванг был третьим. Тогда они и не предполагали, что спустя 10 лет их снежные баталии продолжатся уже в новом качестве, и они станут выступать в одной команде.

Спустя 2 года после триумфальной для Ульванга Олимпиады-92 в Альбервиле, где он выиграл сразу три золотые медали и получил прозвище «Терминатор», знаменитый лыжник потерял старшего брата Чьетила, без вести пропавшего в горном походе.

– Я готовился тогда к самой важной Олимпиаде в моей спортивной жизни, – вспоминает Вегард. – Всё остальное, казалось, не стоило моего внимания. Однако после столь сильной душевной раны огромную важность для меня обрели другие жизненные ценности.



Алексей Прокуроров и Вегард Ульванг на Чукотке.



Доброе утро, Земля!

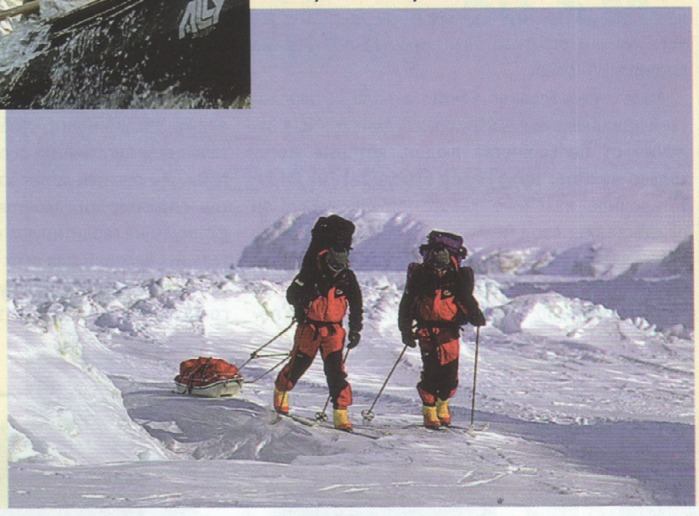
Ну чем не лось этот русский Смирнов?





Оказалось, что путешествие на каноэ по сибирским рекам – огромное удовольствие.

Через снега Гренландии.



Вероятно, этот случай вкупе с травмой помешали ему победно настроиться и ярко выступить на норвежской Олимпиаде в Лиллехаммере. Наступила эра Бьорна Дали.

Залечив травмы, Ульванг вернулся к жизни авантюриста. Горы пленили его, и он решил совершить несколько восхождений на самые сложные вершины мира. На поиски опасных приключений он отправился вместе со своим другом – альпинистом Пьером Геперро, который в свое время работал в фирме «Salomon», обеспечивая её продукцией сборную Норвегии. Оказалось, он еще был и прекрасным горовосходителем, и опытным проводником в горах Франции. Сначала они исходили весь Монблан – высшую точку Западной Европы. С этой «прогулки» и начались все совместные приключения.

Ульванг и Геперро решили покорить самую высокую вершину Северной Америки – гору Мак-Кинли (6200 метров) на Аляске и начали

снимать фильм о своих приключениях на память потомкам. Даже среди профессиональных альпинистов эта гора считается трудной. Три недели они провели в палатке. Было очень холодно – почти минус 50 градусов. Они прошли серьезную школу.

100 лет назад великий норвежский исследователь и океанограф Фритьоф Нансен впервые пересек покрытый льдом остров Гренландия. Ульванг захотел пройти по его следам. Гренландия была его первым большим самостоятельным путешествием. Он сам все продумывал. Толстая шапка льда покрывает 80% Гренландии. Средняя ежегодная температура – минус 30 градусов. Примерно на половине маршрута Ульванг принял решение повернуть обратно. Выяснилось, что не хватает еды и снаряжения.

– Мы очень мало ели и очень много работали, – вспоминает Вегард. – Силы покинули нас вместе с уверенностью, что мы сумеем добраться до конца. Надо было решать – поворачивать назад или нет.

Ульванг потерял 10 килограммов собственного веса, а Геперро – 6. Оба были в ужасном состоянии. Пересечь Гренландию – это все равно, что пересечь океан. Ты выходишь из одной точки и должен прийти в другую. Пути назад нет. И всё-таки они сделали это за 15 дней и 2 часа.

Следующей воображение Ульванга захватила Монголия. Он покорил несколько горных вершин на границе Китая и Казахстана. В его экспедицию вошел бывший спортивный соперник – Владимир Смирнов.

Затем на очереди была охота и рыбалка в Сибири – вновь со Смирновым. Оказывается, путешествие на каноэ по сибирским рекам – огромное удовольствие, не требующее больших физических усилий. Еды с собой берете немного, а остальное даст вам охота и рыбалка.

– Вегард занимает особое место в сердцах норвежцев, – говорит Бьорн Дали. – Люди уважают его за то, что на лыжах он был быстрее всех, за его опасные авантюры, за повторение подвига Нансена.

Мальчиком Ульванг мечтал о полных опасностей приключениях за тридевять земель. Но в отличие от большинства людей, которые могут только мечтать, когда палец отыскивает на карте загадочное название какого-нибудь места, он осуществляет свои мечты... В этом ему помогает сама Судьба. Не зря говорят, что удача улыбается сильным.

– Мне повезло, – уверен Ульванг. – Судьба подарила мне возможность заниматься тем, чем мне хотелось. С одиннадцати лет каждые выходные я участвовал в лыжных соревнованиях. Потом я стал выступать на профессиональном уровне. Я сумел стать олимпийским чемпионом и заработать достаточно денег, чтобы после ухода из большого спорта позволить себе путешествовать, снаряжать экспедиции и искать приключения. Я живу богатой, то есть полной впечатлений жизнью. Мне повезло.

* * *

Судя по вопросам благодарных слушателей и зрителей, многих интересовало не только экзотическое хобби бывшего чемпиона, но и его сегодняшнее отношение к лыжному спорту. Упустить редкую возможность общения с Терминатором я бы себе никогда не позволил, и потому предлагаю фрагменты нашего интервью.

– Где и кем вы работаете теперь?

– Веду периодическую развлекательно-познавательную программу на норвежском телевидении, а когда наступает зимний сезон, то прибавляется и комментаторская телевизионная работа. Мой бизнес связан с производством и продажей шерстяной одежды. А к общественным обязанностям я отношу работу в норвежской лыжной федерации и FIS (международной федерации лыжного спорта), в которую меня выбрали в этом году. Кстати, в техническом комитете, где я занял место своего отца, работает и ваш соотечественник Виктор Иванов (в обязанности техкома FIS входит и разработка календаря соревнований – Прим. авт.).

– Ваша оценка нововведений (новых лыжных дисциплин и правил) в соревнованиях Кубка мира-2000.

– Сезон 1999-2000 можно назвать экспериментальным. Сразу 6 спринтерских этапов включены в программу Кубка мира. На мой взгляд, такое количество новых стартов великовато для основного турнира, даже учитывая включение спринтерских гонок в программу чемпионатов мира и Олимпиад. Я считаю, что двух зачетных кубковых спринтов достаточно, но потому мы и проводим эксперимент, чтобы определить положительные и негативные особенности новых дисциплин. Мы решили попробовать несколько вариантов спринтерских забегов, потому что некоторые формулы не гарантируют одинаковых соревновательных условий для всех участников и становятся больше похожи на шоу, чем на справедливое состязание. Уверен, что зрителям понравятся и гонки с одновременным стартом участников (mass start), также включенные в розыгрыш Кубка мира. У таких массовых забегов должны быть неплохие перспективы, если организаторы обеспечат необходимую готовность трасс.

– В Норвегии не так давно развернулась бурная дискуссия о правомерности использования в тренировке лыжников так называемых «горных домов» (барокамер, в которых имитируются условия пребывания в горах). Многие обвиняли ведущих спортсменов, включая и Бьорна Дали, в том, что этот нетрадиционный метод недоступен многим атлетам и его можно сравнить с употреблением допинга. Какова ваша позиция в этом споре?

– Лучше всего тренироваться в настоящих горах. Без такой специальной подготовки сейчас невозможно рассчитывать на победные скорости. Но если у вас нет времени и денег на поездки в горы, то «гостиничная барокамера» – подходящий заменитель естественных гипоксических условий при надлежащем контроле специалиста. Я не приравниваю «горные дома» к допингу, и присоединяюсь к активной кампаниии против нечестных, запрещенных средств и методов спортивной подготовки. Поддерживаю создание антидопингового центра при Международном олимпийском комитете.

– Вы долгое время были холостяком. Ваш семейный статус изменился?

– Моя жена – известная в недавнем прошлом норвежская лыжница Гретт Нюккельмо – работает в фирме по телекоммуникациям. У нас растет дочь Нюра, которой 1 год, и пока большая часть моего времени посвящена ей.

– Говорят, что лыжи – самый популярный спорт в Норвегии. Неужели футбол уступает зимнему спорту?

– Если измерять популярность телевизионными рейтингами, то футбол соберет больше зрителей только потому, что количество футбольных трансляций значительно превосходит программы по другим видам спорта. Но если учитывать аудиторию отдельных репортажей, то вне всякой конкуренции на первом месте находятся лыжные гонки.

– Так какова же главная цель вашего неожиданного визита в Москву?

– Я ПРИЕХАЛ РАДИ ОДНОЙ, ПРЕДСТАВЛЕННОЙ МНОЮ ЛЕКЦИИ.

беседовал Андрей Кондрашов



СЕЗОН 2000

МВИС

ЛЫЖНЫЕ СМАЗКИ

НАШИ НОВИНКИ

1. Комплекты парафинов серии МВИС-ЮНИОР

+1…+10°C	+3…-3°C	-1…-6°C	-7…-14° C	+4…-14°C
красный	желтый	синий	зеленый	черный

2. Фторированный порошок ФТ10

-3…-12°C, снег: старый, новый; влажность воздуха 75%

3. Фтор-ускоритель (прессованный) Ф320

-3…-13°C, снег: старый, свежий; влажность 60-80%

4. Фторированный раствор ФР10

-1…10°C, снег: старый, влажность >70%

5. Фторированная паста Х1

+2…-2°C, снег: свежий; влажность воздуха >80%

6. Фтор-эмульсия Х2

-3…-9°C, снег: старый, свежий; влажность воздуха >60%

7. КОМПЛЕКТ МАЗЕЙ на держание
серия МВИС-ЮНИОР (без фтордобавок)

М1	0…-3°C
М2	-3…-7°C
М3	-7…-12°C
М4	-10…-20°C

Режим работы данного комплекта мази определяется указанным температурным диапазоном: на старый снег при влажности воздуха 60-85%

серия МВИС-ЮНИОР (с содержанием фтора)

МФ1	0…-3°C
МФ2	-3…-7°C
МФ3	-7…-12°C
МФ4	-10…-20°C

Данный комплект обеспечивает работу мази на старом и свежем снегу, при влажности воздуха до 80%, в указанном температурном диапазоне.

8. Станок для обработки лыж
(на ножках, переносной)
9. Скребки для снятия парафинов
10. Связка для лыж с защитной прокладкой

НАШИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ:

МОСКВА: Т.Д. "ЛОЦМАН": (095) 946-35-22, 946-34-33, 191-82-72
"СПОРТТОРГОБЪЕДИНЕНИЕ": (095) 401-70-83,
Сигнальный проезд, склад №3
маг. "ДИНАМО": (095) 237-32-67
"СПОРТИНДУСТРИЯ" (095) 126-86-18, 268-64 49
г. ИЖЕВСК: ТУРКЛУБ (3412) 780-867, 786-841
г. НОВОЧЕБОКСАРСК: ИЧП САПОЖНИКОВ О.П.
(8352) 742-388

НАШ КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН (095) 127-04-38
ООО. Т.Д ФРАНИТ т/ф. 209-41-16, 209-98-85

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

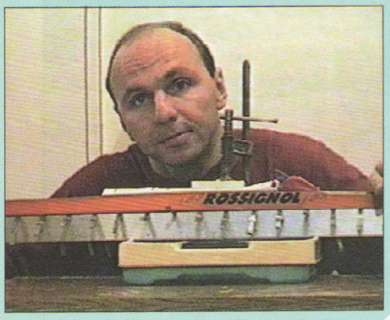




Василий Смольянов: убеждён, что сдвигая точку установки креплений, мы можем в значительной степени

изменять

РАБОЧИЕ СВОЙСТВА



Как бы ни кощунственно это звучало, но у кризиса есть свои положительные стороны. Работы стало меньше, и в последнюю зиму я наконец-то смог полноценно побегать на лыжах, чего не удавалось уже лет десять. Заодно пришлось обновить инвентарь, в связи с чем я вспомнил о давно заброшенном устройстве, которое когда-то помогало не только правильно подобрать, но иногда и заставить ехать совершенно "стоячие" лыжи.

Лыжники моего поколения помнят статью о станке для промера лыж ныне покойного Николая Ивановича Кузьмина в том еще советском черно-белом "Лыжном спорте". Тогда я повторил его приспособление, сделав поправку на возможности рядового лыжника, не обремененного лабораторным оборудованием. Вот эту немного измененную конструкцию и хотелось бы предложить вниманию читателей нашего журнала.

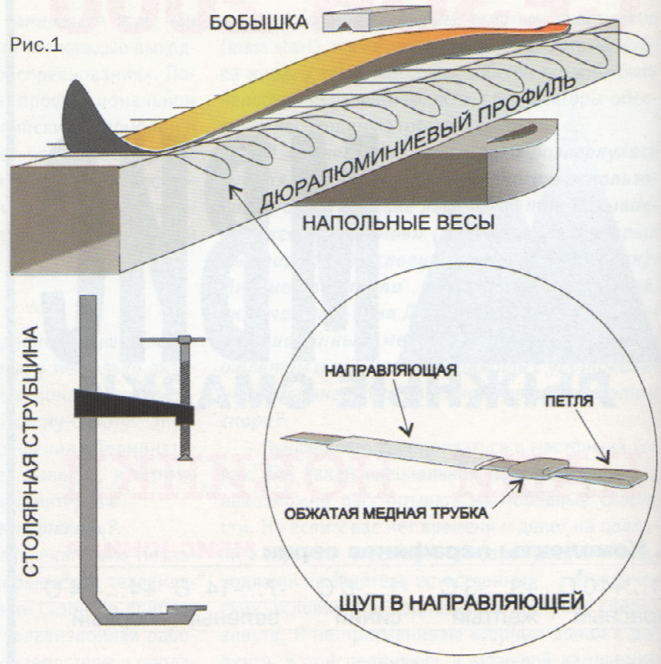
На рис. 1 я попытался изобразить все составные части станка. Основной элемент конструкции – это полый двухметровый дюралевый профиль квадратного сечения. Магазины типа "СДЕЛАЙ САМ" предлагают такие профили с сечением 40х40. Сверху на профиль с интервалом 4 см наклеены направляющие, в которые вставлены щупы. Все это ставится на обыкновенные напольные весы, сверху кладется лыжа, а нагрузка имитируется большой столярной струбциной, которая стягивает получившийся "бутерброд" из весов, профиля и лыжи. Щупы вытаскиваются по очереди динамометром (в нашем случае – обычным безменом), и по показаниям безмена выстраивается график.

Я опробовал два варианта щупов. В одном случае щупы были изготовлены из тонкой ленты трансформаторного железа, отмотанной с сердечника тороидального трансформатора. Отрезки ленты зачищались тонкой шкуркой, с одной стороны формировалась петля, обжатая коротким отрезком медной трубки. Направляющие для таких щупов делались из качественной писчей бумаги.

Второй вариант щупов – тонкий стальной тросик в направляющих из фторопластовой оплетки для провода. Естественно, возможны и другие варианты, главное помнить, что пара из щупа и направляющей должна иметь низкий коэффициент трения. Неплохо также регулярно зачищать щупы с тем, чтобы обеспечить максимально возможную идентичность.Еще хорошо бы изготовить бобышку с прорезью для подпятника, которая кладется между лыжей и верхней лапой струбцины.

Применяемая мною методика измерений также немного отличается от описанной в статье Кузьмина. Я исходил из того, что основой лыжных ходов является одноопорное скольжение, и потому измерение, имитирующее скольжение, производится с нагрузкой, равной весу тела лыжника (а не половине веса!), и нагрузка прикладывается к точке, находящейся под голеностопным суставом (если точно – 0,78 длины стопы назад от центра тяжести лыжи, который для краткости будем называть ЦТ). При измерении, имитирующем толчок, нагрузка увеличивается примерно в 1,4 раза для коньковых лыж и в 1,6 раза – для классических, а точка приложения нагрузки перемещается вперед и приходится на основание большого пальца ноги (0,32 длины стопы назад от ЦТ). Иллюстрации – соответственно на рис. 2 и 3.

Рис.1



ОТСТУПЛЕНИЕ № 1

Когда эта статья была в процессе написания, вышел №13 «Лыжного спорта» с письмом В. Коростина по поводу расположения лыжных креплений (стр. 125). Так вот, полностью соглашаясь с автором по поводу зависимости местоположения креплений от размера обуви, замечу, что, как показывает мой личный опыт, на абсолютном большинстве лыж (включая лыжи самых престижных изготовителей) пресловутая отметка проставляется, что называется, "от балды", и частенько бывает смещена на 1,5 – 2 см вперед или назад. Вообще меня обрадовало то, что незнакомый мне человек пришел к тем же выводам, что и я. Увы, не могу согласиться с рекомендацией г-на Коростина привязаться к толщине колодки в поисках наиболее жесткого участка лыжи. Дело в том, что зависимость жесткости конкретного отрезка лыжи

Рис.2 **Скольжение**

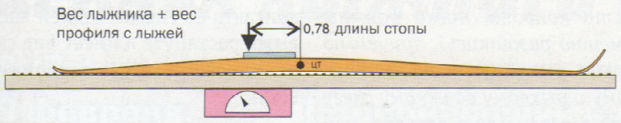
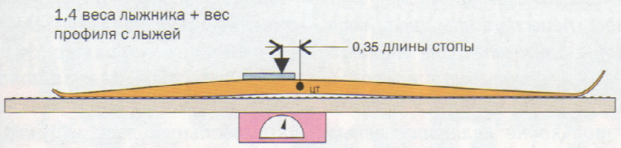


Рис.3 **Толчок**



от ее геометрии не так проста и однозначна, как это видится автору письма, и, кроме того, есть другие факторы, как то: напряженность несущих пластин, наличие дополнительных внутренних вставок в районе колодки и т. п. Да и базовых линий должно быть по крайне мере две: базовая линия толчка и базовая линия скольжения. То, что г. Коростин определил как базовую линию на ботинке, скорее относится к фазе толчка, а мой опыт показывает, что лыжи капризнее ведут себя в фазе скольжения, и гораздо более покладисты по части места приложения нагрузки при толчке. Поэтому, как мне кажется, правильно установить крепления можно лишь проведя несколько последовательных измерений со сдвигом точки приложения нагрузки, и из полученных графиков выбрав оптимальный.

Кстати, у меня есть еще одна пока ничем не подкрепленная гипотеза. А суть ее в том, что с ростом технического мастерства растут возможности лыжника контролировать место приложения нагрузки к лыже. Любому горнолыжнику известно, что скольжение на пятке ведет к увеличению скорости и, одновременно, делает скольжение более прямолинейным; перенос же веса тела вперед приводит к заметному снижению скорости и при этом облегчает вход в поворот. По этой причине крепления на "слаломных" лыжах смещают вперед, а на "спусковых" – назад.

Так вот, начинающий лыжник-гонщик, находясь в фазе одноопорного скольжения (а, как известно, именно продолжительность одноопорного скольжения – один из основных показателей зрелой техники), вынужден ввиду своей слабой технической подготовленности подключать переднюю часть стопы для сохранения равновесия, что приводит к загрузке передней части лыжи, а, следовательно снижению скорости и ухудшению управляемости. Рыскающая лыжа требует дополнительных усилий от голеностопа, а в результате – быстрая утомляемость мелких мышц, боли в области голени, и, как следствие, потеря скорости из-за сокращения одноопорной фазы скольжения. В то же время технически зрелый лыжник в состоянии достаточно уверенно скользить, стоя на пятке, что ведет к уменьшению усилий на поддержание прямолинейного движения и улучшает скользящие свойства лыжи. Подозреваю, что при установке креплений должен учитываться не только размер обуви, но и класс лыжника.

* * *

Но вернемся к станку. Сам процесс измерения требует определенного навыка. Дело в том, что щуп при вытягивании не сразу трогается с места, и сопротивление движению в первый момент больше, чем впоследствии, поэтому, зацепив петлю щупа крючком безмена, следует плавно потянуть, и, только добившись равномерного движения щупа, зафиксировать показание безмена. Щуп не следует до конца вытаскивать из направляющей, так как это изменит картину распределения нагрузки на остальные щупы. Сдвигая щупы один за другим, нужно следить за тем, чтобы показания напольных весов не изменялись, а в случае "ухода" скорректировать нагрузку воротком струбцины.

Прежде чем вы сможете правильно подбирать лыжи, вам придется сперва набрать некий исследовательский материал, так как снимаемые показания имеют относительный характер и строго привязаны к конкретному станку, поэтому сравнивать вновь измеряемую лыжу можно только с некими "эталонными" лыжами, проверенными на этом же станке.

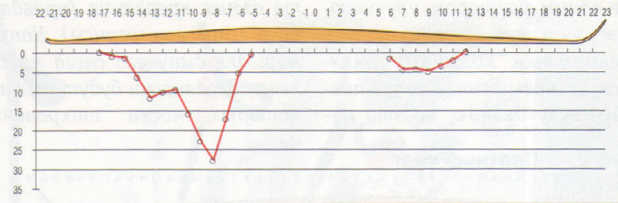
* * *

Теперь парочка примеров по подбору лыж.

1. Требуется удостовериться в том, что конкретные коньковые лыжи "MADSHUS" подходят лыжнику весом 75 кг, определить, для какого типа снега предназначены лыжи, а также выявить точное место установки крепления.

Для этого, собрав все компоненты воедино, делаем следующее: устанавливаем напольные весы на табуретку, сверху кладем профиль с направляющими, в которые вставлены щупы, укладываем лыжу и считываем показания весов (например, 6 кг). Затем, подвинув лыжу так, чтобы ЦТ лыжи пришелся на отметку, сделанную на профиле, кладем сверху бобышку и, уперев верхнюю лапу струбцины в точку, находящуюся на расстоянии 203 мм (длина стопы – 26х0,78 см) в пятку от ЦТ, стягиваем получившийся из табуретки, весов, профиля, лыжи и бобышки "бутерброд". Стягиваем до тех пор, пока показания весов не составят 85 кг (вес лыжника – 75 кг, плюс одежда, обувь, инвентарь – 4 кг, плюс вес станка – 6 кг). Последовательно вытаскивая безменом щупы, переносим показания безмена на график. Полученный график (рис. 4) отражает поведение лыжи в фазе одноопорного скольжения.

Рис.4 **"MADSHUS", скольжение**



Нулем на горизонтальной оси помечен условный ЦТ, положительные цифры обозначают щупы под передней частью лыжи, отрицательные цифры относятся к щупам под пяткой. Вертикальная ось отражает показания безмена. Для полноты картины делаем еще несколько подобных промеров, смещая ЦТ лыжи на 1 см, 1,5 см, 2 см и т. д. вперед и назад по отношению к фиксированной отметке на профиле. Из полученного семейства графиков выбираем наиболее приглянувшийся.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 2

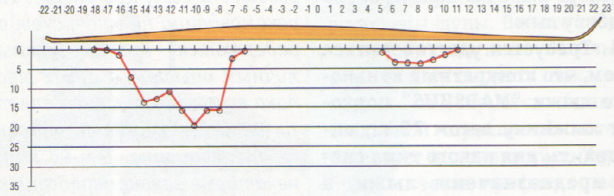
Замечу, что выбор оптимального графика – задачка еще та, особенно непрост этот выбор для т. н. "пульверных" лыж (то есть лыж, предназначенных для рыхлого и сыпучего снега). Мои рекомендации на этот счет определяются исключительно личным опытом, а опыт этот пока еще недостаточен для того, чтобы утверждать что-либо безапелляционно. Тем не менее, некоторые закономерности, похоже, удалось нащупать.

Во-первых, из нескольких кривых наилучшей будет та, что не содержит резких всплесков нагрузки, причем, если на жестком укатанном снегу чрезмерное давление небольшого участка лыжи грозит, в основном, ранним сходом парафина, то по мере того, как снег становится более рыхлым, возрастает непосредственное влияние подобных неравномерностей на скорость и возможность двигаться не проваливаясь.

Во-вторых, желательно, чтобы спад нагрузки в пяточной части лыжи носил плавный (я бы сказал "экспоненциальный") характер. Эта часть графика говорит, в основном, о курсовой устойчивости лыжи. Поскольку замечено, что тенденции к "рысканью" проявляются на плотном, а особенно – на леденистом и плотном влажном снегу, понятно, что особое внимание следует обращать на этот признак при выборе лыж для жесткого снега.

В-третьих, следует обратить внимание на размер колодки. В случае с классическими лыжами все достаточно просто: колодка длиною не менее 35 см в фазе скольжения не должна касаться снега, а при толчке распределение нагрузки на колодке должно быть достаточно равномерным. Коньковый ход тоже предъявляет определенные требования к колодке. Так, хорошо выраженная колодка позволяет лыже на рыхлом снегу естественным образом выдерживать оптимальную площадь контакта со снегом, что снижает риск "срывов" и "провалов". При выборе же лыж для экстремально плотного снега следует, видимо, ориентироваться на максимальную длину колодки.

Рис.5 **"MADSHUS", скольжение -2 см от ЦТ**



Тут я провел бы аналогию с автомобилем: чем длиннее колесная база автомобиля, тем меньше шансов на высокой скорости сорваться в занос при встрече с неровностью дороги, а следовательно и меньше усилий требуется на поддержание прямолинейного движения. Так и у лыжи: чем больше разнесены по длине носковая и пяточная зоны контакта со снегом, тем устойчивей движение. Характерными представителями семейства лыж с исключительной курсовой устойчивостью являются все прошедшие через мой станок лыжи "ROSSIGNOL", у которых присутствуют оба вышеназванных признака: на редкость длинная колодка и плавно спадающая пяточная характеристика. Кстати, по отзывам владельцев лыж "ROSSIGNOL", все они прекрасно держат курс вне зависимости от того, есть у данной пары утолщение типа "кобра" или нет. Считаю, что еще одним фактором, улучшающим курсовую устойчивость именно у лыж "ROSSIGNOL", является их повышенное сопротивление скручиванию, но это никак не умаляет значения отмеченных мною признаков.

В-четвертых, выбирая коньковые лыжи (особенно – для плотного снега) для улучшения курсовой устойчивости при прочих равных условиях следует предпочесть вариант установки креплений максимально сдвинутый к пятке. Однако и тут важно не переборщить, так как у некоторых моделей лыж свойства могут категорически измениться при сдвиге крепления на какие-нибудь 6-8 мм, а в сочетании с продвинутой техникой конкретного лыжника, умеющего активно загружать пятку, это может закончиться "проваливанием" пятки на рыхлом снегу или ранним сходом парафина – на плотном.

В-пятых, характеристика передней части лыжи, как мне кажется, гораздо меньше влияет на скольжение, чем характеристика задней части, и, к тому же, почти не меняется в результате сдвига крепления (правда и тут есть свои нюансы). Например, для сыпучего снега наиболее подходящими будут лыжи, у которых носки откровенно "приподняты" (если такую пару лыж сложить и сдавить в области колодки, носки должны заметно разойтись), причем по сильно рыхлому, очень зернистому и рыхлому влажному снегу такие лыжи едут гораздо лучше, чем лыжи с просто мягкими носками. В свое время мне пришлось переступить через себя, чтобы признать тот парадоксальный факт, что подобные лыжи с расходящимися носками не только не являются явным браком, но и выигрывают у остальных на "сыпучке". В связи с этим вспоминаю один из пунктов рекомендаций Ивана Кузьмина в статье "Родителям подрастающих лыжников" ("Лыжный спорт" №8, стр. 68) по поводу того, какие лыжи следует считать не очень хорошими: "...при сжатии носки лыж расходятся". Мне кажется, подобное утверждение справедливо далеко не всегда. К таким удачным вариантам можно отнести "пульверные" модели "ATOMIC", "MADSHUS", отдельные экземпляры "серой" и "черной" "ЭСТОНИИ".

Вот еще одно наблюдение: характерная для большинства лыж "KNEISSL", "JARVINEN" и "ELAN" пологая или "смазанная" характеристика в области носка свидетельствует о некой "универсальности". Такие лыжи ведут себя удовлетворительно на любом снегу.

И последнее, очень важное замечание: вес лыжника может очень сильно влиять на место установки креплений. Имели место случаи, когда лыжи, "ехавшие" под одним лыжником и "стоявшие" под другим, имеющим отличную "весовую категорию", круто меняли свое поведение после перестановки креплений в пределах 1,5 – 3 см.

Рис. 6 **Плотный снег**

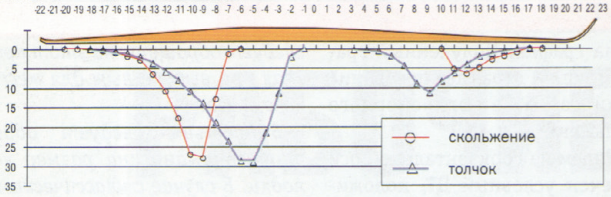


Рис. 7 **Сыпучка**

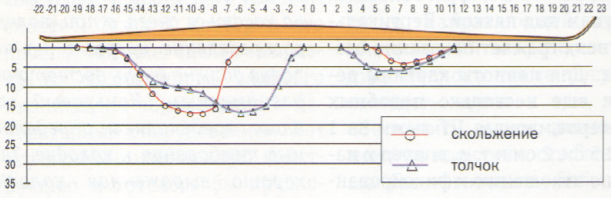
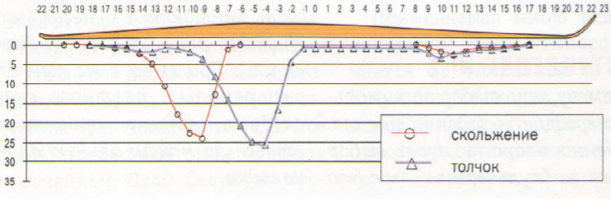


Рис. 8 **Универсальные**



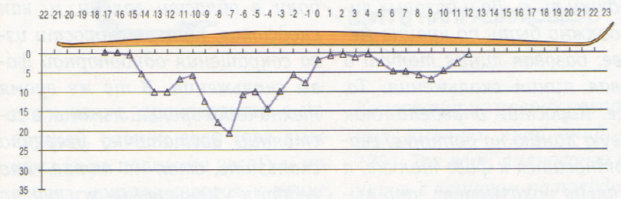
В нашем случае наилучшим мне показался график с рисунка 5, отражающий сдвиг крепления на 2 см в сторону пятки.

На этом графике характеристика задней части лыжи имеет менее выраженные "всплески", чем на первоисточнике с рисунка 4. Очевидно и то, что эта пара лыж предназначена для рыхлого снега: приподнятый носок, зона контакта со снегом задней части лыжи растянута и имеет вид скорее плоскогорья, чем горной вершины.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 3

На рисунках 6, 7 и 8 соответственно представлены идеализированные характеристики коньковых лыж для плотного снега, сыпучего снега, а также – универсальных лыж. Кружками помечены графики для фазы скольжения, а треугольниками – для фазы толчка. Различия между ними особых комментариев не требуют. Хочу лишь обратить внимание на один момент. Условная длина лыжи для всех трех графиков абсолютно одинакова, а вот зона контакта со снегом на 7 графике гораздо короче, чем на двух других, особенно в области носка. Я уже упоминал этот характерный признак лыж для рыхлого снега, говоря о расходящихся носках: видимо, приподнятый, но при этом умеренно жесткий носок, позволяющий на достаточно большой длине выдерживать постоянный и, одновременно, небольшой угол атаки, дает возможность лыже при набегании на лежащий толстым слоем снег последовательно и равномерно уплотнять его. Увы, для полноценного исследования этого предположения описанный станок не подходит.

Рис. 9 **"MADSHUS", толчок**



Теперь можно перейти к измерениям, имитирующим фазу толчка. Для этого усилие струбцины нужно приложить к точке, находящейся на расстоянии 83 мм (260 х 0,32 мм) от условного ЦТ, а усилие на весах должно достичь 119 кг (85кг х 1,4). Полученный график (рис. 9) выглядит вполне удовлетворительным, так что с измерениями можно заканчивать.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 4

Какие сюрпризы ожидают нас при "толчковых" измерениях? Прежде всего, это возможный всплеск нагрузки в передней части лыжи. Лыжи с перегружен-

ДЕКАДА ЛЫЖНОГО СПОРТА в ВОРОНЕЖЕ

16-17 февраля - Кубок Российского Любительского Лыжного Союза
19 февраля - III Воронежский классический марафон (50 км)
23-26 февраля - Финал кубка России по лыжным гонкам
5 марта - Марафон памяти Ю. Лопатина (50 км - стиль свободный)



КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: (0732) 13-35-40;
53-8718; 55-06-69;
ФАКС: (0732) 77-93-83

При поддержке
ТОРГОВОЙ СЕТИ МАГАЗИНОВ в ВОРОНЕЖЕ:

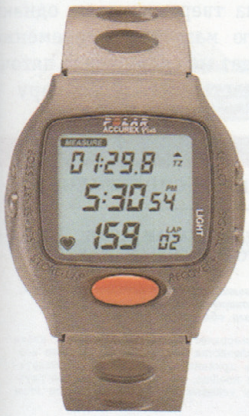
"ФИНИСТ-КЛАД" "ЮВЕНТА"
"ЭФИР" "АРКА"
"ТАИС" "ЭЛЕКТРОН"

РАЗМЕЩЕНИЕ:
Гостиница "Спутник" от 80 до 110 руб./сутки
Гостиница "Аэропорт" от 70 до 100 руб./сутки
Пансионат при областной больнице от 20 до 30 руб./сутки
Общежитие СДЮШОР №12 от 30 до 40 руб./сутки

ПИТАНИЕ:
Ресторан гостиницы "Спутник" - от 60 до 70 руб./сутки
Студенческая столовая - от 50 до 70 руб./сутки
Ресторан "Аэропорт" - от 60 до 70 руб./сутки
Суточная путевка в гостинице "Спутник"
с трехразовым питанием - от 150 до 170 руб./сутки

Вам нужен партнер в тренировках?

Фирма **Polar Electro** является мировым лидером в производстве мониторов сердечного ритма. Предлагаем Вашему вниманию одну из самых популярных моделей **Polar Accurex Plus**.



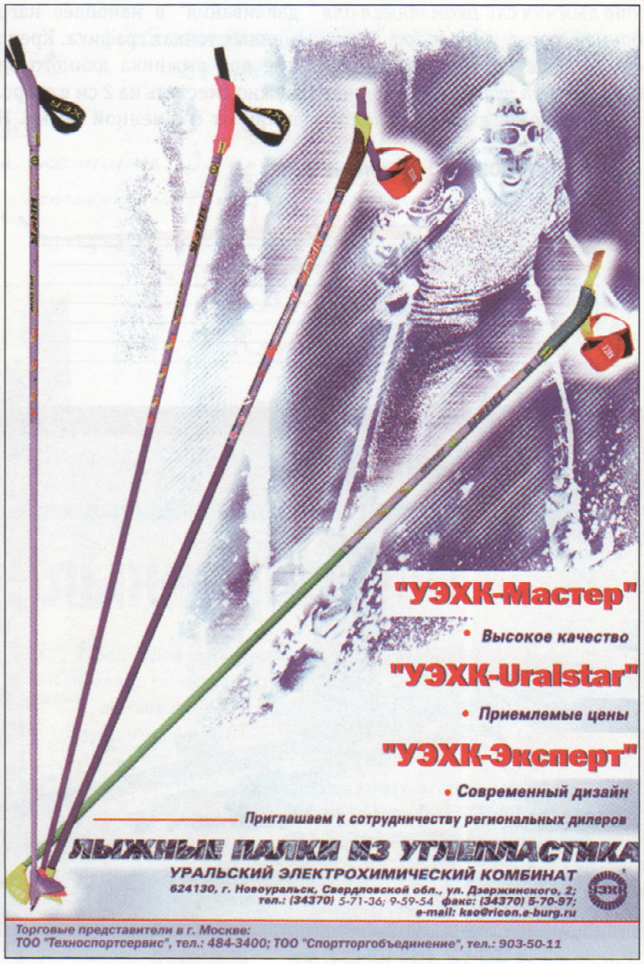
Accurex Plus

- Объем памяти для записи тренировок до 66 часов
- Запись неограниченного количества тренировок
- Автоматическая запись ЧСС ♥ через каждые 5, 15, 60 секунд
- Определение среднего и максимального значений ЧСС ♥
- Определение времени тренировки выше, внутри и ниже границ установленной зоны
- Возможность передачи данных в компьютер для последующего хранения и анализа

Помимо этого:
Часы, календарь, будильник, секундомер, обратный таймер, ночная подсветка, защита от воды

Вы можете заказать каталог с подробным описанием всех моделей POLAR по почте или по e-mail: kos-volodin@mtu-net.ru. Инструкция на русском языке. Гарантия. Тел. (095) 402-61-89.
www.polar.fi

POLAR®
heart rate monitors



"УЭХК-Мастер"
• Высокое качество
"УЭХК-Uralstar"
• Приемлемые цены
"УЭХК-Эксперт"
• Современный дизайн

Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ ИЗ УГЛЕПЛАСТИКА

УРАЛЬСКИЙ ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ
624130, г. Новоуральск, Свердловской обл., ул. Дзержинского, 2;
тел.: (34370) 5-71-36; 9-59-54 факс: (34370) 5-70-97;
e-mail: kso@ricon.e-burg.ru

Торговые представители в г. Москве:
ТОО "Техноспортсервис", тел.: 484-3400; ТОО "Спортторгобъединение", тел.: 903-50-11

Рис. 10 **"FISCHER", скольжение**

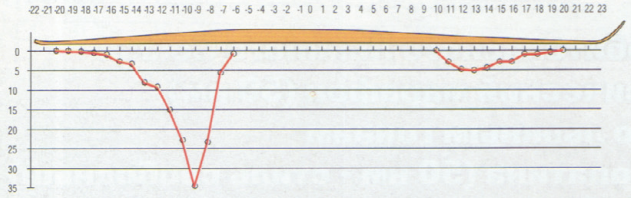
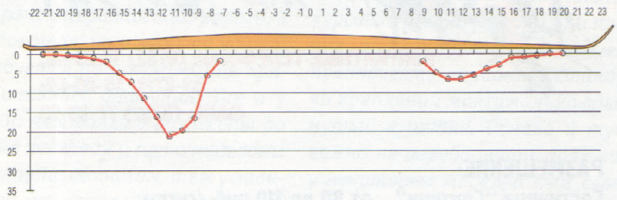


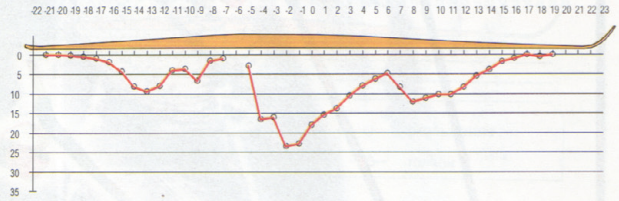
Рис. 11 **"FISCHER", скольжение +4 см**



ным носком при толчке проваливаются и "встают". Убрать этот эффект можно сдвигом условного ЦТ к пятке, после чего вновь провести имитирующее фазу скольжения измерение, привязанное к этому сдвигу, и убедиться в том, что новое положение крепления не сильно "испортило" график нагрузки. Если же вновь полученный график фазы скольжения выглядит неудовлетворительно, остается лишь принять тот факт, что лыжник слишком тяжел для данной пары, либо пара не годится. Еще одной неприятностью может стать чрезмерное продавливание в области колодки. Последнее "лечится" только снижением веса лыжника.

Перейдем к анализу результатов: Данная пара лыж "MADSHUS" предназначена для рыхлого снега и подходит лыжнику с весом 75 кг. Хотя в фазе толчка лыжа выглядит чуть мягче, чем требуется (хотелось бы, чтобы в области колодки оставался небольшой просвет), это вполне компенсируется общей равномерностью и отсутствием "передавливания" в наиболее нагруженных точках графика. Крепление для лыжника данного веса нужно сместить на 2 см в сторону пятки от фирменной метки. Недостаточно равномерный спад характеристики и наличие "всплеска" в пяточной области указывает на плохую курсовую устойчивость на плотном снегу.

Рис. 12 **"FISCHER", скольжение**



2. Требуется выяснить, насколько правильно установлены крепления на классических лыжах "FISCHER" ростовки 205 см, и подходят ли они лыжнику весом в 70 кг, а также для какого типа снега они предназначены.

Первую серию измерений проводим в точности так, как это делалось с предыдущей парой, сделав поправку на меньший вес лыжника и другой размер обуви, после чего переходим к выбору оптимального графика.

На рис 10 представлен график для исходного положения крепления, а на рис 11 – для крепления, смещенного на 4 см вперед от ЦТ.

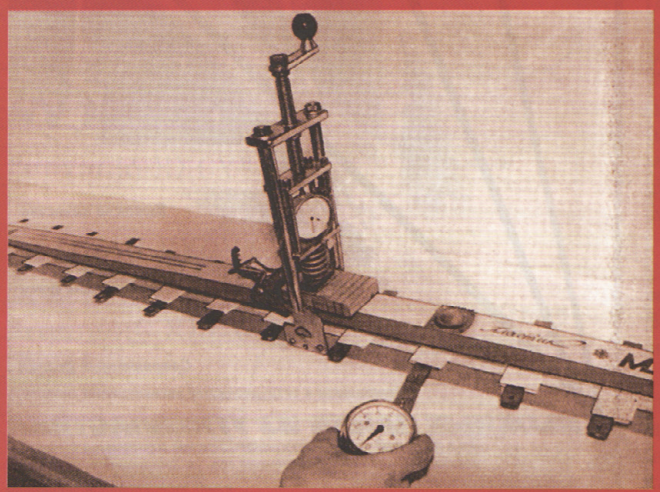
Очевидно, что на первом из графиков существует участок чрезмерной нагрузки, что, как упоминалось выше, ведет к ухудшению скользящих свойств лыжи. Второй график показывает, что, сдвинув крепление на 4 см вперед, можно кардинально избавиться от этого недостатка без ущерба для рабочего размера колодки.

Проводя измерение, имитирующее толчок (естественно – в положении +4 см от ЦТ), в отличие от случая с коньковыми лыжами, следует умножать вес лыжника не на 1,4, а на 1,6.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 5

Вообще-то коэффициент 1,6 достаточно условен. Замечено, что классные лыжники умеют дозировать толчок в зависимости от состояния снега и качества смазки, хотя, мне кажется, что общая тенденция такова: чем выше класс лыжника, тем больший коэффициент следует использовать при измерении, вплоть до значения 1,8, а может и еще больше. Мне вспоминается "Красногорская лыжня", то ли 1983, то ли 1984 года. В том году недостатка в декабрьском снеге не было, и трасса была подготовлена на редкость хорошо для такой ранней гонки. Так вот, проводившееся за пару часов до "Красногорской лыжни" областное первенство никак не повлияло на качество дистанции, но стоило на этой же лыжне появиться представителям гоночной элиты, как ее "размолотили" до земли.

Итак, на рис. 12 мы имеем график, характеризующий толчок, на котором прослеживается очень неплохое перераспределение нагрузки в области колодки. Для пущей уверенности можно провести еще несколько измерений, сдвигая условный ЦТ чуть вперед и назад. Поскольку кардинальных изменений "толчковой" кривой на новых графиках не наблюдается, останавливаемся на оптимальном положении крепления: 4 см вперед от ЦТ. Если сравнить "скользящий" и "толчковый" графики, можно заметить, что существует участок лыжи (в области отметки -6), который никогда не касается снега. Так вот такой участок – непременный признак хороших "клистерных" лыж. Лыжи, не имеющие подобной "дырки" на задней границе колодки, могут неплохо работать на твердых мазях, однако жидкую мазь они непременно растащат на скользящую пяточную часть уже через пару –



ТЕХНИКА НА СЛУЖБЕ У СПОРТСМЕНОВ

ПРИБОР ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ ГОНОЧНЫХ ЛЫЖ И МЕТОДИКА ИХ АНАЛИЗА

Н. И. Кузьмин, кандидат педагогических наук,
Ю. А. Каширцев, старший преподаватель Московского областного ГИФКа

Раньше при изготовлении лыж подбирали материалы и отрабатывали конструкцию в основном экспериментальным путем. Ходовые качества лыж испытывались на снегу, а главным критерием оценки были отзывы спортсменов.

Использование новых материалов и клеев для производства пластиковых лыж дало возможность принципиально изменить конструкцию лыж вообще, что повлекло за собой улучшение их ходовых качеств. Однако при этом

43

Мы разыскали в библиотеке №1 еще того, советского журнала «Лыжный спорт» за 1978 год. Статья Н.И.Кузьмина и Ю.А.Каширцева читается по-прежнему очень современно. Жаль, что разработка, предложенная советскими спортивными учеными, в течение этих 20 лет оказалась так и не востребована ни российскими, ни зарубежными производителями лыж.

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ

SWIX®

Телефон: В Москве: (095) 444-3350; В Санкт-Петербурге: (812) 598-1827

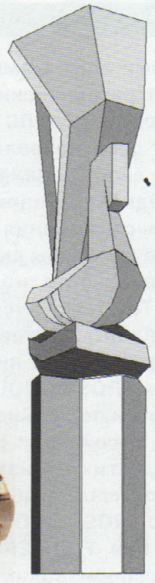
Комитет по ФК и спорту мэрии г.Тольятти

Проводит

13

Традиционный Тольяттинский лыжный марафон

Тольятти





5 марта 2000 года
Старт – 12.00

Программа:

50 км - мужчины, женщины
25 км - юноши
12,5 км - девушки





АО "АвтоВАЗ"
КВЦ, СКП
Профком АвтоВАЗ
Газета "Площадь Свободы
ЛАКиЭМ
Клуб лыжников "Лада"

Справки по тел.: (848) 26-30-29
26-14-66
35-07-98

Школа лыжных гонок спортивного клуба "КАНТ" объявляет о наборе детей возраста 7 - 18 лет

Оплата 10$ в месяц.

Запись по тел:
(095) 316-98-06
319-95-77
111-75-30

СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ
CASIO
60 LAP MEMORY



Телефон В Москве 402-61-89

ЛЫЖИ - ПОЧТОЙ

Продукцию этих фирм вы можете заказать и получить по почте. Условия заказа смотрите на странице 23 каталога "Лыжный мир", опубликованного в журнале "Лыжный спорт" №2 (13)

Alfa SWIX Bjorn Daehlie technical wear ELPEX SINISALO Rottefella MADSHUS Ski-go

Сделать заявку вы можете, отправив письмо по адресам: 121471, Москва, 2-й пер. Петра Алексеева, д. 2, "ИКС СПОРТ", или 194295 С-Петербург, проезд Художников, 22/2 "ГАЙС-СПОРТ", или позвонив по телефонам: (095) 444-3350, 444-3365 в Москве, или (812) 597-8213, 598-1827 в Санкт-Петербурге.

Рис. 13 **Плотный снег**

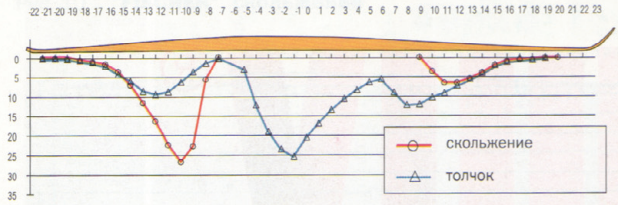


Рис. 14 **Сыпучка**

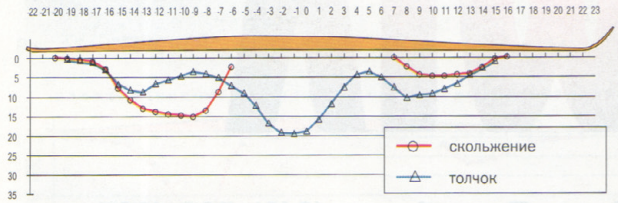
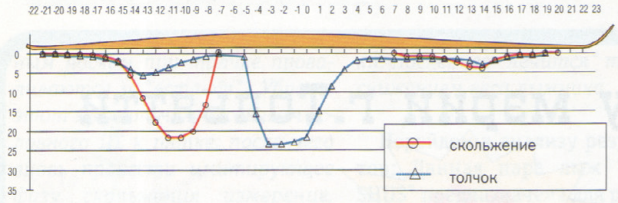


Рис. 15 **Универсальные**



тройку километров. Очевидно, что эта пара лыж предназначена для плотного снега, так как налицо длинная хорошо выраженная колодка, а также удлиненная "база" и аккуратный мягкий носок. Вывод: данная пара лыж "FISCHER" предназначена для гонок по жесткой лыжне на жидких мазях, причем для того, чтобы она работала под лыжником означенного веса, требуется переместить крепления на 4 см вперед.

С тем, чтобы обозначить различия между классическими лыжами, предназначенными для разных типов снега, привожу идеализированные графики классических лыж (рис 13, 14, 15).

ОТСТУПЛЕНИЕ № 6

В отличие от первого примера с лыжами "MADSHUS", когда измерения проводились сразу после покупки лыж в 99 г., второй пример с "FISCHER" был специально вытащен мною из архива, так как, по моему мнению, является весьма поучительным. Дело в том, что эти лыжи были куплены у члена тогдашней сборной СССР как неудачная пара, и поначалу казались действительно "стоячими". Однако после перестановки креплений вперед проявились их выдающиеся качества, и они стали любимыми "гастрольными рысаками" нового владельца.



* * *

За годы существования описанного станка через него прошло чуть больше 60 пар лыж: не очень богатая статистика. Но этого вполне хватило, чтобы убедиться в его несомненной полезности. Мой опыт, и опыт моих друзей, приносивших лыжи на испытания, показал, что, наряду со спорными и неясными моментами, существуют также и несомненные признаки явно плохих и явно хороших лыж. Это позволяет отбраковать заведомо неудачные или не подходящие по весу лыжи до стадии установки креплений, что дает шанс на возврат их продавцу. А те нередкие случаи, когда простой сдвиг креплений, сделанный по результатам замеров, давал "стоячим" лыжам новую жизнь, еще больше поднимают рейтинг такого устройства. Подобный станок, имея себестоимость, несравнимую с той же машиной для штайншлифта, вполне конкурирует с ней по степени своей полезности. По хорошему, такое устройство нужно каждой спортшколе и лыжной секции, не говоря уже о фирмах, продающих лыжи.

А вот о них (я имею в виду продавцов лыж), а также о производителях хочется поговорить особо. Описанная конструкция известна уже более двадцати лет. Мне рассказывали, что еще тогда, в семидесятые, приезжавшие к Кузьмину на «погляд» представители зарубежных производителей лыж поражались гениальной простоте этого устройства, и нет никаких сомнений, что они с тех давних пор имеют на своих фабриках что-нибудь подобное. Однако, если судить по репортажам с заводов-изготовителей, испытательные стенды поточных линий упрощены до предела: работают по принципу «продавливается – не продавливается». Мне тут недавно довелось покупать патч-корды (это такие соединительные провода) для компьютерной сети, так вот к каждому изделию ценой в 3 доллара прилагался паспорт поверки по пяти параметрам, то есть каждый провод имел свою индивидуальность. Чем же мы, покупатели лыж, так провинились, что нас, потребителей товара, на два порядка превышающего по цене эти снабженные паспортами проводочки, потчуют лишь невнятными пометками «soft» и «hard»? Косвенный ответ на этот риторический вопрос дал специалист «FISCHER» Герхард Таллер (ЛС №10, стр. 29), сказав, что фирма не может себе позволить проводить скрупулезное тестирование скользящих поверхностей, а выбирает лишь некие усредненные варианты (я немного утрирую, но смысл его высказывания именно таков). Подозреваю, что подобное он мог бы сказать не только по поводу скользящей поверхности, но и относительно иных характеристик лыж. Такие вот «усредненные варианты» лыж, а правильнее сказать, «котов в мешке», мы вынуждены покупать, выкладывая за них немалые деньги. И, если, например, у лыж «ROSSIGNOL» характеристики разных пар из одной партии по крайне мере идентичны, то у «FISCHER» и «ATOMIC» порой могут различаться две лыжи из одной пары (про других производителей ничего сказать не могу: слишком мала выборка). Вышесказанное вовсе не значит, что «ROSSIGNOL» по характеристикам лучше, чем «ATOMIC» или «FISCHER», просто у него действительно хорошая воспроизводимость этих характеристик. Продавцы лыж, видимо, тоже «не могут себе позволить» иметь в магазине подобное устройство, так как им надо продать весь товар (вряд ли производитель примет назад лыжи с неудачной эпюрой, посчитав их браком). Вот и приходится нам надеяться на самих себя.

Заканчивая эту статью, хочу еще раз подчеркнуть, что описанный станок все-таки кустарен, статистика, полученная мною, недостаточна, чтобы выдавать категоричные рекомендации, мои личные выводы могут быть субъективными, и, вообще, полученный материал ставит больше вопросов, чем дает ответов. Слышал, что в России существует по крайне мере несколько подобных станков, сделанных более профессионально: с тензодатчиками и выводом данных на компьютер. Уверен, что кем-то разработаны другие методики, накоплена иная статистика, и любой обмен мнениями на эту тему на страницах журнала будет интересен и полезен его читателям.



Такой номер ты можешь получить в собственность, если примешь участие в ЮБИЛЕЙНОЙ XXX ГОНКЕ МВТУ 19 марта 2000 г. на стадионе "Битца" (старт в 11-00), пробежав 50 км классикой

Генеральные спонсоры гонки:
КБ "Гарант - Инвест" (председатель правления Панфилов А.Ю.)
Фирма "MADSHUS"
журнал "ЛЫЖНЫЙ СПОРТ"

Спонсоры:
Профком студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана (Денисов О.И.)
"Национальная мясная трапеза" (Петриков М.М.)
"Компакт-С" (Ситников Ю.П.), "А-летис" (Легошин А.А.)
"КРиК" (Турнов А.М.), ООО "Сидней", MULTIPOWER

Смазка лыж осуществляется мазями "СКИ ГОУ"





Призы от спонсора - фирмы "Национальная Мясная Трапеза" - получили председатель оргкомитета гонки Г.А. Смирнов и двукратный олимпийский чемпион В.П. Веденин

BRIKO - инфо "ЖЕЛЕЗНЫЙ" ВАРИАНТ

По просьбе лыжников, использующих смазку "БРИКО", мы продолжаем давать информацию по различным вариантам смазки. В этот раз мы предоставляем вам наш рецепт по смазке на "тепло". По нашей информации на первых всероссийских стартах многие лыжники и биатлонисты использовали парафины "БРИКО" и, пользуясь случаем, мы поздравляем победителей и призеров этих стартов.



B 7Y2

Температура от -3 до 0 (температура снега)

1) На новый снег: один-два слоя **B7 Yellow1**, затем фтористый порошок **B10.0** или ускоритель **K10 Orange**.

2) На мелкозернистый снег: один-два слоя **B7 Yellow2**, затем фтористый порошок **B10.0**. или ускоритель **K10 Orange**.

3) От мелкозернистого до крупнозернистого снега: один-два слоя **B7 Orange**, затем фтористый порошок **B10.0**. или ускоритель **K10 Orange**.

4) На старый крупнозернистый или искуственный снег: один-два слоя B7 White1, затем фтористый порошок **B10.0**. или ускоритель **K10 Orange**.

5) Универсальный вариант на новый и среднезернистый снег: один-два слоя **B3 Orange**, затем ускоритель **K10 Orange**.

**** В зависимости от времени структура снега изменяется: старея, снежный кристалл становится крупнее .



B 10 Or



K 10



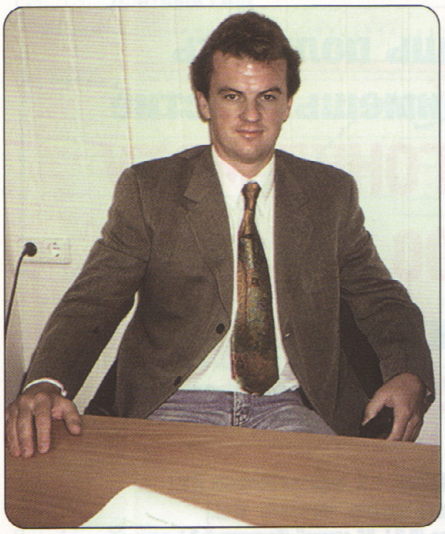
B 7Y

!!!!! Подробная информация по использованию парафинов "БРИКО" в журнале "Лыжный спорт" № 3(9) 98; 4(10) 98; 3-4(14) 99.

Парафины "БРИКО" четко протестированы на каждый тип снега и поэтому не следует мешать их друг с другом.

Для получения информации и приобретения продукции BRIKO обращайтесь к нашим представителям: **Москва**, "Ювента-спорт", ул. Гамалей, 9, тел: (095) 196-6228; "Кант", тел: (095) 316-9577. **Санкт-Петербург**, концерн "Гайс" тел: (812) 597-8213. **Екатеринбург**, Мошкин Эдуард, тел/факс: (3432) 54-8431. **Омск**, Гусаров Сергей, тел: (3812) 22-1268.
Генеральный дистрибьютор - KV2 Sagl, тел. +41/79, 331-3227, факс +41/91 872-2008 (**Швейцария**)

WORLDLOPPET ПРОДОЛЖАЕТ СВОЁ РАЗВИТИЕ,
но инициатива по объединению крупнейших мировых марафонских лыжных гонок переходит к FIS



Георгий КАДЫКОВ, WORLDLOPPET-мастер, председатель оргкомитета Кубка «Лыжные марафоны России» («RUSSIALOPPET»)

Стремление организаторов WL в течение последних трех лет слиться с календарем FIS с целью привлечения именитых гонщиков, прессы и зрителей на свои соревнования вылилось в создание абсолютно нового марафонского проекта «FIS MARATHON CUP».

В завершающей стадии принятия решения об объединении WL и FIS в один проект главную роль сыграло то, что FIS уже достаточно далеко продвинулся в деле организации собственного марафонского Кубка. Дело в том, что, несмотря на существование Кубка WL, FIS в течение последних лет самостоятельно разрабатывал проект аналогичного собственного соревнования. Инициатива здесь полностью принадлежала председателю подкомитета FIS по массовым лыжным гонкам г-ну Патрику Филду.

Впервые он обнародовал свой проект под названием «Кубок FIS по марафонским гонкам» на ежегодном генеральном собрании организаторов WL в июне 1997 года в Швейцарии. Тогда им предлагалось два варианта календаря этого Кубка, включающего не только гонки WL, но также и популярные марафоны из других странах, например, марафон в Новой Зеландии или «Праздник Севера» в России.

Руководители WL не очень приветствовали идею создания соревнования, аналогичного уже существующему, но проводимому другой организацией. Поэтому спустя два года стороны, наконец, остановились на варианте, устраивающем всех: Кубок FIS по марафонским гонкам заменит существующий Кубок WL в сезоне 1999-2000 года.

Положение о Кубке FIS по марафонам 1999/2000

Комитет по лыжным гонкам FIS в сотрудничестве с организацией WL учреждает в сезоне 99/00 Кубок FIS по марафонам. Задачами Кубка являются поднятие статуса соревнований на длинных дистанциях посредством привлечения гонщиков-марафонцев и увеличение интереса прессы и зрителей к гонкам на длинные дистанции.

1. Генеральный спонсор. Генеральный спонсор будет определен FIS.

2. Квалификация. Участие в Кубке FIS по марафонам открыто для всех женщин и мужчин, имеющих действующую лицензию их национальной федерации, позволяющую им участвовать в соревнованиях FIS. Соревнующиеся должны также обладать WL-паспортами, которые можно получить в офисе гонки или в Генеральном секретариате WL.

3. Отбор гонок. Список гонок в Кубке FIS по марафонам может варьироваться от сезона к сезону. Программа утверждается подкомитетом FIS по массовым лыжным гонкам при консультациях с исполкомом WL. Гонки должны быть не менее 42км длиной, и минимум 6 из них должны превышать дистанцию 50 км. Гонки должны, насколько это возможно, быть распределены географически, и включать в себя, по крайней мере, по одной из Центральной Европы, Восточной Европы, Скандинавии и Америки. Должен быть, насколько это возможно, соблюдён паритет между классическими и коньковыми гонками. Гонки, желающие быть включенными в Кубок FIS по марафонам, должны направить свои заявки в подкомитет по массовым лыжным гонкам (или в случае членства в WL генеральному секретарю WL) за 18 месяцев до начала соревнований. То есть до мая 2000 года принимаются к рассмотрению заявки для включения в программу 2001/2002.

4. Программа. Кубок будет состоять минимум из 6 и максимум из 8 этапов. Общий победитель будет соответственно определяться по 5 лучшим из 6 или 6 лучшим из 8 результатов.

Дополнительно 2 гонки могут проходить в Южном полушарии; в этом случае они будут добавлены к 6-8 гонкам, проходящим в Северном полушарии.

В сезоне 99/00 Кубок будет состоять из 8 гонок, 6 из которых пойдут в зачет:

1.	23.01.2000	«DOLOMITENLAUF»
2.	30.01.2000	«MARCIALONGA»
3.	06.02.2000	«KONIG LUDWIG LAUF»
4.	13.02.2000	«TARTU MARATON»
5.	20.02.2000	«TRANSJURASSIENNE»
6.	26.02.2000	«AMERICAN BIRKEBEINER»
7.	05.03.2000	«VASALOPPET»
8.	12.03.2000	«ENGADIN SKIMARATHON»

Мужчины и женщины преодолеют одинаковую дистанцию, за исключением Франции, где женщины будут соревноваться на дистанции 46 км, стартующей в Ле Руссе, и финиширующей в Монте.

5. Очки. Призовые очки на всех соревнованиях Кубка получают первые 30 финиширующих у мужчин и женщин согласно стандартной таблице FIS.

После каждой гонки стартовый номер-майка лидера будет вручаться лидеру в общем зачете Кубка FIS и может использоваться им, пока он будет лидером этого соревнования.

В случае равенства очков лидером или победителем будет признан атлет, выигравший большее число гонок. В случае равенства в этом показателе в расчет пойдут вторые места, третьи, четвертые и т.д., пока лидер не будет определен. В случае равенства по вышеприведённым критериям победитель будет определен по наиболее высокому месту в последней гонке.

6. Призы. Организатор каждой гонки гарантирует минимальный призовой фонд в размере 35.000 швейцарских франков (приблизительно 25.000$), распределенный в равной мере между мужчинами и женщинами. Рекомендуется следующая схема распределения призового фонда:

1.	8.500 $	4.	1.000 $
2.	4.250 $	5.	750 $
3.	2.500 $	6.	500 $

Дополнительно FIS обеспечивает подарки и денежные призы на сумму минимум 15.000, 10.000, 5.000 для первых трех у мужчин и женщин в общем зачете. Общие призы должны быть вручены незамедлительно после финиша последней гонки. Гонщик, удостоенный награждения в итоговом зачете и не явившийся на награждение, получает свой приз персонально с возможным финансовым штрафом, который будет определен комитетом FIS по лыжным гонкам.

7. Стартовые позиции. Все гонщики принимают массовый старт во главе с группой для элитных лыжников. Нет «красной группы», но все спортсмены, представленные национальной федерацией, стартуют в первой группе.

8. Расходы. Автоматически оплачиваемых расходов на транспорт и проживание не предусматривается. Однако организаторы гонок могут оплачивать транспорт и размещение атлетов по своему усмотрению.

9. Технические делегаты. Технический делегат на гонки Кубка FIS определяется подкомитетом FIS по массовым лыжным гонкам для УТВЕРЖДЕНИЯ комитетом FIS по лыжным гонкам не позже июня каждого года.

10. Стартовые взносы. Стартовые взносы направляются в оргкомитеты гонок, а не в FIS.



* * *

Умышленно представляю вам Положение о Кубке в цельном виде, потому что только таким образом можно понять суть произошедших изменений.

Теперь же разрешите изложить свои собственные комментарии относительно перспективы участия России в этом проекте, основанные на знании предыстории рождения этого документа и позиции по этому вопросу г-на Патрика Филда.

Итак, первое: абсолютно ясно, что FIS в лице подкомитета взял на себя инициативу в регламентировании крупнейшего марафонского лыжного соревнования. Союз общественных марафонских лыжных организаций – WORLDLOPPET – уступил напору Международной федерации лыжного спорта в стремлении подчинить себе мировое марафонское движение в профессиональной его части. Предложив несколько лет назад себя в партнеры FIS, организаторы WORLDLOPPET разогрели аппетит последних. Теперь же они вынуждены отойти на второй план.

А могло ли быть иначе? По-видимому – нет. Ведь что такое FIS? Это высшая инстанция в лыжном спорте, и любое более или менее крупное мероприятие в этой области происходит под её эгидой:

- FIS включает в себя в качестве коллективных членов все лыжные национальные федерации мира.

- FIS утверждает правила и регламент проведения соревнований. Напрямую или через национальные федерации все соревнования в мире проходят под эгидой FIS, в том числе и марафоны WL.

- FIS проводит соревнования на Кубок мира и чемпионаты мира. Любой спортсмен, претендующий на право выступления в этих соревнованиях, проходит отбор в национальную сборную своей страны. То есть напрямую («красная группа») или через своих членов (национальные федерации), FIS управляет всеми сильнейшими лыжниками мира.

Но вернемся к проекту «FIS MARATHON CUP». Состоялся ли союз между WORLDLOPPET и FIS? Что стороны смогли предложить друг другу? Да, союз состоялся, но у руля оказалось не руководство WORLDLOPPET, как планировалось 4 года назад, а FIS в лице подкомитета по массовым гонкам.

Если помните (и мы об этом уже писали на страницах «Л.С.»), WL предлагал FIS в качестве первого шага объединения включить в календарь Кубка мира FIS одну-две крупнейших и наиболее зрелищные гонки системы WORLDLOPPET, с тем, чтобы, скажем, на французской «TRANSJURASSIENNE» или итальянской «MARCIALONGA» на старт вместе с тысячами любителей вышли Бьорн Дали, Мика Мюллюла, Томас Альшгорд, Алексей Прокуроров... Однако FIS пошёл дальше и объявил о проведении собственного соревнования «FIS MARATHON CUP», предложив руководителям WORLDLOPPET, что называется, «вливаться». И руководители WL благоразумно посчитали возможным влиться, структурно фактически подчинившись FIS.

Вообще, видно невооруженным взглядом, что FIS для организации самостоятельного многоэтапного марафонского соревнования не хватало лишь идеи и...организационных возможностей.

С первым понятно. Что же касается второго, то весной произошла реструктуризация подкомитета по массовым гонкам FIS. Согласно новой структуре организации подкомитета в него входит исполком WORLDLOPPET в полном составе, создана группа развития. Теперь организационно подкомитет готов к осуществлению данного проекта полностью под своим началом.

Второе – проект базируется на организации WL, но не исключает наличие этапов-не членов WL уже с сезона 2001/2002. Таким образом, даже если затянется вопрос о включении России в WL, мурманский марафон «Праздника Севера» смело может заявлять себя в календарь Кубка FIS. Правда, только в том случае, если мурманчане проявят в этом заинтересованность, а Федерация лыжных гонок России оставит там чемпионат страны на 50 км. И здесь мы можем быть уверены в успехе, так как для FIS вопрос о наличии в календаре Кубка гонки не из WL является принципиальным. Учитывая же существующие позиции в FIS Федерации лыжных гонок России, дорога для нас в Кубок FIS по марафонам практически открыта.

В течение нескольких лет (как на этом снимке 1996 года) гонка «Лыжня России» стартовала на Планерной, где вся масса лыжников с первых метров была вынуждена «штурмовать» большой подъём. После переноса гонки в Яхрому эта проблема была снята.

Третье – «красной группы» нет, но скорее всего «пока нет». То есть она будет формироваться по итогам Кубка 1999/2000. И так же, как с обязательным призовым фондом, организаторам гонок уже со следующего сезона может быть «навязана» оплата расходов «красной группы» марафонцев по аналогии с «красной группой» Кубка мира FIS.

А тем временем WORLDLOPPET расширяет свои ряды.

На фоне рождения нового Кубка FIS появление в рядах WL чешской гонки выглядит не так ярко, как в своё время при вступлении Эстонии. Правда, для России в перспективе этого включения скрывался свой смысл. Планируя включение в свою организацию чехов, имеющих одну дату проведения соревнований с французами и канадцами, директоры WL практически открывали дорогу «Лыжне России», которая по срокам проведения пересекается с эстонской и японской гонками. Но чуда не произошло, «JIZERSKA PADESATKA» в свои традиционные сроки – 20.02.2000 состоится последний раз, а затем с сезона 00/01 перейдет на свободное место в календаре WL – второе воскресенье января.

Число мастеров WL-россиян также увеличилось. Хочу поздравить Кузьмина Даниеля и Колобанову Людмилу, новых мастеров WL, присоединившихся к этому весьма почётному списку, в который на сегодня входит 8 человек:

1.	Игнатов Сергей	867
2.	Кадыков Георгий	924
3.	Мальцев Леонид	1147
4.	Антипанова Римма	1181
5.	Чернов Виталий	1182
6.	Дьяков Филипп	1191
7.	Кузьмин Даниель	1245
8.	Колобанова Людмила	1256

Желаю удачи на лыжне!

ПРИНОСИМ ИЗВИНЕНИЯ

В прошлом номере мы опубликовали итоговую таблицу Кубка «Лыжные марафоны России», в которую вкрались ошибки, за что мы приносим свои искренние извинения читателям журнала и участникам Кубка «Лыжные марафоны России». Что же произошло? Накладка в расчете итогового рейтинга Кубка. Причина? Доверили машине, т.е. компьютеру. А как компьютер может знать, что спортсмен, зарегистрированный, например, на «Николовом перевозе» в Дубне как житель Апрелевки, в Мурманске считает себя москвичом и в графе «город» пишет «Москва». Или в одном месте спортсмен заявляется сам и указывает, например, 1969 год рождения, а в другом его заявляет знакомый тренер и пишет 1970. При составлении итогового рейтинга компьютер считает одного человека в таком случае за разных участников Кубка и возникает ошибка.

В связи с этим мы не только публикуем исправленный рейтинг Кубка «Лыжные марафоны России», но и убедительно просим участников – заполняйте ваши заявки на гонки единым образом, организаторов – принимайте заявки в единой форме и отправляйте вместе с финишным протоколом копии этих заявок по электронной почте в секретариат и редакцию журнала «Лыжный спорт». В ближайшем будущем мы планируем ввести систему идентификационных номеров участников Кубка и персональные пластиковые карточки для удобства процедуры заявки и обработки данных на соревнованиях, имеющих компьютерное обеспечение.

Приносим свои извинения за допущенные ошибки в первую очередь лидерам рейтинга. И напоминаем, что фирмы FISCHER–Москва и SALOMON–Москва выделили призы призерам Кубка–99, которые ждут своих обладателей.

Форма заявки:

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения (число, месяц, год)

Квалификация

Город, клуб

Адрес и тел. клуба или домашний

Георгий Кадыков,
председатель организационного комитета,
Дмитрий Налётов,
руководитель группы компьютерной обработки данных Кубка «Лыжные марафоны России»

ОТ РЕДАКЦИИ:

Вышеприведённый образец карточки будет содержать расширенную информацию о каждом гонщике. Однако при составлении протоколов марафонов мы просим организаторов придерживаться следующей краткой схемы:

Например:

Фамилия имя	год рожд.	квалиф.	город
Бордунов Сергей	**1961**	**МС**	**Москва**

То есть ни отчество, ни клуб, ни домашний адрес с телефоном в итоговые протоколы попадать не должны. Это связано с тем, что при публикации в журнале протоколов нам приходится «вбивать» эти данные в двухколонник. Естественно, верстать эти протоколы в одну колонку мы не сможем (из-за того, что они «съедят» слишком много журнальной площади.

С весны этого года Георгий Кадыков стал членом подкомитета FIS по массовым лыжным гонкам. Поздравления от журнала "Лыжный спорт"!

Рейтинг Кубка «Лыжные марафоны России» (RUSSIALOPPET)

	Фамилия	Год рождения	Коллектив, регион	Кузнз-Барановой	Лыжня России	Воронежский	Тоссовский	Николов Перевоз	Тольяттинский	Вятский	Европа-Азия	МВТУ	Праздник Севера	Итого очков	Кол-во гонок
МУЖЧИНЫ															
1	Меньшенин Григорий	1969	Тольятти		100				100					200	2
2	Кочетков Олег	1966	Зарайск		3							100	80	183	3
3	Леготин Владимир	1970	Сыктывкар	100	80									180	2
4	Кукрус Андрей	1969	Одинцовский р.		16			100					32	148	3
5	Ямалеев Альберт	1973	р.Марий-Эл		40				80					120	2
6	Смирнов Вячеслав	1978	СП б				100						13	113	2
7	Быков Эдуард	1979	Самара			60			45					105	2
8	Баркалов Владимир	1971	Воронеж		0	100								100	2
9	Милованов Михаил	1965	Зеленоград									80	15	95	2
10	Ильин Василий	1978	Москва		10			80						90	2
11	Саляхов Ильфар	1965	Татарстан		0					80			1	81	3
12	Коростелев Павел	1978	С.-Петербург	60	20									80	2
13	Копытин Алексей	1967	Одинцово		1							50	29	80	3
14	Кобленков Михаил	1972	Кашира		32								45	77	2
15	Чернов Виталий	1975	Сахалинская, Оха			45				15			16	76	3
16	Гапонов Сергей	1970	Орехово-Зуево		13			60						73	2
17	Анисимов Александр	1978	Ленинградская				50						20	70	2
18	Медведев Алексей	1977	СПб				26	36						62	2
19	Меньшиков Максим	1975	Москва	50	0								11	61	3
20	Игумнов Николай	1964	Москва		0							60		60	2
21	Котов Павел	1978	СП б				60						0	60	2
22	Пелевин Василий	1980	Московская, Яхрома		14			45					0	59	3
23	Воропаев Алексей	1970	Москва		7			50						57	2
24	Дунаев Дмитрий	1974	Москва, с/к "Луч"		0								50	50	2
25	Старовойтов Александр	1972	Москва		9			40						49	2
26	Храмов Владимир	1963	Обнинск	32								14		46	2
27	Ляшенко Дмитрий	1977	Одинцово	45	0									45	2
28	Скворцов Юрий	1977	Фрязино		0							45		45	2
29	Усатов Александр	1959	Москва		0							40		40	2
30	Клинов Александр	1960	Тольятти						32			7		39	2
31	Хромов Владимир	1967	Электросталь	26								10		36	2
32	Глушков Игорь	1968	Липецк			36			0				0	36	3
33	Докучаев Фёдор	1963	Богородицк	5		29						0		34	3
34	Баринов Юрий	1973	Кольчугино		0			26					7	33	3
35	Счастливый Герман	1968	Архангельск		0							32		32	2
36	Казаков Виктор	1961	Липецк		0	32							0	32	3
37	Онищенко Артём	1964	Москва, с/к "Луч"		0								26	26	2
38	Семенычев Алексей	1973	Одинцово		0			10				16		26	3
39	Макаров Алексей	1950	Москва	24	0									24	2
40	Капленков Сергей	1951	Тольятти						24				0	24	2
41	Соколов Анатолий	1952	Липецк		0	24							0	24	3
42	Калачев Дмитрий	1967	Москва	22	0							0		22	3
43	Семёнычев Александр	1973	Орехово-Зуево		0			22						22	2
44	Шмелёв Сергей	1959	Орехово-Зуево					20					0	20	2
45	Козлов Сергей	1966	Самара						20				0	20	2
46	Гришин Сергей	1962	Назарьево	6	0			14				0		20	4
47	Федосов Вячеслав	1958	Щелково		0							18		18	2
48	Бобылев Александр	1969	Москва	18	0									18	2
49	Шведов Андрей	1972	Москва					18					0	18	2
50	Буров Виталий	1975	С.-Петербург		18		0							18	2
51	Кудряшов Сергей	1960	Саратовская, Балаково						16				0	16	2
52	Вашенцев Юрий	1949	Ногинск					2				13		15	2
53	Ерасов Сергей	1951	Тольятти						15				0	15	2
54	Сосков Василий	1951	Воскресенск	15	0									15	2
55	Кулаков Александр	1965	Москва		0							15		15	2
56	Гришин Юрий	1974	Красноармейск		0			15					0	15	3
57	Асафьев Павел	1978	г.Новгород		0		15						0	15	3
58	Пыхонин Денис	1974	Щелково	14	0							0		14	3
59	Аксёнов Василий	1957	Тольятти						13				0	13	2
60	Резниченко Виктор	1949	Москва	13	0			0				0		13	4
61	Ефимов Сергей	1959	Раменское	12								0		12	2
62	Болдырев Валерий	1962	Липецк			12							0	12	2
63	Давыдов Илья	1973	Тула		0			12					0	12	3
64	Грунин Виктор	1966	Одинцово	11								0		11	2
65	Мошин Юрий	1956	Карелия, Питкяранта				9						0	9	2
66	Зарицкий Михаил	1974	Троицк	9								0		9	2
67	Последниченко Константин	1964	Московская, Жуковский		0			9					0	9	3
68	Овчинников Олег	1963	Челябинская, Снежинск								8		0	8	2
69	Кремена Владимир	1966	Королев	8	0							0		8	3
70	Белов Андрей	1972	Тула, Машзавод		0			8					0	8	3
71	Петров Александр	1954	Зеленоград	7								0		7	2
72	Морозов Владимир	1953	Владимир					0		7		0		7	3
73	Горькин Александр	1972	Москва		0							6		6	2
74	Попов Пётр	1951	Москва	0		6						0		6	3
75	Гуляев Виктор		Москва		0			6				0		6	3
76	Маснеев Василий	1954	Россошь Ворон.			5						0		5	2
77	Боровой Игорь	1960	Одинцово		0			5						5	2
78	Маланичев Александр	1972	Москва		0							5		5	2
79	Лабутин Евгений	1949	Клин	4	0									4	2
80	Богомолов Сергей	1951	Саратов			4							0	4	2
81	Пешков Сергей	1963	Москва									4	0	4	2
82	Мотуз Владимир	1974	Богородицк		0			4				0		4	3
83	Морозов Виктор	1957	Ногинск							0	3			3	2
84	Фоменко Юрий	1969	Москва		0			3						3	2
85	Павлихин Павел	1978	С.-Петербург				3						0	3	2
86	Савичев Александр	1954	Москва	3	0							0		3	3
87	Шинкоренко Александр	1950	Москва		0							2		2	2
88	Титов Андрей	1972	Одинцово	2	0									2	2
89	Торшин Сергей	1973	Электросталь		0								2	2	2
90	Харьков Виталий	1938	Раменское	1								0		1	2
91	Анфилов Александр	1977	Москва					1				0		1	2
ЖЕНЩИНЫ															
1	Мишина Елена	1977	Тула		100			80	36				40	256	4
2	Кочеткова Елена	1969	Алексин				100		100				26	226	3
3	Романенко Марина	1968	г.Всеволожск						26		100		20	146	3
4	Слесарева Надежда	1967	Москва, СК-60 Динамо						80				60	140	2
5	Штапкина Светлана	1971	Москва, с/к "Луч"						45				45	90	2
6	Федулова Анна	1978	Тула		60								15	75	2
7	Меньшикова Елена	1978	Москва, с/к "Луч"						29				14	43	2
8	Егорова Наталья	1977	Вязники,ОВД						18				16	34	2
9	Абрамова Наталья	1975	Троицк				24						9	33	2
10	Рыбакова Екатерина	1974	Волгореченск						9				8	17	2
11	Гусева Светлана	1976	Тула						8				3	11	2
12	Григорьева Анна	1979	Новгород						3				6	9	2
13	Ватаманюская Екатерина	1963	Москва						2				1	3	2

Компьютерная обработка данных Дмитрия Налётова

26 международный лыжный марафон

ПРАЗДНИК СЕВЕРА



Дорогие любители лыжных марафонов, организационный комитет Мурманского лыжного марафона искренне рад пригласить Вас поучаствовать в нашей гонке!

Это зрелищное спортивное соревнование впервые было проведено в 1974 году. В течение всех лет мурманский марафон имел хороший успех и достиг большой популярности среди лыжников нашей страны и многих других зарубежных стран. В 1999 г. Марафон Праздника Севера стал полноправным членом серий лыжных марафонов Euroloppet и был высоко оценен генеральным секретарем WORLDLOPPET Мадисом Лепаёе и техническим делегатом ФИС Патриком Энтони Филдом.

Добро пожаловать на нашу суровую, но всегда гостеприимную и прекрасную Кольскую землю.

Организатор: Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Мурманска.
2. Регистрация: 183038 Россия, г. Мурманск, ул. С. Перовской, 3.
3. Информация: тел. (8152)+459909, факс: (8152)+459009
4. Размещение: обеспечивается Облспорткомитетом г. Мурманска
5. Стартовый взнос: 100р. - для россиян; 40$ - для иностранцев.
6. Оплата: Россия, г. Мурманск, 168 отделение Сбербанка РФ, р/с40603840441120101009; транзитный счет: 40603840341120201009
7. Стиль свободный - коньковый и классический
8. Возрастное ограничение: для участия в гонке на 50 км допускаются лыжники (мужчины и женщины) старше 19 лет. Каждый участник стартует на свой страх и риск. Необходимо наличие медицинского допуска. Просьба пройти медицинское обследование перед отправлением на мурманский марафон.
9. Трасса: 4 - 6 питательных пунктов.
10. Стартовые номера: выдаются за день до старта во время регистрации участников.
11. Старт: 02. 04. 2000, г. Мурманск, спорткомплекс "Долина Уюта".
12. Финиш:Спорткомплекс "Долина Уюта"
13. Призы: 1 место - 1000$. (мужчины и женщины основная группа)
14. Награждение по возрастным группам.

SKI·TENNIS FISCHER

ОАО МУРМАНСКЭЛЕКТРОСВЯЗЬ

ТЕЛЕ-НОРД
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СОТОВАЯ СЕТЬ СВЯЗИ NMT-GSM

СОТЕЛ
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СОТОВАЯ СВЯЗЬ



Приглашаем российские и зарубежные предприятия к участию в программе спонсорской поддержки.

Дополнительная информация по телефону: (8152) 459009

Написав эту рубрику, представил себе лица единомышленников, которым более 50 лет. На одних видится улыбка с определённой степенью удивления. На других то же, но чуть с иронией или язвительной усмешкой, говорящей следующее: «Ну вот, опять нашёлся очередной «умник», упражняющийся в поучительстве». А у оставшихся, кто помоложе, другого выбора нет, кроме как сделать вывод самим, осилив до конца написанное.

Но почему же всё-таки я решился написать эту статью?

Вот ответ: не всё, на мой взгляд, сегодня так гладко в нашем «марафонском» королевстве. Поэтому на вопросы как было, как есть, и, главное, как надо бы делать, постараюсь ответить, поделившись своими наблюдениями некоторым опытом.



Георгий СМИРНОВ,
кандидат педагогических наук,
доцент МГТУ им. Н.Э.Баумана,
председатель оргкомитета гонки МВТУ

НЕ ВСЁ СЕГОДНЯ ГЛАДКО
В НАШЕМ МАРАФОНСКОМ «КОРОЛЕВСТВЕ»

КАК БЫЛО

Массовые лыжные гонки с общего старта на марафонские и сверхмарафонские дистанции стали проводиться у нас в стране в 60-70-х годах уходящего века. Это была новая форма спортивного движения в стране. Инициаторами её были низовые студенческие коллективы Московского высшего технического училища имени Н.Э.Баумана, Тартуского государственного университета (оба в 1960 году) и Государственного центрального института физической культуры (1972 год). Первые стали проводить открытую гонку на 50 км, вторые – на 60 км – марафон-поход Тарту-Кяряку, третьи – на 80 км – сверхмарафон «Круглое озеро». Затем появились: «Европа-Азия», «Иркутский», «Вятский», «Костромской» и другие марафоны.

Эти «искорки», исходящие от лыжников-энтузиастов по всей стране, привели к тому, что в 1978 году при Всесоюзной федерации лыжного спорта была создана «комиссия по массовому спорту». А спустя четыре года она успешно «разрешилась» рождением первой массовой гонки «Лыжня России», в программу которой, наряду со стартом на короткие дистанции, был включён и 60-километровый московский марафон. Лыжники шли из Медведково в Крылатское. Кстати, автор принимал активное участие и в работе комиссии, и в разработке плана этой гонки.

Почему «народ» пошёл в эту форму? Причин много, но основные, на мой взгляд, заключались в двух «сверхмудрых» решениях высших чиновников из Спорткомитета СССР. Первое связано с введением различных ограничений, в том числе и возрастных. Всем, кто был старше 30 лет, «кислород» перекрыли. Они стали вмиг «бесперспективными» как для спорта, так и для своего здоровья. И второе, изданное чуть позже – о разгоне всех ДСО профсоюзов и создании только одного. Оба эти документа я бы отнёс к разряду партийно-государственной измены «верхов» по отношению к «низам». Но, к сожалению, у нас этим деятелям всё «сходит с рук».

Энтузиасты на это ответили не только марафонами, но и образованием большой сети «любительских клубов лыжников», а также небывалой волной возрождения ветеранского движения. Обе эти веточки, тесно связанные между собой, в своих спортивных планах предусматривали и выступления на длинных дистанциях. Правда, нельзя забывать, что в СССР была самая «старейшая» гонка – «Марафон Праздника Севера». Но она была одна. А для лыжной массы, которая по данным 1979 года составляла 4.132.143 человека, этого было мало.

Сборники «Лыжный спорт» тех лет (1979 – 1986 г.г.) запестрели различной информацией по этой форме лыжного движения. В них было опубликовано 13 работ, освещавших различные стороны данной тематики.

Не осуждайте за нескромность, но скажу, что более половины этих заметок принадлежали автору этих строк. Был изложен опыт проведения марафонов в Австрии, Чехословакии, Швеции, Норвегии и Финляндии. Даны советы читателям данного сборника. Выпущен буклет – «Азбука лыжного марафона».

К концу 1985 года в стране уже насчитывалось более 30 гонок с марафонской направленностью. Причём любители этого нововведения разработали даже «Примерную классификацию лыжных марафонов по спортивно-техническим и другим параметрам» (см. «Лыжный спорт», выпуск 1 за 1983 г., с. 22-25). За основу классификации были взяты три показателя. Первый – количество участников. Второй – направленность марафона. Третий – социально-экономическая и идейно-воспитательная значимость. Так, марафоны в которых

	1999 г.						1998 и 1982* г.г.					
Название марафона	Дист.	Стиль	Время лидера	Кол-во. финиш	% сошедших	% вып. разряд						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. «Лыжня России»	50	Св.	1:58.53	1150	40	90	50 60	Св. Кл.	2:18.41 3:06.10	834 1250	13 25	64 58*
2. «Токсовский»	53	Кл.	2:31.12	587	10	53	52	Кл.	2:22.01	69		100
3. 65-й «Праздник Севера»	50	Св.	2:30.50	517	4	83	50 54	Св. Кл.	2:23.26 2:50.20	414 650	8 10	88 77*
4. XV марафон «Европа-Азия»	55	Св.	2:14.47	203	?	95	60	Св.	2:22.20	234	?	94
5. XXIX гонка МВТУ	50	Кл	2:36.26	196	29	91	50 50	Кл. Кл.	2:30.48 2:53.40	132 288	32 30	97 88*
6. V «Николов Перевоз»	50	Св.	2:08.15	146	20	100	50	Св.	2:13.15	117	?	100
7. XII «Тольятинский»	50	Св.	2:05.34	119	?	100	50	Св	1:58.39	97	?	100
8. XX «Вятский»	50	Св.	2:09.22	110	?	80	50	Св.	2:17.01	68	?	99
9. «Зеленогорский»	50	Кл.	2:22.57	109	?	98	50	Кл.	1:59.51	78	?	100
10. «Битцевский»	50	Св.	2:15.40	100	20	100	–	–	–	–	–	–
«Васалоппет»	90	Кл.	4:31.37	10983	20	22	85.5	Кл.	4:28.50	9623	9,1	33*

стартовало 100 и более лыжников, имели в основном спортивную направленность. Судили об этом показателе просто: считали процент выполнивших разрядные нормативы по отношению к участникам, закончившим гонку. Этот показатель составлял от 70 и выше процентов. К таким гонкам авторы отнесли: «Гонку МВТУ», «Праздник Севера», «Круглое озеро».

Марафоны, где стартовало от 1.000 до 2.000 человек, имели спортивно-оздоровительную направленность и проводились в форме праздников в нашей стране. Как, например, «Лыжня России».

А вот марафоны с охватом более 2.000 человек, где собирались любители и спортсмены нескольких стран, считались «праздником массового международного торжества» и носили оздоровительно-спортивный характер. Это были: «Тартуский марафон» (Эстония), «Финляндия-Хиихто» (Финляндия), «Васалоппет» (Швеция) и другие.

Таким образом, уже тогда (15-20 лет назад) была очерчена схема развития этой формы лыжных гонок в нашей стране с указанием направления выхода за рубеж, в вершине которой стояла гонка №1 – шведская «Васалоппет».

КАК ЕСТЬ

Согласно рейтингу лыжных марафонов России 1999 года (см. «Лыжный спорт» 3-4 (14) за 1999 г., стр.59) у нас проведено 51 состязание на марафонские и сверхмарафонские дистанции. Много это или мало? Если сравнить с данными 1985 года, когда их было 30, то это прогресс. Причём надо заметить, что есть ещё и резерв как минимум в 13 марафонов, о которых редакция не имеет чёткой информации.

К сожалению, не могу сопоставить ещё одну существенную цифру. Речь идёт о количестве стартовавших. В 1999 году она равнялась 4.674 человека. А вот аналога с 1985 годом у меня нет. Огорчаться не будем. Возьмём цифры этого года за основу и будем их сравнивать с теми, которых достигнем в XXI веке.

Однако чуть возвращусь назад и расшифрую цифру «51». Это 4 стокилометровых испытания, 37 – вполовину меньше, и 10 – от 53 до 75 км. Замечу при этом, что соотношение классических и свободных ходов в этих марафонах составило 20 к 35. Комментарии оставлю за читателями, но хочу напомнить, что попеременный ход – один из основ классического – исстари у нас именовался русским ходом. А посему как организаторы, так и спортсмены должны об этом помнить.

Теперь чуть повнимательнее рассмотрим таблицу с десятью лучшими марафонами года.

Пусть вам не покажется странным, но анализ я предлагаю начать с шестой колонки. Эта колонка нам говорит о направленности проведённых марафонов. Все они, за исключением «Токсовского», носят ярко выраженный спортивный характер. А вот «Токсовский» тяготеет к спортивно-оздоровительному.

По пятой колонке я хотел бы определить степень трудности данного состязания. Как видим, она различна. Это естественно. Но есть одно «но». Знаки вопроса в определённых клетках не дают возможности сопоставить их все. В чём дело? Ответ прост. Присланные вами протоколы-отчёты оформлены неверно.





В Гонке выживания на призы Александра Завьялова, проходящей во второе воскресенье марта, принимают участие сотни лыжников. В предстоящем сезоне организаторы несколько изменили регламент, и вместо предлагавшихся ранее дистанций в 30, 45 и 60 км в этом году предложили 30, 40, 50 и 60 км. Так что весной 2000-го года при составлении рейтинга марафонов в зачёт этой гонки пойдут уже две дистанции: 50 и 60 км. Поэтому будет совсем неудивительно, если в следующем году Гонка выживания на призы Александра Завьялова без труда преодолеет порог в 100 человек на финише и станет полноправным членом Кубка "Лыжные марафоны России".

На верхнем снимке: стартует вторая (35 – 39 лет) возрастная группа. На нижнем снимке: у москвича А. Савичева (№103) хорошее настроение: каждый старт в Ромашково – это праздник души.

Как надо? В правилах соревнований по лыжным гонкам, изданным в 1994 году, на стр.52 есть форма 8. Она в чём-то устарела, но стержни остались. Так вот, в конце протокола должны быть сведения о количестве стартовавших, закончивших, сошедших или не стартовавших вообще участников.

Между тем, возможен вариант, когда «правил» на местах нет. Как быть? Надо брать за основу протоколы «Праздника Севера-99» с добавлением графы «выполнен норматив» (см. «Лыжный спорт» 3-4, 1999 г., стр.88).

Перехожу к небольшим поимённым комментариям. Начну с «Лыжни России» и «Праздника Севера». Их отличие ото всех остальных сосредоточено в двух словах: ОНИ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ. Поэтому и спрос с них должен быть таким же. Самый болезненный ответ располагается в 4 колонке. И вы его видите. Этот показатель медленно, но растёт, если сравнивать с данными 1998 года. Если же принять во внимание данные 1982 года, то они пока остаются непревзойдёнными.

Не скрою, что в «Лыжне России-99» меня весьма насторожил показатель «схода» лыжников (5 колонка). Если раньше он находился в пределах 13-25%, то сейчас подскочил до 40. В чём дело? Обстановку прояснил один из руководителей гонки Виктор Иванович Борисов. «Судейская коллегия ограничила время прохождения первого 25-километрового круга результатом 2 часа 20 минут. Кто не уложился, тот был снят». Всё стало ясно. Поступаем как за рубежом. Правильно ли? Убеждён, что правильно. Если посмотрите на аналогичные результаты в конце таблицы по «Васалоппет», то увидите, что при массе народа в 9.000 – 11.000 процент сошедших невелик. Значит, их «масса» просто «здоровее» нашей. А отсюда вывод: нам следует увеличивать не только «массу», но и её подготовленность. «Черника» (так называют в Скандинавии тренирующихся для себя и для здоровья людей) не гонится за элитой, поэтому и сама гонка, по нашим понятиям, имеет вид оздоровительно-спортивной.

Следующая самая короткая остановка. Токсовский «взрыв». Могу только приветствовать это явление.

«Европа-Азия». Её что-то лихорадит. Гонка известная. Полагаю, что как и все остальные марафоны, она находится в прямой зависимости от финансов. Отсюда и основы всех её колебаний.

«Гонка МВТУ». Своим возрождением обязана только заботе и непомерной любви бывших птенцов-воспитанников. Она продолжает держать свою марку как «постоянно тяжёлая», имея средний результат схода в 30%. Разыгрывает 18-20 призов. Ежегодно гордимся теми, кто, стартуя у нас, выступает и в «Васалоппет». Так, в 1999 году Герман Счастливый (Архангельск, 31 год) был у нас – 8-м, а в «Васе»

– 57-м (4:48.15). Александр Усатов (Москва, 40 лет) – у нас 6-м, а там – 209-м (5:02.59). Сергей Петров (Москва, 56 лет), участвовавший более чем в 20 марафонах МВТУ, у шведов стал 756 (5:40.06). Эти грамотные ребята-«индикаторы» подсчитали, что те, кто попал в первую половину сотни у нас, могли бы (конечно, теоретически) быть в первой тысяче там. А там результат 1000-го равен 5:52.00.

Кстати, чемпион мира-99 в эстафете австрийский «классик» Алоис Штадлобер с результатом 4:32.38 был в этом году на «Васалоппет» вторым. А наш прославленный гонщик периода 1971-1978 г.г. Иван Гаранин, выигравший эту гонку в 1977 году, на этот раз с результатом 5:08.33 занял 262 место. Заметьте, в возрасте 54 лет!

Виден прогресс и у «зелёной молодёжи». Это «Николов Перевоз», «Зеленогорский» и «Битцевский» марафоны.

Убеждён, что не сказали своего окончательного слова достаточно солидные «Вятский» и «Тольяттинский» – известные в нашей стране, да и за рубежом как «дымковской», так и «ВАЗовской» «игрушками».

Кроме того, хотел бы обратить внимание на два марафона, которых нет в таблице 1999 года. Но у меня есть основания полагать, что в следующем году они заставят о себе говорить.

Первый – «Рождественский» из подмосковного Красногорска. Зная энтузиазм этого «заражённого» лыжной «болезнью» города и его пробивных организаторов, думаю, что в первой десятке они будут наверняка.

Второй. Один из тех, кто стоял во главе этого движения. Гонка «Азия – Европа – Азия». Подняв часть своих покрывшихся лёгкой пылью записей, читаю: «1982 г. Миасс. 70 км. Классика. 214 человек. 25 призов. Время победителя – 4:20.55».

Миасс. В памяти лыжников старшего и среднего поколения это тоже один из истинно лыжных городов страны. В моей же памяти он ещё и связан с именем одного из моих воспитанников и последователей – мастером спорта СССР Владимиром Рязанцевым.

Как бы мне хотелось, чтобы бывший МВТУшник вместе с руководителями спорта этого города подняли лыжный «перископ» некогда красовавшегося в центральной прессе корабля и достойно всплыли на марафонскую поверхность России.

И последнее о тех, кто также заслуживает, на мой взгляд, чуть большего внимания. Это организаторы марафонов «ПИК-100» из подмосковного Зеленограда, их коллеги из сибирского города Омска, северяне из Архангельской области, энтузиасты республики Коми и нижегородцы из Арзамаса. В чём их отличие от всех других? Они проводят свои марафоны **БЕСПЛАТНО**. Удивительно. А посему и хвала им вдвойне.

Теперь о пропаганде этого явления в журнале «Лыжный спорт» и её содержании. В 14 номерах, вышедших за три года, было опубликовано 30 заметок (не считая статистику и рекламу гонок). Сравнивая этот результат с тем, что было (а было – 13 работ за 7 лет), должен сказать, что вывод, по-видимому, всем ясен. Чему они посвящались? Ответ следующий: информация о гонках в России – 11, информация о гонках за рубежом – 8, статьи о «EUROLOPPET» и WORLDLOPPET – 6, статьи о Кубке «Лыжные марафоны России» – 5.

Итог такой: на Россию работает 16 заметок, на Запад – 14. Безусловно, что нужны и те и другие, но вот две интересные цифры: членов и мастеров WORLDLOPPET у нас в 1998 году было 194 человека, и это за много лет. А вот в российских марафонах уже участвовало 4.674 человека. Мой вывод: больше писать и рассказывать как о наших достижениях, так и о недостатках.

Далее. О названии «RUSSIALOPPET» (см. журнал 3-4, 1999г., с.61). Инициатор его введения – Георгий Кадыков. Его доводы «ЗА»:

Первый: Запад привык к этому слову, а потому и мы должны его принять.

Мой ответ: Мы не Запад.

Второй: «В переводе с одного из скандинавских языков «Loppet» означает поход (помните – «Vasaloppet »?).

Мой ответ: довод непонятен, ибо получается словосочетание «Русский поход». А это не так.

Третий. В Швейцарии и Эстонии именно с прибавкой «Loppet» называют все гонки.

Мой ответ: у них есть своё право, а у нас СВОЁ. И это не одно и тоже.

Мой общий вывод: принять название «RUSSIALOPPET» – означает в очередной раз сдать Россию. Я всегда и при всех уровнях боролся за неё. Убеждён, что «Марафоны России» или «RUSSIAMARATONS» звучит лучше как по-английски, так и по-шведски, и самое главное – соответствует нашей истине.

Кто из нас прав, должны решить вы. Каким образом вам принять участие в обсуждении этого вопроса? Присылая отчёты о своих марафонах за 2000 год, поставьте в конце то название, которое считаете нужным.

КАК НАДО БЫ

Начну с той «подсказки», которую предоставил журнал №3-4 (14) за 1999 год на стр.116-118. Это «Отчёт технического делегата о марафоне «Праздника Севера-99». Берём его за основу как документ, фиксирующий международные требования к марафонам, и скрупулёзно изучаем.

Если вам покажется, что этого мало, я перечислю те службы, которые, как правило, работают при международных оргкомитетах. Их по меньшей мере 12. Вот они: 1.Служба трассы; 2.Служба питания; 3.Информации и пропаганды; 4.Секретариат; 5. Транспортная служба; 6.Медицинское обеспечение; 7.Служба старта; 8.Служба финиша; 9.Хозяйственная служба; 10. Служба награждения; 11.Служба приёма гостей; 12. Финансовая служба.

Тем, кто, ознакомившись с указанными документами и названными пунктами, сочтёт, что и этого мало, автор готов дать их расшифровку. Напишите об этом в редакцию.

И последнее. Два года назад объявили о начале проведения Кубка «Лыжные марафоны России». А стало ли от этого легче организаторам марафонов на местах? На месте организаторов Кубка я хорошенько подумал бы: чем они реально могут помочь оргкомитетам марафонов? Не секрет, что лыжные марафоны в России начали проводиться не два года назад, когда Георгий Кадыков вместе с журналом «Лыжный спорт» объявили о создании этого Кубка: проводились они задолго до этого, проводятся сейчас и, смею предположить, будут проводиться и дальше, если г-н Кадыков вдруг охладеет когда-нибудь к этому занятию. Так что было бы чрезвычайно полезно, если председатель оргкомитета Кубка чётко объяснил и организаторам марафонов, и рядовым лыжникам: каковы задачи Кубка, каковы источники его финансирования, что должны будут дать оргкомитеты марафонов Кубку, и что тот сможет дать взамен. Неплохо бы, кстати, рассказать и об организационной структуре: кто сформировал оргкомитет, кто в него входит, на какой срок избран председатель и члены оргкомитета, кем выбраны, каков юридический статус этой организации и т.д. и т.п. А то я, например, как председатель оргкомитета гонки МВТУ, второй год подряд входящей в Кубок «Лыжные марафоны России», обо всех этих вещах, что называется, ни сном, ни духом.

В связи с вышеизложенным у меня есть ряд предложений к оргкомитету Кубка.

Первое. в целях поощрения организаций 10 марафонов, входящих в Кубок «Лыжные марафоны России» на 2000 год, оргкомитету, на мой взгляд, необходимо выдать «Свидетельство» об их участии в Кубке. Это что-то типа спортивного сертификата.

Второе. Необходимо направить в адрес непосредственных руководителей спорта в округах, городах и т.д. уведомление об этих непосредственных организаторах с просьбой оказать им всяческую поддержку и помощь. Это очень нужно. Как в центре, так и на местах.

Третье. Я бы даже чуть расширил указанную выше вещь и ввёл «Свидетельство» для кандидатов с аналогичными письмами. Сколько их будет – дело оргкомитета.

Четвёртое. Думаю, что стоит на страницах журнала открыть рубрику типа «марафонский ящик». И все вопросы по этой теме наших читателей присылать туда.

С уважением ко всем, с Новым годом, с новым здоровьем, и

С НОВЫМИ РУССКИМИ МАРАФОНАМИ!

ОТ РЕДАКЦИИ:

Статья Георгия Алексеевича Смирнова, одного из основоположников марафонского лыжного движения в России, содержит много вопросов, замечаний, предложений, часть которых обращена и к Георгию Кадыкову. Надеемся, он ответит на них в следующем номере журнала.

Одновременно мы приглашаем высказаться на данную тему всех заинтересованных в обсуждении этого вопроса людей: представителей оргкомитетов марафонов, самих лыжников. Быть ли объединению российских марафонов, а если быть, то каким быть? Как называться этому объединению? Какой быть английской версии этого названия? «RUSSIALOPPET»? «RUSSIAMARATONS»? Или какой-то ещё? Полагаем, определять это должны не Георгий Кадыков, Георгий Смирнов или журналисты «Л.С.» - определить это должны мы всем миром. Так что ждём ваших писем. А тех, у кого есть компьютер и возможность посылать нам сообщения по электронной почте, просим писать по адресу: skimagaz@aha.ru Это существенно ускорит наше общение.

www.tst.spb.ru/marathon/

Приглашаем в Санкт-Петербург!

EUROLOPPET SERIE

ТОКСОВО

международный лыжный марафон

РЕГИСТРАЦИОННАЯ ФОРМА

ТОКСОВО 2000
EUROLOPPET SERIE
международный лыжный марафон

Фамилия

Имя, отчество

Год рождения

Страна, город

Почтовый индекс

Адрес

Телефон

Другие средства связи

Заполните бланк или его ксерокопию печатными буквами и отправьте заявку в организационный комитет марафона по почте: 195220 Санкт-Петербург ул. Гжатская, 21 корп. 2 ком.253 или по факсу (812) 535-8859

гран-при автомобиль

Токсово международный лыжный марафон, входящий в серию EUROLOPPET

53 километра, классический стиль

27 февраля 2000г. старт в 11.00

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ МАРАФОНА «ТОКСОВО» ТАКЖЕ ГОТОВИТ И ПРОВОДИТ СОРЕВНОВАНИЯ:
- IV ТРАДИЦИОННЫЙ ПРОБЕГ ВОКРУГ ОЗЕРА ХЕППО-ЯРВЕ 16.07.2000
- ОСЕННИЙ СТАРТ ЛЫЖНИКОВ (ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ+КРОСС) ПО СИСТЕМЕ ГУНДЕРСОНА «НЕВСКОЕ КОЛЬЦО» ПРИЗЫ «СТАРТ», «EXEL». 2.09.2000-3.09.2000
- НОВОГОДНИЙ СПРИНТ (СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ) СТАДИОН ИМ. С.М.КИРОВА 25.12.1999 И 23.12.2000

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЕВРОРЕСУРС САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 195220 УЛ.ГЖАТСКАЯ, 21 КОРП.2, КОМ.253
E-mail: eresource@infopro.spb.su

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТУРОПЕРАТОР TOP SPORT TRAVEL

Балтийская торговая компания Санкт-Петербург
ООО "Пилот"
ПЕТМОЛ
ВИНТЕР Санкт-Петербург
„БАВАРИЯ"
ФИНАНСОВАЯ ГРУППА ВВС
VAUHTI Speed
SALOMON
MADSHUS
ЗАВОД 101,4 FM РАДИО
ЕвроРесурс НЕРЖАВЕЮЩИЙ И ЦВЕТНОЙ МЕТАЛЛОПРОКАТ
НЕВСКАЯШИНА
ВИФК
Т.А.К.Т.
FISCHER
ПромРесурс ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ
Диана-СПОРТ
Coca-Cola ОФИЦИАЛЬНЫЙ НАПИТОК
ЗАО
START Ski Wax
TOP SPORT
PROX
adidas
ЭКСТРА

В редакцию пришло письмо

«Прошу меня извинить, если некоторые мои вопросы и комментарии покажутся смешными или нелепыми. Но я никак не могу понять, почему иной раз лыжи катят лучше, а иной раз – совсем не катят. Простой пример: я катаюсь "коньком". Мой объём за зиму составляет приблизительно 2.000 км, плюс летом-весной примерно столько же кроссовой подготовки. Мои лыжи «FISCHER» LS обошлись мне 3 года назад в 150$. Но в этом году мне пришлось восстановить поверхность лыж в сервисном центре Александра Завьялова в магазине «FISCHER» на Солянке, так как я нарвался на «Николовом Перевозе» на камень (восстановление обошлось в 20$). И мои лыжи перестали ехать в тепло. Раньше и при +2, и при +8 ехали отлично, скольжение было идеальным, в холод, правда, ехали похуже. А сейчас в холод – идеально, а при +2, +5 лыжи «стоят». В чём дело? Не пойму.

Раньше пользовался парафином «SWIX» Fluorcarbon, сейчас – «SWIX» Hydrocarbon. В чём их отличие? Непонятно, может, поэтому и «стоят» лыжи в тепло? Ясное дело, я сам себе дома не нанесу структуру, да мне она и ни к чему. Но как мне выбрать парафин на ту или иную погоду? Я не имею возможности измерять температуру снега и влажность, – как мне ориентироваться по температуре воздуха в разное время года?

Так что если можно, напечатайте что-то вроде руководства для начинающих. Может быть, даже мини-пособие по технике конькового хода, а то приходится приглядываться к тем, кто ездит в комбинезонах и смотрит на подобных мне лыжников свысока. Я думаю, вам будут благодарны тысячи одиночек, подобно мне пытающихся понять на своём опыте что к чему, и пытающихся вырвать кусочки из умных статей для «профи».

Я начал заниматься гонками и биатлоном в городе Губаха Пермской области. Сейчас живу в Москве. Если можно, хоть в уголке страницы напечатайте привет моим друзьям из Губахи. Мы вместе проехали там не одну сотню километров. Это Лёша Зинатулин и Коля Перетертов. Ребята, привет, помните меня?

Слава Груднев, г. Москва

Александр Завьялов: «ТОЧНО ПОДОБРАННАЯ ПОД ПОГОДУ СТРУКТУРА ДЛЯ ЛЫЖ – ЭТО КАК СОУС К СПАГЕТТИ.

Вы же не станете есть спагетти без соуса? Почему же вы решили, что можно соревноваться на лыжах БЕЗ СТРУКТУРЫ?»



Мы показали это письмо заслуженному мастеру спорта СССР, чемпиону мира, двукратному обладателю Кубка мира Александру Александровичу Завьялову и попросили его ответить на вопросы нашего читателя.

– О'кей, я отвечу на вопросы Вячеслава, но давайте сначала разберёмся, что такое структура, и для чего её вообще наносят на лыжи. Рассмотрим простой пример. Допустим, мы возьмём стекло и, помочив его водой, прислоним к нему второе стекло. Что мы увидим? Мы увидим, что два стекла прилипли друг к другу, и друг относительно друга скользят очень плохо. Вот это и есть эффект прилипания, или, как говорят лыжники, «подсоса», когда две гладкие поверхности прилипают друг к другу. То же самое происходит и с лыжей: гладкая поверхность лыжи при высокой влажности и плюсовой температуре словно бы прилипает, «подсасывается» к гладкой поверхности лыжни. Вот для того и наносится на лыжи множество бороздок (та самая структура), чтобы разрушить эту водную плёнку и устранить эффект прилипания.

Хорошо, скажете вы, тогда почему для тёплой погоды применяются крупные бороздки, а для морозной – мелкие? Ведь по логике вещей, чем крупнее бороздки, тем они увереннее разрушают водяную плёнку? Всё правильно. Но в тёплую погоду влажность высокая, и лыжа словно бы «плывёт» по толстой водяной плёнке – для её разрушения как раз нужна крупная грань, глубокая бороздка. А в холодную погоду влажность низкая, лыжа при трении о лыжню не успевает расплавить снежинку, имеющую жёсткие, агрессивные грани. Так что если в морозную погоду вы будете использовать лыжи с тёплой структурой, то в её крупные, глубокие бороздки будут проникать острые переохлажденные снежинки, забивая

её, тормозя лыжи. Потому на мороз и применяется структура с мелкими бороздками, которые не забиваются жёсткими переохлаждёнными кристаллами снега, но тем не менее вполне сносно справляются с задачей ликвидации эффекта «подсоса».*

А теперь вернёмся к письму Вячеслава. К сожалению, вот так, заочно, я сейчас не могу вспомнить эту пару лыж и со 100-процентной гарантией утверждать, что ремонт делал именно я. Но что я могу сказать по поводу самого письма? Хоть Вячеслав и пишет о себе как о не очень опытном спортсмене, но парень он, судя по всему, грамотный. Во всяком случае чётко и внятно объяснил, как работали лыжи до ремонта, как стали работать после ремонта, и задал вразумительные конкретные вопросы. Жаль, что он этого не сделал, когда отдавал лыжи в ремонт – тогда бы ему не пришлось столько времени мучаться в догадках.

Теперь о самих лыжах. По-видимому, когда парню делали ремонт, ему нанесли обычный типовой штайншлиф, который мы наносим всегда в процессе ремонта. Этот штайншлиф лично я считаю холодным. Если бы Вячеслав сказал, что эти лыжи у него хорошо работают в тёплую погоду, и он хочет, чтобы они и дальше хорошо работали именно в тёплую погоду, я нанёс бы ему штайншлиф с крупной структурой – именно на «плюс». Но опять же в холодную погоду эти лыжи у него уже не поехали бы.

– Почему?

– Потому что на эти лыжи ещё на фабрике был нанесён обычный «европейский», как я его называю, штайншлиф, который подходит на тёплую и переходную погоду – поэтому, видимо, эти лыжи у Вячеслава и ехали в тепло, а при морозе катили хуже. Мы же после ремонта обычно наносим штайншлиф, который я условно называю холодным. Почему мы так делаем? Потому, что такие лыжи будут гарантированно хорошо работать в холодную погоду, а на тепло владелец лыж сможет добавить с помощью ручной накатки поверх морозной структуры дополнительную тёплую структуру.

– Что же посоветовать Вячеславу сделать конкретно с этой парой лыж?

– И Вячеславу, и другим лыжникам я скажу совершенно определённо: будет гораздо лучше, если вы заведёте две пары лыж – на холод и на тепло, и на каждую такую пару нанесёте свой штайншлиф, предназначенный на определённую погоду. Но если такой возможности нет, и вы используете только одну пару лыж, то я, как в случае с парой Вячеслава, всегда рекомендую положить на лыжи универсальный штайншлиф, который позволяет лыжам в российских условиях очень прилично скользить в морозную погоду. А уж в тёплую погоду с помощью ручных накаток на такую скользящую поверхность нужно добавлять крупные бороздки, которые позволят приспособить эту единственную пару ещё и для тёплой погоды.

– А как же эти лыжи с тёплой структурой поедут потом в мороз?

– Правильно – не поедут, ведь крупные и глубокие бороздки тёплой структуры просто-напросто забьются морозной «мукой», и такие лыжи в мороз почти наверняка «встанут». Но, на наше счастье, большинство ручных накаток не нарезает рисунок на лыже, а выдавливает, так что после изменения тёплой погоды на морозную вам следует лишь сделать несколько циклов обработки скользящего пластика парафином и щётками: хороший пластик после такого «массажа» должен полностью восстановить свой прежний морозный рисунок.

Однако здесь я должен сделать одно очень важное замечание: дополнительные бороздки поверх морозной структуры вы должны наносить ЛЁГКИМ нажатием руки: накатка ни в коем случае не должна взрезать пластик и нарушать уже подготовленную и запарафиненную скользящую поверхность.

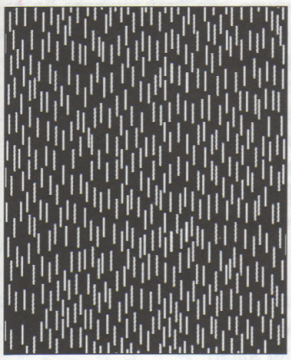
Но я хочу сразу оговориться, что это подход, принципиально отличающийся от того, что делают профессиональные спортсмены. Потому что профессиональные спортсмены имеют возможность выбирать и ВЫЯВЛЯТЬ наиболее удачные для той или иной погоды пары лыж, и затем в соответствии с этим наносить на них строго определённую структуру: на небольшой плюс, на откровенную воду, на переходную погоду или же на мороз. Но нужно понимать, что эти структуры уже будут спортсменов ОБЯЗЫВАТЬ использовать эти лыжи только при строго определённом температурном диапазоне, ни о какой универсальности тут уже речи быть не может.

– На какой срок кладётся структура на лыжи?

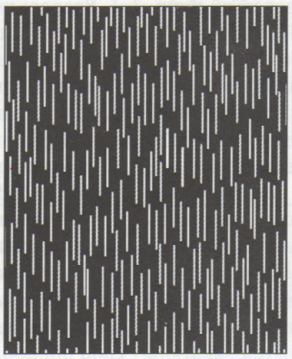
– Если на скользящей поверхности лыж не появляется серьёзных повреждений, царапин, ям, то структуры хватает минимум на сезон. Ведь что такое структура? Накатку вы можете делать на лыжу огромное количество раз. Потом обработали несколько раз парафином и щётками – и от накатки не осталось и следа. А вот структура наносится только один раз. Естественно, поверх прежней можно нанести и другую структуру, но вы должны иметь в виду, что при каждом нанесении следующей структуры машинным способом вы снимаете со скользящей поверхности лыж определённый слой пластика. Помните, что с помощью машины вы сможете нанести на лыжу структуру только 6-8, максимум 10 раз, и потом рискуете снять скользящий пластик до основания. Однако это касается лыж с хорошей скользящей поверхностью. Если же лыжа имеет царапины, ямы, повреждения, то для их выравнивания понадобится снять более толстый слой пластика, так что в этом случае лыж вам хватит на 3-4 цикла машинной обработки. Так что решайте сами, как часто вы можете себе позволить делать эту процедуру.

– Что вы можете сказать о машинном способе нанесения структуры и способе нанесения накатками? Какой предпочтительнее?

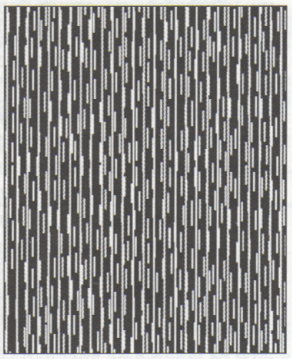
– Я много общался с представителями различных фирм, в том числе и с Герхардом Таллером («FISCHER»), и могу сказать, что Герхард, например, не является поклонником машинного способа нанесения структуры. Почему? Потому что машинный способ жёстко ОБЯЗЫВАЕТ спортсмена использовать эту пару лыж только при определённых погодных условиях. А у вас, например, есть идеальная пара лыж, которую вы хотели бы использовать при любой погоде. А поверьте мне – это случается очень редко, когда попа-



Морозная структура представляет из себя рисунок из очень мелких хаотично нанесённых коротких насечек, которые при первом взгляде кажутся абсолютно ровной поверхностью: обнаруживаешь их лишь при очень внимательном рассмотрении.



Тёплая структура представляет из себя словно бы увеличенную копию морозной: те же насечки, только длиннее и глубже.



Для использования лыж с морозной структурой в тёплую погоду А.А.Завьялов рекомендует нанести на них ручной накаткой крупные («тёплые») продольные бороздки.

* *Александр Александрович спускается вниз, к машине, и демонстрирует различные варианты структуры на разную погоду. Честно говоря, меня эта демонстрация удивила. То, что Завьялов называет морозной структурой, структурой как таковой можно назвать с большой натяжкой, потому что такая лыжа на ощупь выглядит практически идеально гладкой. Лишь очень внимательно разглядывая лыжу на свет, можно различить едва заметные насечки. В любой другой ситуации, взяв в руки эти лыжи, я посчитал бы, что на них нет никакой структуры.*
Что касается тёплой структуры, то и она не произвела на меня большого впечатления – лыжа выглядела всё-таки почти идеально гладкой. То есть никаких по-настоящему глубоких бороздок даже на тёплых лыжах я так и не увидел.

дается идеальная пара лыж. К примеру, за всю мою долгую карьеру гонщика мне попадались, быть может, всего две или три пары лыж, которые я мог назвать идеальными. И на них нарезать какую-то структуру с тем, чтобы они работали только в какую-то определённую погоду? Я этого не мог себе позволить, потому что идеальные лыжи работают, как правило, в любую погоду – что в тепло, что в холод. Поэтому я предпочитал использовать ручные накатки. (Вообще, в скобочках должен заметить, что количество попадающихся вам идеальных пар лыж прямо пропорционально состоянию вашей спортивной формы: я, когда был силён, какую пару не возьму, всё вроде бы едет. А когда уже на спаде был, ну ни одна пара мне никак не подходила (шутка!)).

Давайте, чтоб вы меня хорошо поняли, рассмотрим конкретный эпизод. Пасмурная погода, небольшой минус. Вы оттестировали смазку, всё вроде бы отлично. И вдруг за несколько минут до старта выглянуло солнце, лыжня «поплыла», то есть увлажнилась, начала заглянцовываться. Что вы будете делать со штайншлифом? Да ничего уже вы сделать не сможете. А с помощью ручной накатки можно очень быстро положить необходимый именно для этой погоды рисунок. Так что хороший «базовый» штайншлиф – это благо, но и накаткой не стоит пренебрегать – с её помощью вы сможете оперативно сдвинуть, сместить температурный диапазон применения своих лыж.

– Александр Александрович, но вот в Рамзау, комментируя старты чемпионата мира, Владимир Смирнов по поводу возможности изменения структуры в последний момент высказался совершенно определённо: «Структуру в последний момент нанести нельзя. Потому что структура на лыжу наносится камнем, и чтобы убрать после этой процедуры из микропор пластика микроволоски, убрать микропесок после наждачного камня, лыжу нужно после нанесения структуры постоянно парафинить, обкатывать, снова парафинить. То есть нужно как минимум восемь-десять дней для того, чтобы хорошенько «насытить» лыжи парафином. А так, чтобы утром нанести структуру на лыжи и потом побежать, такое, конечно же, невозможно».

– Всё правильно. Володя говорит именно о машинном способе нанесения структуры. Я по своему опыту могу вам сказать, что когда я машиной снимаю с лыж слой пластика, я очень хорошо чувствую по звуку, по тому, как идёт лыжа, что я снимаю слой, насыщенный парафином. Иногда, бывает, во время циклёвки слышен характерный негромкий хруст – так снимается пережжённый пластик. Иногда я именно по звуку ориентируюсь: если появляется мягкий, тягучий звук, значит, я дошёл до родного, неповреждённого и ненасыщенного парафином слоя. То есть в результате машинной обработки вы фактически получаете лыжи с абсолютно новой скользящей поверхностью. И такие лыжи, конечно же, нужно напитывать, напитывать и напитывать парафином. Потому что если посмотреть на машинную структуру под микроскопом, то вы увидите, что каждая микроборозда после наждачного камня имеет неровные, рваные края. Вот эти-то края и нужно шлифовать, шлифовать и шлифовать с помощью заливки горячим парафином и вычищения этого парафина щётками.

А ручная структура не повреждает, не «вскрывает» скользящей поверхности, она лишь выдавливает в ней дополнительные бороздки. Сколько раз на моей памяти было так, что при изменившейся погоде и мы, и зарубежные лыжники наносили новую структуру с помощью накаток буквально за 20 – 30 минут до старта. После накатки такой щадящей структуры оставалось лишь натереть лыжи порошком-ускорителем и – вперёд!

– Какие ручные накатки, на ваш взгляд, лучше всего?

– Что я могу сказать? Я много работал с накатками «SWIX» – но это всё же не накатки, а именно нарезки. Сколько я ни сталкивался со структурами, нанесёнными на лыжу с помощью нарезок «SWIX», их потом приходится довольно долго парафинить и вычищать щётками, потому что эти нарезки в достаточно большой степени вскрывают, взрезают скользящую поверхность. Конечно, этими нарезками не стоит пользоваться непосредственно перед стартом. Зато структура, нанесённая с помощью нарезок «SWIX», весьма долговечна и является в каком-то смысле альтернативой штайншлифу. Есть ещё множество других накаток и нарезок – «BRIKO», «TOKO», есть несколько и отечественных разработок, но я со всеми этими накатками-нарезками знаком довольно плохо. Могу лишь присоединиться к словам Анатолия Чепалова, сказанным в адрес накатки Герхарда Таллера: это действительно прекрасный механизм, ничего подобного у представителей других фирм я не видел. Я сам этой накаткой пользовался неоднократно, видел, как пользуется ею Герхард Таллер, так что могу лишь подтвердить, что это очень хорошая вещь. Но накатка Герхарда существует, к сожалению, в единственном экземпляре.

– Александр Александрович, мы с вами так и не ответили на два вопроса Вячеслава, не имеющие отношения непосредственно к структуре: о различии между парафинами «SWIX» Fluorcarbon и «SWIX» Hydrocarbon, а также о том, как определить влажность воздуха и температуру снега, ориентируясь только по температуре воздуха.

– Относительно различий между «SWIX» Fluorcarbon и «SWIX» Hydrocarbon могу сказать, что они отличаются лишь процентом содержания фтора и первый дороже второго. Но, насколько я помню, вопрос о парафинах был увязан с вопросом о том, что лыжи, ехавшие в тепло, после ремонта именно в тепло ехать перестали. По-моему, мы на этот вопрос ответили исчерпывающе – дело в структуре.

Теперь о влажности и температуры снега. Самый простой и самый надёжный способ измерить эти параметры – купить специальный термометр для снега и гигрометр. Впрочем, если нет на это денег, настоятельно рекомендую купить хотя бы термометр для снега. Тем не менее, если у вас всё-таки нет этих приборов, помните несколько простых правил: если снег не лепится в руках в комочек или лепится с трудом, то влажность воздуха приблизительно 50-70%. Если снег хорошо лепится в комочек, влажность находится в диапазоне 70-90%. И если вам при сжатии такого комочка удаётся легко выдавить из него воду, значит, влажность приближается к отметке в 90-100%.

Теперь о температуре снега. Помните, что если ночью стоял мороз минус 20 градусов, а к 10 часам утра «отпустило» до минус 10, это почти наверняка означает, что температура снега находится в пределах минус 14-16 градусов. То есть если ночью было холоднее, чем утром, это почти всегда означает, что снег холоднее воздуха как минимум на несколько градусов. Вот эту разницу в несколько градусов вам должен помочь уловить именно термометр для снега.



Второе: помните, что снег никогда не нагревается выше ноля градусов – после ноля он тает и превращается в воду. Поэтому, когда производители («SWIX», например) указывают на мази температуру применения, то при минусовых значениях они подразумевают температуру снега, а при плюсовых значениях – ТЕМПЕРАТУРУ ВОЗДУХА.

– Александр Александрович, и всё-таки, завершая наш разговор, вернёмся к структурам: каковы будут ваши рекомендации читателям нашего журнала относительно ручного и машинного способа обработки лыж?

– Я сторонник и того, и другого способа, потому что машинный способ позволяет вам полностью обновить скользящую поверхность, позволяет получить идеально ровный пластик и безукоризненную структуру; ручной же способ позволяет сманеврировать, очень быстро, в течение буквально пяти минут сдвинуть, изменить диапазон применения конкретно этой пары лыж. Но бессмысленно рассчитывать, что ручная структура исправит вам неровности, царапины и прочие дефекты скользящей поверхности – это по силам всё-таки только штайншлифу. Так что каждый из этих способов обработки по своему хорош, и они никак не противоречат друг другу, а, наоборот, дополняют друг друга.

Пользуясь случаем, хочу пригласить к нам, в сервисный центр «FISCHER» на Солянке, всех читателей «Лыжного спорта» и всех, кто хочет так или иначе обновить свои лыжи, разобраться со слабыми и сильными сторонами конкретно своей пары лыж. Мы с вами вместе посмотрим ваши лыжи, пощупаем, вы расскажете мне о них, в какую погоду как они работают, и мы вместе выберем наилучший вариант их обработки и адаптации к условиям именно вашего региона, области, где вам приходится соревноваться.

Беседовал Валерий Путинцев

После публикации в №1(12) нашего журнала русскоязычной версии ежегодного статистического бюллетеня FIS к нам в редакцию пришло сразу несколько писем с вопросами о том, почему в этом бюллетене нет никакой информации об истории Кубков мира.

Честно говоря, мы и сами не знаем, почему FIS в своём ежегодном бюллетене ничего о Кубках мира не пишет. Но мы нашли пресс-гид FIS за прошлый год, содержащий такую информацию, и с удовольствием делимся ею с вами.

Правда, не обошлось и без казусов. Когда мы показали эту брошюру А.Завьялову, тот удивлённо присвистнул:

- Ничего себе, а куда это FIS дел мой первый Кубок мира?

И в самом деле, в пресс-гиде за А.Завьяловым числится только один Кубок - за сезон 1982-83 годов. В то время как у Завьялова дома хранится два таких кубка (ещё один за сезон 1980-81 годов). Получается, FIS, вручив свой кубок А.Завьялову, потом про него позабыл? Пожалуй, имеет смысл отправить в FIS соответствующее письмо, с тем, чтобы хотя бы в последующих выпусках статус-кво было восстановлено.

Между тем, Александр Александрович Завьялов не просто двукратный обладатель Кубка мира, но и ЕДИНСТВЕННЫЙ из российских (советских) спортсменов, кто владеет этим почётным трофеем. Как же мы заждались побед наших гонщиков...

КУБОК МИРА 1981/82

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
1	ФРГ	Рейт им Винкл	15 км	9.1.82	Миккельспласс НОРВ	Холте НОРВ	Вассберг ШВЕЦ
2	ШВЕЙ	Ле Брассус	15 км	16.1.82	Коч США	Вассберг ШВЕЦ	Кольберг ШВЕЦ
3	ИТАЛ	Брюссон	30 км	24.1.82	Коч США	Пьерра ФРАН	Сокарев СССР
4	НОРВ	Осло	30 км	20.2.82	Эрикссон ШВЕЦ	Эриксен НОРВ	Коч США
5	НОРВ	Осло	15 км	23.2.82	Бро НОРВ	Завьялов СССР	Кирвесниеми ФИНЛ
6	НОРВ	Осло	50 км	27.2.82	Вассберг ШВЕЦ	Бурлаков СССР	Эриксен НОРВ
7	ФИНЛ	Лахти	50 км	7.3.82	Бро НОРВ	Линдвалл НОРВ	де Золт ИТАЛ
8	ШВЕЦ	Фалун	30 км	12.3.82	Коч США	Симони США	Вассберг ШВЕЦ
9	ЧЕХ	Штребске Плесо	15 км	19.3.82	Кирвесниеми ФИНЛ	Вассберг ШВЕЦ	Бейле ФРГ
10	ИТАЛ	Кастерротто	15 км	27.3.82	Коч США	Беквар ЧЕХ	Кирвесниеми ФИНЛ

Женщины

1	ГДР	Клингенталь	10 км	9.1.82	Ериова ЧЕХ	Петтерсен НОР	ПасиароваЧЕХ
2	ФРАН	Ла Бресс	5 км	15.1.82	Ериова ЧЕХ	Аунли НОР	Мюрмель НОР
3	ФРГ	Фуртванген	5 км	22.1.82	Ериова ЧЕХ	Свободова ЧЕХ	Паулу ЧЕХ
4	НОРВ	Осло	10 км	19.2.82	Аунли НОР	Риихивуори ФИНЛ	Ериова ЧЕХ
5	НОРВ	Осло	5 км	22.2.82	Аунли НОР	Риихивуори ФИН	Петтерсен НОР
6	НОРВ	Осло	20 км	26.2.82	Сметанина СССР	Аунли НОР	Риихивуори ФИНЛ
7	ФИНЛ	Лахти	10 км	6.3.82	Бё НОР	Аунли НОР	Нюбротен НОР
8	ШВЕЦ	Фалун	20 км	12.3.82	Петтерсен НОР	Мюрмель НОР	Бё НОР
9	ЧЕХ	Штребске Плесо	10 км	28.3.82	Паулу ЧЕХ	Аунли НОР	Ягер ФРГ
10	ШВЕЦ	Кируна	5 км	13.4.82	Петтерсен НОР	Аунли НОР	Нюбротен НОР

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Б. Коч	США	121
2.	Т. Вассберг	ШВЕЦ	114
3.	Х. Кирвесниеми	ФИНЛ	106
4.	Ж. П. Пьерра	ФРАН	82
5.	О. Бро	НОРВ	77
6.	Я. Бейле	ФРГ	67

Женщины

1.	Б. Аунли	НОРВ	136
2.	Б. Петтерсен	НОРВ	126
3.	К. Ериова	ЧЕХ	113
4.	М. Мюрмель	НОРВ	104
5.	А. Бё	НОРВ	95
6.	А. Пасиарова	ЧЕХ	92

КУБОК МИРА 1982/83

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
11	ШВЕЙ	Давос	15 км	18.12.82	Миккельспласс НОР	Холте НОР	Бурлаков СССР
12	ФРГ	Рейт им Винкл	15 км	14.1.83	Оттоссон ШВЕЦ	Коч США	Дотцлер ФРГ
13	ЮГОС	Сараево	15 км	10.2.83	Завьялов СССР	Мието ФИНЛ	Девятьяров СССР
14	ЮГОС	Сараево	30 км	12.2.83	Коч США	Эриксен НОР	Бородавко СССР
15	СССР	Ленинград	50 км	20.2.83	Линдвалл НОРВ	Аланд НОРВ	Бурлаков СССР
16	ШВЕЦ	Фалун	30 км	26.2.83	Завьялов СССР	Вассберг ШВЕЦ	Линдвал НОРВ
17	ФИНЛ	Лахти	15 км	4.3.83	Завьялов СССР	Миккельспласс НОР	Аутио ФИН
18	НОРВ	Осло	50 км	12.3.83	Аутио ФИНЛ	Аланд НОР	Сван ШВЕЦ
19	США	Анкоридж	15 км	19.3.83	Сван ШВЕЦ	Галдвелл США	Коч США
20	КАН	Лабарадор Сити	30 км	27.3.83	Сван ШВЕЦ	Завьялов СССР	Вассберг ШВЕЦ

Женщины

11	ИТАЛ	Вал ди Соле	5 км	12.12.82	Ериова ЧЕХ	Хямяляйнен ФИНЛ	Паулу ЧЕХ
12	ГДР	Клингенталь	10 км	8.1.83	Петтерсен НОР	Рисбю ШВЕЦ	Паулу ЧЕХ
13	ЧЕХ	Стачи Задов	10 км	14.1.83	Петтерсен НОР	Ярен НОР	Паулу ЧЕХ
14	ЮГОС	Сараево	5 км	10.2.83	Паулу ЧЕХ	Ярен НОР	Шамакова СССР
15	СССР	Ленинград	20 км	19.2.83	Ериова ЧЕХ	Петтерсен НОР	Ярен НОР
16	ШВЕЦ	Фалун	10 км	25.2.83	Ериова ЧЕХ	Хямяляйнен ФИНЛ	Петтерсен НОР
17	ФИНЛ	Лахти	5 км	5.3.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Сметанина СССР	Петтерсен НОР
18	НОРВ	Осло	20 км	12.3.83	Петтерсен НОР	Хямяляйнен ФИНЛ	Пасиарова ЧЕХ
19	США	Анкоридж	10 км	20.3.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Петтерсен НОР	Ярен НОР
20	КАН	Лабладор Сити	10 км	27.3.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Паулу ЧЕХ	Петтерсен НОР

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	А. Завьялов	СССР	122
2.	Г. Сван	ШВЕЦ	116
3.	Б. Коч	США	114
4.	И. Линдвалл	НОРВ	96
5.	Т. Вассберг	ШВЕЦ	9
6.	П.-Г. Миккельспласс	НОРВ	85

Женщины

1.	М.-Л. Хямяляйнен	ФИНЛ	144
2.	Б. Петтерсен	НОРВ	136
3.	К. Ериова	ЧЕХ	126
4.	Б. Паулу	ЧЕХ	121
5.	А. Ярен	НОРВ	114
6.	Л. Лядова	СССР	87

КУБОК МИРА 1983/84

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
21	ФРГ	Рейт им Винкл	15 км	10.12.83	Зимятов СССР	Кирвесниеми ФИНЛ	Бейле ФРГ
22	АВСТ	Рамзау	30 км	16.12.83	Сван ШВЕЦ	Аунли НОРВ	Оттоссон ШВЕЦ
23	ЮГОС	Сараево	30 км	10.2.84	Зимятов СССР	Завьялов СССР	Сван ШВЕЦ
24	ЮГОС	Сараево	15 км	13.2.84	Сван ШВЕЦ	Карвонен ФИНЛ	Кирвесниеми ФИНЛ
25	ЮГОС	Сараево	50 км	19.2.84	Вассберг ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Карвонен ФИНЛ
26	ШВЕЦ	Фалун	30 км	25.2.84	Сван ШВЕЦ	Вассберг ШВЕЦ	Линдвал НОРВ
27	ФИНЛ	Лахти	15 км	2.3.84	Ериксен НОРВ	Вассберг ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ
28	НОРВ	Осло	50 км	10.3.84	Холте НОР	Сахнов СССР	СванШВЕЦ
29	США	Анкоридж	15 км	17.3.84	СванШВЕЦ	Грюненфельдер ШВЕЙ	Бро НОРВ
30	СССР	Мурманск	15 км	23.3.84	Девятьяров СССР	Смирнов СССР	Асташкин СССР

Женщины

21	ФРГ	Райт им Винкл	5 км	12.12.82	Ериова ЧЕХ	Пасиарова ЧЕХ	Маркашанская СССР
22	ФРАН	Аутранс	10 км	8.1.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Пасиарова ЧЕХ	Ярен НОРВ
23	ЮГОС	Сараево	10 км	9.12.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Сметанина СССР	Петтерсен НОРВ
24	ЮГОС	Сараево	5 км	17.12.83	Хямяляйнен ФИНЛ	Аунли НОРВ	Ериова ЧЕХ
25	ЮГОС	Сараево	20 км	9.2.84	Хямяляйнен ФИНЛ	Сметанина СССР	Ярен НОРВ
26	ШВЕЦ	Фалун	10 км	12.2.84	Сметанина СССР	Рисбю ФИНЛ	Хямяляйнен ФИНЛ
27	ФИНЛ	Лахти	5 км	3.3.84	Аунли НОРВ	Сметанина СССР	Рисбю ШВЕЦ
28	НОРВ	Осло	20 км	8.3.84	Бё НОРВ	Хямяляйнен ФИНЛ	Сметанина СССР
29	ЧЕХ	Штребске Плесо	10 км	17.3.84	Ериова ЧЕХ	Бё НОРВ	Нюбротен НОРВ
30	СССР	Мурманск	10 км	24.3.84	Нюбротен НОРВ	Сметанина СССР	Ярен НОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Г. Сван	ШВЕЦ	145
2.	Т. Вассберг	ШВЕЦ	96
3.	Х. Кирвесниеми	ФИНЛ	93
4.	Т.Х. Холте	НОРВ	86
5.	В. Сахнов	СССР	85
6.	Н. Зимятов	СССР	84

Женщины

1.	М.-Л. Хямяляйнен	ФИНЛ	134
2.	Р. Сметанина	СССР	114
3.	А. Ярен	НОРВ	104
4.	И.-Х. Нюбротен	НОРВ	102
	К. Ериова	ЧЕХ	102
6.	М. Рисбю	ШВЕЦ	95

КУБОК МИРА 1984/85

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
31	ИТАЛ	Когн	15 км	9.12.84	Миккельспласс НОРВ	Хярконен НОРВ	Сван ШВЕЦ
32	ШВЕЙ	Давос	30 км	15.12.84	Аунли НОРВ	Миккельспласс НОРВ	Холте НОРВ
33	АВСТ	Зеефельд	30 км	18.1.85	Сван ШВЕЦ	Аунли НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ
34	АВСТ	Зеефельд	15 км	22.1.85	Хярконен ФИНЛ	Вассберг ШВЕЦ	де Зольт ИТАЛ
35	АВСТ	Зеефельд	50 км	27.1.85	Сван ШВЕЦ	де Зольт ИТАЛ	Аунли НОРВ
36	БОЛГ	Витоша	15 км	16.2.85	Сван ШВЕЦ	Холте НОРВ	Миккельспласс НОРВ
37	СССР	Сыктывкар	15 км	23.2.85	Сван ШВЕЦ	Холте НОРВ	Майбек ШВЕЦ
38	ФИНЛ	Лахти	50 км	3.3.85	Холте НОР	Оттоссон ШВЕЦ	Кирвесние-ми ФИНЛ
39	ШВЕЦ	Фалун	30 км	9.3.85	Сван ШВЕЦ	Гуидон ШВЕЙ	Вассберг ШВЕЦ
40	НОРВ	Осло	15 км	14.3.85	Вассберг ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ

Женщины

31	ИТАЛ	Вал ди Соле	5 км	13.12.84	Петтерсен НОРВ	Ордина ШВЕЦ	Васильченко СССР
32	ШВЕЙ	Давос	10 км	18.12.84	Аунли НОРВ	Нюккельмо НОРВ	Кратцер ШВЕЙ
33	АВСТ	Зеефельд	10 км	19.1.85	Бё НОРВ	Кирвесниеми НОРВ	Нюккельмо НОРВ
34	АВСТ	Зеефельд	20 км	26.1.85	Нюккельмо НОРВ	Петтерсен НОРВ	Бё НОРВ
35	ГДР	Клингенталь	10 км	14.2.85	Бё НОРВ	Нюккельмо НОРВ	Романова СССР
36	ЧЕХ	Нове Место	5 к м	18.2.85	Бё НОРВ	Романова СССР	Климкова ЧЕХ
37	СССР	Сыктывкар	20 км	23.2.85	Сметанина СССР	Кратцер ШВЕЙ	Клягина СССР
38	ФИНЛ	Лахти	5 км	2.3.85	Рисбю ШВЕЦ	Петтерсен НОРВ	Дальмо НОРВ
39	ШВЕЦ	Фалун	10 км	9.3.85	Бё НОРВ	Нюккельмо НОРВ	Фритцон ШВЕЦ
40	НОРВ	Осло	20 км	16.3.85	Бё НОРВ	Нюккельмо НОРВ	Петтерсен НОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Г. Сван	ШВЕЦ	152
2.	Т.Х. Холте	НОРВ	117
3.	О. Аунли	НОРВ	114
	Т. Вассберг	ШВЕЦ	114
5.	П.-Г. Миккельспласс	НОР	100
6.	Т. Могрен	ШВЕЦ	85

Женщины

1.	А. Бё	НОРВ	144
2.	Г. Нюккелмо	НОРВ	123
3.	Б. Петтерсен	НОРВ	113
4	Б. Аунли	НОРВ	96
5.	Е. Кратцер	ШВЕЙ	93
6.	У. Ноак	ГДР	91

КУБОК МИРА 1985/86

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
41	Кан	Лабрадор Сити	15 км кл.	8.12.85	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ	Смирнов СССР
42	США	Бидавик	30 км св.ст.	14.12.85	Сван ШВЕЦ	Ристанен ФИНЛ	Аунли НОРВ
43	ФРАН	Ла Брессе	30 км кл.	1.11.86	Сван ШВЕЦ	Смирнов СССР	Эстлунд ШВЕЦ
44	ЮГОС	Бохини	5 км св.ст.	5.1.86	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Ульванг НОРВ
45	ФРГ	Оберстдорф	50 км св.ст.	14.2.86	Сван ШВЕЦ	Сахнов СССР	де Зольт ИТАЛ
46	СССР	Ленинград	15 км кл.	23.2.86	Смирнов СССР	Сван ШВЕЦ	Бурлаков СССР
47	ФИНЛ	Лахти	15 км св.ст.	2.3.86	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Ванцетта ИТАЛ
48	ШВЕЦ	Фалун	30 км кл.	8.3.86	Вассберг ШВЕЦ	Ерикссон ШВЕЦ	Холе НОРВ
49	НОРВ	Осло	50 км кл.	14.3.86	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Ульванг НОРВ

Женщины

41	КАН	Лабрадор Сити	5 км св.ст.	7.12.85	Матикайнен ФИНЛ	Романова СССР	Саволайнен ФИНЛ
42	США	Бидавик	10 км кл.	13.12.85	Петтерсен НОРВ	Дальмо НОРВ	Матикайнен ФИНЛ
43	ФРАН	Ле Зьес	10 км св.ст.	11.1.86	Нестлер ГДР	Якоб ГДР	Опитц ГДР
44	ЧЕХ	Нове Место	20 км св.ст.	18.1.86	Опитц ГДР	Нестлер ГДР	Дальмо НОРВ
45	ФРГ	Оберстдорф	20 км кл.	15.2.86	Дальмо НОРВ	Петтерсен НОРВ	Сметанина СССР
46	СССР	Ленинград	10 км кл.	22.2.86	Ярен НОРВ	Дальмо НОРВ	Сметанина СССР
47	ФИНЛ	Лахти	5 км кл.	2.3.86	Матикайнен ФИНЛ	Ярен НОРВ	Дальмо НОРВ
48	ШВЕЦ	Фалун	30 км кл.	8.3.86	Петтерсен НОР	Матикайнен ФИНЛ	Волд НОРВ
49	НОРВ	Осло	10 км св.ст.	15.3.86	Саволайнен ФИНЛ	Опитц ГДР	Ярен НОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Г. Сван	ШВЕЦ	145
2.	Т. Могрен	ШВЕЦ	101
3.	В. Смирнов	СССР	78
4	Е. Эстлунд	ШВЕЦ	57
5	П.-Г. Миккельспласс	НОРВ	57
6.	Т. Эрикссон	ШВЕЦ	50

Женщины

1.	М. Матикайнен	ФИНЛ	107
2.	М. Дальмо	НОРВ	106
3.	Б. Петтерсен	НОРВ	104
4.	А. Ярен	НОРВ	88
5.	С. Опитц	ГДР	60
6.	Е. Кратцер	ШВЕЙ	54

КУБОК МИРА 1986-87

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
50	АВСТ	Рамзау	15 км св.ст.	10.12.86	Сван ШВЕЦ	РистаненФИНЛ	УльвангНОР
51	ИТАЛ	Когн	15 км св.ст	13.12.86	Сван ШВЕЦ	МогренНОРВ	СмирновСССР
52	ШВЕЙ	Давос	30 км кл. ст.	20.12.86	Эрикссон ШВЕЦ	СмирновСССР	Майбек ШВЕЦ
53	КАН	Калгари	15 км кл. ст.	10.1.87	КирвесниемиФИНЛ	МогренШВЕЦ	Майбек ШВЕЦ
54	ФРГ	Оберстдорф	30 км кл.ст.	12..2.87	Вассберг ШВЕЦ	Карвонен ФИНЛ	Майбек ШВЕЦ
55	ФРГ	Оберстдорф	15 км кл.ст.	15.2.87	Альбарелло ИТАЛ	ВассбергШВЕЦ	ДевятьяровСССР
56	ФРГ	Оберстдорф	50 км св.ст.	21.2.87	де ЗольтИТАЛ	ВассбергШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ
57	ФИНЛ	Лахти	30 км св.ст.	1.3.87	ПрокуроровСССР	Могрен ШВЕЦ	Валдер ИТАЛ
58	ШВЕЦ	Фалун	30 км св.ст.	7.3.87	Харвей КАН	Прокуроров СССР	Могрен ШВЕЦ
59	СССР	Ленинград	15 км кл.ст.	14.3.87	Могрен ШВЕЦ	Ульванг НОРВ	МиккельспласснОРВ
60	НОРВ	Осло	50 км кл.ст.	21.3.87	Вассберг ШВЕЦ	Аланд НОРВ	Эрикссон ШВЕЦ

Женщины

50	АВСТ	Рамзау	10 км св.ст	10.12.86	ДальмоНОРВ	Фурлетова СССР	Кухфиттиг ГДР
51	ИТАЛ	Вал ди Соле	5 км кл. ст.	13.12.86	Петтерсен НОРВ	Йоханссон ШВЕЦ	Нюккельмо НОРВ
52	ИТАЛ	Коге	20 км св. ст.	20.12.86	Нюккельмо НОРВ	ДальмоНОРВ	Томас ШВЕЙ
53	КАН	Калгари	10 км кл. ст.	10.1.87	Кратцер ШВЕЙ	Дальман ШВЕЙ	Шмидт-Фостер КАН
54	ФРГ	Оберстдорф	10 км кл.ст.	13.2.87	ЯренНОРВ	Матикайнен ФИНЛ	Петтерсен НОРВ
55	ФРГ	Оберстдорф	5 км кл. ст.	16.2.87	Матикайнен ФИНЛ	Резцова СССР	Кратцер ШВЕЙ
56	ФРГ	Оберстдорф	20 км св.ст.	20.2.87	ВестинШВЕЙ	Резцова СССР	Птицына СССР
57	ФИНЛ	Лахти	5 км св.ст.	28.2.87	Матикайнен ФИНЛ	Резцова СССР	Ордина СССР
58	ШВЕЦ	Фалун	30 км св. ст.	7.3.87	Бё НОРВ	МатикайненФИНЛ	Дальмо ШВЕЙ
59	СССР	Ленинград	10 км кл. ст.	14.3.87	Матикайнен ФИНЛ	Резцова СССР	Вестин ШВЕЙ
60	НОРВ	Осло	20 км кл. ст.	21.3.87	Петтерсен НОРВ	Сметанина СССР	ЯренНОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Т. Могрен	ШВЕЦ	115
2.	Т. Вассберг	ШВЕЦ	98
3.	Г .Сван	ШВЕЦ	83
4.	У. Ульванг	НОРВ	74
5	В .Смирнов	СССР	64
6.	А. Прокуроров	СССР	62

Женщины

1.	М. Матикайнен	ФИНЛ	127
2.	А. Резцова	СССР	97
3.	М. Дальмо	НОРВ	95
4.	М .Х .Вестин	ШВЕЦ	85
5.	Б. Петтерсен	НОРВ	75
6.	А. Бё	НОРВ	61

КУБОК МИРА 1987/88

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
61	ФРАН	Ла Клусаз	15 кмсв.ст.	12.12.87	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ
62	ИТАЛ	Кастелротто	30 кмсв.ст.	15.12.87	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Харвей КАН
63	ШВЕЙ	Давос	15 кмкл.	19.12.87	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ	Оттоссон ШВЕЦ
64	СССР	Ленинград	30 кмкл.	9.1.88	Смирнов СССР	Прокуроров СССР	Майбек ШВЕЦ
65	ЧЕХ	Нове Место	15 кмсв.ст.	15.1.88	Могрен ШВЕЦ	Баурот ГДР	Гуидон ШВЕЙ
66	КАН	Кэнмор	30 кмкл.	15.2.88	Прокуроров СССР	СмирновСССР	Ульванг ГДР
67	КАН	Кэнмор	15 кмкл.	19.2.88	Девятьяров СССР	Миккельспласс НОРВ	Смирнов СССР
68	КАН	Кэнмор	50 кмсв.ст.	27.2.88	Сван ШВЕЦ	де Зольт ИТАЛ	Грюненфельдер ШВЕЙ
69	ШВЕЦ	Фалун	30 кмсв.ст.	12.3.88	Харвей КАН	Баурот ГДР	Ристанен ФИНЛ
70	НОРВ	Осло	50 кмсв.ст.	19.3.88	Харвей КАН	Барко ИТАЛ	де Зольт ИТАЛ
71	ФИНЛ	Рованиеми	50 кл	27.3.88	Миккельспласс НОРВ	Бро НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ

Женщины

61	ФРА	Ла Клусаз	5 км св. ст.	13.12.87	Дальмо НОРВ	Саволайнен ФИНЛ	Грейнер Петтер ГДР
62	ЮГОС	Бохинь	10 км св. ст.	16.12.87	Тихонова СССР	Резцова СССР	Ордина СССР
63	ФРГ	Рейт имВинкл	5 кмкл ст.	19.12.87	Кирвесниеми ФИНЛ	Сметанина СССР	Вестин ШВЕЦ
64	СССР	Ленинград	10 км кл. ст.	9.1.88	НюбротенНОРВ	Венцене СССР	Ордина СССР
65	ИТАЛ	Доббиако	20 км св.ст.	15.1.88	Грейнер Петтер ГДР	Фритзон ШВЕЦ	Вестин ШВЕЦ
66	КАН	Кэнмор	10 км кл.ст.	14.2.88	Венцене СССР	Сметанина СССР	Матикайнен ФИНЛ
67	КАН	Кэнмор	5 км кл. ст.	17.2.88	Матикайнен ФИНЛ	Тихонова СССР	Венцене СССР
68	КАН	Кэнмор	20 км св. ст.	25.2.88	Тихонова СССР	Резцова СССР	Сметанина СССР
69	ШВЕЦ	Фалун	5 км св. ст.	12.3.88	Дюбендаль НОРВ	Матикайнен ФИНЛ	Вестин ШВЕЦ
70	НОР	Осло	30 км кл. ст.	17.3.88	Матикайнен ФИНЛ	Кирвесниеми ФИНЛ	Волд НОР
71	ФИНЛ	Рованиеми	10 км св. ст.	27.3.88	Вестин ШВЕЦ	ВаллинШВЕЦ	Нагейкина СССР

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Г. Сван	ШВЕЦ	109
2.	Т. Могрен	ШВЕЦ	100
3.	Р.Г. Микельспласс	НОРВ	99
4.	Х. Баурот	ГДР	81
5	В. Смирнов	СССР	71
6.	П. Харвей	КАН	67

Женщины

1.	М. Матикайнен	ФИНЛ	107
2.	М. Х. Вестин	ШВЕЦ	92
3.	М.Л. Кирвисниеми	ФИНЛ	82
4.	Т. Тихонова	СССР	81
5.	В. Венцене	СССР	78
6.	Р. Сметанина	СССР	65

КУБОК МИРА 1988/89

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
72	АВСТ	Рамзау	15 кмсв.ст.	10.12.88	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	Беллманн ГДР
73	ЮГОС	Бохинь	30 кмсв.ст.	14.12.88	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ
74	ИТАЛ	Вал ди Соле	15км+15км Гунд.	17.12.88	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ
75	СССР	Ленинград	15 км кл.	7.1.89	Ульванг НОР	Миккельспласс НОРВ	Смирнов СССР
76	ЧЕХ	Нове Место	15 км св.ст.	13.1.89	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ	Ульванг НОРВ
77	ЧЕХ	Нове Место	30 км кл.	15.1.89	Сван ШВЕЦ	Миккельспласс НОРВ	Баурот ГДР
							Ульванг НОРВ
78	ФИНЛ	Лахти	30 км кл.	18.2.89	Смирнов СССР	Ульванг НОРВ	Майбек ШВЕЦ
79	ФИНЛ	Лахти	15 км св.ст.	20.2.89	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Холанд ШВЕЦ
80	ФИНЛ	Лахти	15 км кл.	22.3.89	Кирвесниеми ФИН	Миккельспласс НОРВ	Ульванг НОРВ
81	ФИНЛ	Лахти	50 км св.ст.	26.2.89	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Прокуроров СССР
82	НОРВ	Осло	50 км кл.	4.3.89	Ульванг НОР	Баурот ГДР	Могрен ШВЕЦ
83	ШВЕЦ	Фалун	30 км кл.	11.3.89	Холанд ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Ульванг НОРВ

Женщины

72	ФРАН	Ла Феклаз	5 км св.ст.	10.12.88	Хавранчикова ЧЕХ	Тихонова СССР	Вяльбе СССР
73	ШВЕЙ	Кампра	15 кмсв.ст.	14.12.88	Вяльбе СССР	Хавранчикова ЧССР	Лазутина СССР
74	ШВЕЙ	Давос	10 км кл.	17.12.88	Шамшурина СССР	Мяятта ФИНЛ	Вяльбе СССР
75	СССР	Ленинград	15 км кл.	7.1.89	Вяльбе СССР	Нагейкина СССР	Дюбендаль НОРВ
76	ГДР	Клингенталь	10 км кл.	13.1.89	Дальмо НОРВ	ди Чента ИТАЛ	Ярен НОРВ
77	ГДР	Клингенталь	30 км св.ст.	15.1.89	Хавранчикова ЧЕХ	Хесс ГДР	Дальмо НОРВ
78	ФИНЛ	Лахти	10 км кл.	17.2.89	Кирвесниеми ФИНЛ	Мяятта ФИНЛ	Матикайнен ФИНЛ
79	ФИНЛ	Лахти	10 км св.ст.	19.2.89	ВяльбеСССР	Матикайнен ФИНЛ	Тихонова СССР
80	ФИНЛ	Лахти	15 км. кл.	21.2.89	Матикайнен ФИНЛ	Кирвесниеми ФИНЛ	Мяятта ФИНЛ
81	ФИНЛ	Лахти	30 км св.ст.	25.2.89	Вяльбе СССР	Лазутина СССР	Матикайнен ФИНЛ
82	НОРВ	Осло	10км+10 кмГунд.	4.3.89	Кирвесниеми ФИНЛ	Тихонова СССР	Ярен НОРВ
83	ШВЕЦ	Фалун	15 кмсв.ст.	12.3.89	Вяльбе СССР	Тихонова СССР	ди Чента ИТАЛ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Г. Сван	ШВЕЦ	109
2.	Т. Могрен	ШВЕЦ	100
3.	Р.Г. Микельспласс	НОРВ	99
4.	Х. Баурот	ГДР	81
5	В. Смирнов	СССР	71
6.	П. Харвей	КАН	67

Женщины

1.	М. Матикайнен	ФИНЛ	107
2.	М. Х. Вестин	ШВЕЦ	92
3.	М.Л. Кирвисниеми	ФИНЛ	82
4.	Т. Тихонова	СССР	81
5.	В. Венцене	СССР	78
6.	Р. Сметанина	СССР	65

КУБОК МИРА 1989/90

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
84	США	Солт Лэйк Сити	15 км кл.	9.12.89	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Бехле ФРГ
85	КАН	Кэнмор	15 км св.ст.	16.12.89	Майбек ШВЕЦ	Дали НОРВ	Гандлер АВСТ
86	КАН	Кэнмор	50 км кл.	17.12.89	Бейле ФРГ	Бадамшин СССР	де Зольт ИТАЛ
87	СССР	Москва	30 км св.ст.	13.1.90	Сван ШВЕЦ	Ульванг НОРВ	Могрен ШВЕЦ
88	ШВЕЙ	Кампра	15 км св.ст.	18.2.90	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Могрен ШВЕЦ
89	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	30 км кл.	21.2.90	Сван ШВЕЦ	Ульванг НОРВ	ДалиНОРВ
90	ФРГ	Рейт им Викл	30 км св.ст.	25.2.90	Смирнов СССР	Могрен ШВЕЦ	Бехле ФРГ
91	ФИНЛ	Лахти	15км+15 км Гунд.	4.3.90	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Холанд ШВЕЦ
92	НОРВ	Тронхейм	15 км кл.	6.3.90	Прокуроров СССР	Сван ШВЕЦ	Майбек ШВЕЦ
93	ШВЕЦ	Йорнс-колдсвик	30 км кл.	10.3.90	Лангли НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ	Смирнов СССР
94	НОРВ	Ванг	50 км св.ст.	17.3.90	Сван ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Рунгалдьер ИТАЛ

Женщины

84	США	Солт Лэйк Сити	5 км кл.	9.12.89	Саволайнен ФИНЛ	Пуйконен ФИНЛ	Нагейкина СССР
85	США	Солт Лэйк Сити	15 км св.ст.	10.12.89	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина СССР	Вяльбе СССР
86	КАН	Тандер Бей	15 кмкл.	15.12.89	Лазутина СССР	Дюбендаль НОРВ	Нагейкина СССР
87	СССР	Москва	7,5 кмкл.	14.1.90	Дюбендаль НОРВ	Сметанина СССР	Лазутина СССР
88	ШВЕЙ	Понтресина	15 км св.ст.	18.2.90	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе СССР	Лазутина СССР
89	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	10 кмсв.ст.	20.2.90	Вяльбе СССР	Егорова СССР	Нагейкина СССР
90	ЮГОС	Бохинь	10 кмкл.	25.2.90	Нагейкина СССР	Егорова СССР	Дюбендаль НОРВ
91	ФИНЛ	Лахти	5 кмсв.ст.	2.3.90	Вяльбе СССР	Нагейкина СССР	Лазутина СССР
92	ШВЕЦ	Соллефтэ	30 кмсв.ст.	7.3.90	ди Чента ИТАЛ	Хесс ГДР	Вяльбе СССР
93	ШВЕЦ	Йорнс-колдсвик	10 кмкл.	10.3.90	Дюбендаль НОРВ	ди Чента ИТАЛ	Лазутина СССР
94	НОРВ	Ванг	10км+10 км Гунд.	17.3.90	Дюбендаль НОРВ	Лазутина СССР	Егорова СССР

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	В. Ульванг	НОРВ	145
2.	Г. Сван	ШВЕЦ	144
3.	Б. Дали	НОРВ	118
4.	Ю. Бехле	ФРГ	88
5	К. Майбек	ШВЕЦ	86
6	Т. Могрен	ШВЕЦ	78

Женщины

1.	Л. Лазутина	СССР	146
2.	Е. Вяльбе	СССР	137
3.	Т. Дюбендаль	НОРВ	136
4	С. Нагейкина	СССР	134
5	М. ди Чента	ИТАЛ	126
6	Л. Егорова	СССР	94

КУБОК МИРА 1990/91

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
95	АВСТ	Тауплицальм	10км+15 кмГунд.	8-9.12.90	Могрен ШВЕЦ	Смирнов СССР	Форсберг ШВЕЦ
96	ШВЕЙ	Давос	15 км кл.	15.12.90	Смирнов СССР	Альбарелло ИТАЛ	Эрикссон ШВЕЦ
97	ФРАН	Ле Сезе	30 км кл.	9.12.90	Смирнов СССР	Могрен ШВЕЦ	Майбек ШВЕЦ
98	СССР	Минск	15 км св.ст.	5.1.91	Смирнов СССР	Дали НОРВ	Форсберг ШВЕЦ
							КорункаЧЕХ
99	ЧЕХ	Штребске Плесо	30 км св.ст.	9.1.91	Дали НОРВ	Барко ИТАЛ	Польвара ИТАЛ
100	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	30 км кл.	7.2.91	СванШВЕЦ	Смирнов СССР	Ульванг НОР
101	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	15 км св.ст.	9.2.91	Дали НОРВ	Сван ШВЕЦ	Смирнов СССР
102	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	10 км кл.	11.2.91	Лангли НОРВ	Майбек ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ
103	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	50 км св.ст.	17.2.91	Могрен ШВЕЦ	Сван ШВЕЦ	де Зольт ИТАЛ
104	ФИНЛ	Лахти	30 км св.ст.	3.3.91	Скьелдал НОРВ	Смирнов СССР	Полвара ИТАЛ
105	ШВЕЦ	Фалун	30 км св.ст.	9.3.91	Форсберг ШВЕЦ	Могрен ШВЕЦ	Оттоссон ШВЕЦ
106	НОРВ	Осло	50 км кл.	16.3.91	Ульванг НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ	Сивертсен НОРВ

Женщины

95	АВСТ	Тауплицальм	10 км св.ст.	8.12.90	Бельмондо ИТАЛ	ВяльбеСССР	Тихонова СССР
96	ШВЕЙ	Давос	5 км кл. ст.	15.12.90	Вяльбе СССР	Егорова СССР	Вестин ШВЕЦ
97	ФРАН	Ле Сезе	5 км+10 км Гунд.	19.12.90	Вяльбе СССР	Бельмондо ИТАЛ	Егорова СССР
98	СССР	Минск	30 км кл. ст.	5.1.91	Вяльбе СССР	Нагейкина СССР	Нюбротен НОРВ
99	ГЕРМ	Клингенталь	15 км кл. ст.	12.1.91	Нюбротен НОРВ	ВестинШВЕЦ	Педерсен НОРВ
100	ИТАЛ	Валь ди Фиемме	15 км кл. ст.	8.2.91	Вяльбе СССР	Дюбендаль НОРВ	Бельмондо ИТАЛ
101	ИТАЛ	Валь ди Фиемме	10 км св. ст.	10.2.91	Вяльбе СССР	Вестин ШВЕЦ	Тихонова СССР
102	ИТАЛ	Валь ди Фиемме	5 км кл. ст.	12.2.91	Дюбендаль НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ	ди Чента ИТАЛ
103	ИТАЛ	Валь ди Фиемме	30 км св. ст.	16.2.91	Егорова СССР	Вяльбе СССР	ди Чента ИТАЛ
104	ФИНЛ	Лахти	15 км св. ст.	2.3.91	Вяльбе СССР	ди Чента ИТАЛ	Егорова СССР
105	ШВЕЦ	Фалун	15 км св. ст.	9.3.91	Вяльбе СССР	Тихонова СССР	Егорова СССР
106	НОРВ	Осло	5 км св. ст.	16.3.91	Вяльбе СССР	ди Чента ИТАЛ	Вестин ШВЕЦ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	В. Смирнов	СССР	163
2.	Т. Могрен	ШВЕЦ	129
3.	Б. Дали	НОРВ	105
	В. Ульванг	НОРВ	105
5.	К. Скьелдал	НОРВ	76
6.	Х. Форсберг	ШВЕЦ	73

Женщины

1.	Е. Вяльбе	СССР	220
2.	С. Бельмондо	ИТАЛ	128
3.	Л. Егорова	СССР	126
4.	М. -Х. Вестин	ШВЕЦ	112
5.	М. ди Чента	ИТАЛ	106
6.	Т. Дюбендаль	НОРВ	88

КУБОК МИРА 1991/92

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
107	КАН	Сильвер Стар	10 км кл.	8.12.91	Ульванг НОРВ	Смирнов СССР	Лангли НОРВ
108	КАН	Сильвер Стар	10+15 км Гунд.	9.12.91	Ульванг НОРВ	Дали НОРВ	Фаунер ИТАЛ
109	КАН	Тандер Бей	30 км св. ст.	14.12.91	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	К.Скьелдал НОРВ
110	РОСС	С.Петербург	30 км кл.	4.1.92	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Смирнов СНГ
111	ИТАЛ	Когне	15 км св. ст.	11.1.92	Дали НОРВ	Могорен ШВЕЦ	Брёрс НОРВ
112	ФРАН	Ле Сезе	30 км кл.т.	10.2.92	Ульванг НОРВ	ДалиНОРВ	Лангли НОРВ
113	ФРАН	Ле Сезе	10 км кл.	13.2.92	Ульванг НОРВ	Альбарелло ИТАЛ	Майбек ШВЕЦ
114	ФРАН	Ле Сезе	10+15 км Гунд.	15.2.92	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Ванцетта ИТАЛ
115	ФРАН	Ле Сезе	50 км св. ст.	22.2.92	Дали НОРВ	де Зольт ИТАЛ	Ванцетта ИТАЛ
116	ФИНЛ	Лахти	15 км кл.	29.2.92	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Миккельсплясс НОРВ
117	ШВЕЦ	Фюнесдален	30 кмсв.ст.	7.3.92	Могрен ШВЕЦ	Дали НОРВ	Смирнов СНГ
118	НОРВ	Ванг	50 км кл.	14.3.92	Ульванг НОРВ	Ботвинов СНГ	Бухта ЧЕХ

Женщины

107	КАН	Сильвер Стар	5км кл.	7.12.91	Вяльбе СНГ	Бельмондо ИТАЛ	Нагейкина СНГ
108	КАН	Сильвер Стар	5+10 км Гунд.	8.12.91	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе СНГ	Егорова СНГ
109	КАН	Тандер Бей	5 км св. ст.	14.12.91	Вяльбе СНГ	Егорова СНГ	Нильсен НОРВ
110	РОСС	С.-Петербург	15 км кл.	4.1.92	Вяльбе СНГ	Луккаринен ФИНЛ	Кирвесниеми ФИНЛ
111	ИТАЛ	Когне	30 км св. ст.	11.1.92	Бельмондо ИТАЛ	Нильсен НОРВ	Дюбендаль НОРВ
112	ФРАН	Ле Сезе	15 км кл.	9.2.92	Егорова СНГ	Луккаринен ФИНЛ	Вяльбе СНГ
113	ФРАН	Ле Сезе	5 км кл.	13.2.92	Луккаринен ФИНЛ	Егорова СНГ	Вяльбе СНГ
114	ФРАН	Ле Сезе	5+10 км Гунд.	15.2.92	Егорова СНГ	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе СНГ
115	ФРАН	Ле Сезе	30 кмсв. ст.	21.2.92	Бельмондо ИТАЛ	Егорова СНГ	Вяльбе СНГ
116	ФИНЛ	Лахти	30 кмкл.	1.3.92	Бельмондо ИТАЛ	Нюбротен НОРВ	Луккаринен ФИНЛ
117	ШВЕЦ	Фюнесдален	5 км кл.	7.3.92	Кирвесниеми ФИНЛ	Дюбендаль НОРВ	Егорова СНГ
118	НОРВ	Ванг	15 км св.ст.	14.3.92	Вяльбе СНГ	Егорова СНГ	Бельмондо ИТАЛ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Б. Дали	НОРВ	198
2.	В. Ульванг	НОРВ	196
3.	В. Смирнов	СНГ	93
4.	Т. Лангли	НОРВ	83
5.	Т. Могрен	ШВЕЦ	73
6.	М. Ботвинов	СНГ	51

Женщины

1.	Е. Вяльбе	СНГ	169
2.	С. Бельмондо	ИТАЛ	156
3.	Л. Егорова	СНГ	132
4.	М. Луккаринен	ФИНЛ	122
5.	Э. Нилсен	НОРВ	98
6.	И. -Х. Нюбротен	НОРВ	93

КУБОК МИРА 1992/93

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
119	АВСТ	Рамзау	10 км св. ст	12.12.92	Ульванг НОРВ	Смирнов КАЗ	Корунка ЧЕХ
120	АВСТ	Рамзау	10+15 км Гунд.	13.12.92	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Смирнов КАЗ
121	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	30 км св. ст.	18.12.92	Смирнов КАЗ	Ботвинов РОСС	Прокуроров РОСС
122	РОСС	С-Петербург	30 км кл.	3.1.93	Дали НОРВ	Ботвинов РОСС	Могрен ШВЕЦ
123	ШВЕЙ	Улрихен	15 кмкл.	9.1.93	Албарелло ИТАЛ	Ульванг НОРВ	Дали НОРВ
124	СЛВН	Бохинь	15 км св. ст.	16.1.93	Смирнов КАЗ	Могрен ШВЕЦ	Дали НОРВ
125	ШВЕЦ	Фалун	30 кмкл.	20.2.93	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Смирнов КАЗ
126	ШВЕЦ	Фалун	10 кмкл.	22.2.93	Сивертсен НОРВ	Смирнов КАЗ	Ульванг НОРВ
127	ШВЕЦ	Фалун	10+15 кмГунд.	24.2.93	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Фаунер ИТАЛ
128	ШВЕЦ	Фалун	50 кмсв. ст.	28.2.93	Могрен ШВЕЦ	Балланд ФРАН	Дали НОРВ
129	ФИНЛ	Лахти	30 кмсв. ст.	7.3.93	Могрен ШВЕЦ	Смирнов КАЗ	Корунка ЧЕХ
130	НОРВ	Осло	50 кмкл.	11.3.93	Прокуроров РОСС	Скьелдал НОРВ	Сивертсен НОРВ
131	СЛВК	Штребске Плесо	15 кмкл.	19.3.93	Дали НОРВ	Альбарелло ИТАЛ	Фаунер ИТАЛ

Женщины

119	АВСТ	Рамзау	5 кмкл.	12.12.92	Нейманова ЧЕХ	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС
120	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	15 кмсв. ст.	18.12.92	Егорова РОСС	Лазутина РОСС	Вяльбе РОСС
121	РОСС	С.-Петербург	30 кмкл.	3.1.93	Егорова РОСС	Вяльбе РОСС	Дюбендаль НОРВ
122	ШВЕЙ	Ульрихен	10 км кл.	9.1.93	Вяльбе РОСС	Кирвесниеми ФИНЛ	Бельмондо ИТАЛ
123	ИТАЛ	Когне	10 кмсв. ст.	16.1.93	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Егорова РОСС
124	ШВЕЦ	Фалун	15 кмкл.	19.2.93	Вяльбе РОСС	Кирвесниеми ФИНЛ	Ролиг ФИНЛ
125	ШВЕЦ	Фалун	5 кмкл.	21.2.93	Лазутина РОСС	Егорова РОСС	Дюбендаль НОРВ
126	ШВЕЦ	Фалун	5+10 км Гунд.	23.2.93	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина РОСС	Егорова РОСС
127	ШВЕЦ	Фалун	30 км св. ст.	27.2.93	Бельмондо ИТАЛ	ди Чента ИТАЛ	Егорова РОСС
128	ФИНЛ	Лахти	5 кмсв. ст.	6.3.93	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ	Бельмондо ИТАЛ
129	НОРВ	Лиллехаммер	5 кмкл.	9.3.93	Дюбендаль НОРВ	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ
130	НОРВ	Лиллехаммер	5+10 км Гунд.	10.3.93	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе РОСС
131	СЛВК	Штребске Плесо	10 кмкл.	19.3.93	Вяльбе РОСС	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Б. Дали	НОРВ	696
2.	В. Смирнов	КАЗ	649
3.	В. Ульванг	НОРВ	576
4.	Т. Могрен	ШВЕЦ	488
5.	М. Альбарелло	ИТАЛ	351
6.	С. Фаунер	ИТАЛ	308

Женщины

1.	Л. Егорова	РОСС	760
2.	Е. Вяльбе	РОСС	710
3.	С. Бельмондо	ИТАЛ	596
4.	Л. Лазутина	РОСС	519
5.	М. ди Чента	ИТАЛ	511
6.	Т. Дюбендаль	НОРВ	39

КУБОК МИРА 1993/94

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
132	ИТАЛ	С.Катерина	30 кмкл.	11.12.93	Смирнов КАЗ	Могрен НОРВ	Йонссон ШВЕЦ
133	ШВЕЙ	Давос	15 кмсв. ст.	18.12.93	Дали НОРВ	Ульванг НОРВ	Могрен ШВЕЦ
134	ИТАЛ	Тоблах	10 кмкл.	21.12.93	Смирнов КАЗ	Изометса ФИНЛ	Сивертсен НОРВ
135	ИТАЛ	Тоблах	10+15 км Гунд.	22.12.93	Смирнов КАЗ	Фаунер ИТАЛ	Дали НОРВ
136	РОСС	Кавголово	15 кмкл.	9.1.94	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Мюллюла ФИНЛ
137	НОРВ	Осло	15 кмсв. ст.	15.1.94	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Мюллюла ФИНЛ
138	НОРВ	Лиллехаммер	30 км св. ст.	14.2.94	Альшгорд НОРВ	Дали НОРВ	Мюллюла ФИНЛ
139	НОРВ	Лиллехаммер	10 кмкл.	17.2.94	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Альбарелло ИТАЛ
140	НОРВ	Лиллехаммер	10+15 км Гунд.	19.2.94	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Фаунер ИТАЛ
141	НОРВ	Лиллехаммер	50 кмкл.	27.2.94	Смирнов КАЗ	Мюллюла ФИНЛ	Сивертсен НОРВ
142	ФИНЛ	Лахти	15 кмсв. ст.	5.3.94	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Бергстрём ШВЕЦ
143	ШВЕЦ	Фалун	30 км кл.	12.3.94	Кирвесниеми ФИНЛ	Мюллюла ФИНЛ	Сивертсен НОРВ
144	КАН	Тандер Бей	50 кмсв. ст.	19.3.84	Прокуроров РОСС	Балланд ФРАН	Барко ИТАЛ

Женщины

132	ИТАЛ	С.Катерина	5 кмкл.	11.12.93	Вяльбе РОСС	Егорова РОСС	Бельмондо ИТАЛ
133	ШВЕЙ	Давос	10 кмсв. ст.	18.12.93	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	ди Чента ИТАЛ
134	ИТАЛ	Тоблах	15 кмкл.	21.12.93	ди Чента ИТАЛ	Егорова РОСС	Вяльбе РОСС
135	РОСС	Кавголово	10 кмкл.	8.1.94	Егорова РОСС	Кирвесниеми ФИНЛ	Вяльбе РОСС
136	НОРВ	Осло	15 кмсв. ст.	15.1.94	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ	Мартынова РОСС
137	НОР	Лиллехаммер	15 км св. ст.	13.2.94	ди Чента ИТАЛ	Егорова РОСС	Гаврылюк РОСС
138	НОР	Лиллехаммер	5 кмкл.	1 5.2.94	Егорова РОСС	ди Чента ИТАЛ	Кирвесниеми ФИНЛ
139	НОР	Лиллехаммер	5+10 км Гунд.	17.2.94	Егорова РОСС	ди Чента ИТА Л	Бельмондо ИТАЛ
140	НОР	Лиллехаммер	30 кмкл.	24.2.94	ди Чента ИТАЛ	Волд НОРВ	Кирвесниеми ФИНЛ
141	ФИНЛ	Лахти	30 кмсв. ст.	6.3.94	ди Чента ИТАЛ	Егорова РОСС	Бельмондо ИТАЛ
142	ШВЕЦ	Фалун	10 кмсв. ст.	12.3.94	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе РОСС	ДюбендальНОРВ
143	КАН	Тандер Бей	5 кмкл.	19.3.94	Лазутина РОССС	НюбротенНОРВ	НагейкинаРОСС
144	КАН	Тандер Бей	5+10 км Гунд.	20.3.94	ди Чента ИТАЛ	ЛазутинаРОСС	Егорова РОСС

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	В. Смирнов	КАЗ	830
2.	Б. Дали	НОРВ	680
3.	Я. Изометса	ФИНЛ	442
4.	М. Мюллюла	ФИНЛ	430
5.	С. Фаунер	ИТАЛ	412
6.	В. Ульванг	НОРВ	346

Женщины

1.	М. ди Чента	ИТАЛ	790
2.	Л. Егорова	РОСС	740
3.	Е. Вяльбе	РОСС	570
4	С .Бельмондо	ИТАЛ	481
5	Л. Лазутина	РОСС	458
6	С. Нагейкина	РОСС	368

КУБОК МИРА 1994/95

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
145	ШВЕЦ	Кируна	10 км кл.	27.11.94	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Скьелдал НОРВ
146	АВСТ	Тауплицальм	15 км кл.	14.12.94	Прокуроров РОСС	Дали НОРВ	Йонссон ШВЕЦ
147	ИТАЛ	Саппада	15 км св. ст.	17.12.94	Дали НОРВ	Фаунер ИТАЛ	Изометса ФИНЛ
148	ИТАЛ	Саппада	10 км св. ст.	20.12.94	Могрен ШВЕЦ	Форсберг ШВЕЦ	Смирнов КАЗ
149	ШВЕЦ	Остерсунд	30 км св. ст.	8.1.95	Дали НОРВ	Прокуроров РОСС	Альшгорд НОРВ
150	ЧЕХ	Нове Место	15 км кл.	14.1.95	Кирвенсиеми ФИНЛ	Изометса ФИНЛ	Фаунер ИТАЛ
151	ФИНЛ	Лахти	15 км св. ст.	27.1.95	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Изометса ФИНЛ
152	ФИНЛ	Лахти	15 км Гунд.	29.1.95	Смирнов КАЗ	Изометса ФИНЛ	Дали НОРВ
153	ШВЕЦ	Фалун	30 км кл.	4.2.95	Дали НОРВ	Фаунер ИТАЛ	Смирнов КАЗ
154	НОРВ	Осло	50 км кл.	11.2.95	Смирнов КАЗ	ПрокуроровРОСС	Ботвинов РОСС
155	КАН	Тандер Бей	30 км кл.	9.3.95	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Прокуроров РОСС
156	КАН	Тандер Бей	10 км кл.	11.3.95	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Мюллюла ФИНЛ
157	КАН	Тандер Бей	15 км Гунд.	13.3.95	Смирнов КАЗ	Фаунер ИТА	Изометса ФИН
158	КАН	Тандер Бей	50 км св. ст.	19.3.95	Фаунер ИТАЛ	ДалиНОРВ	Смирнов КАЗ
159	ЯПОН	Саппоро	15 км св. ст.	24.3.95	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Альшгорд НОРВ

Женщины

145	ШВЕЦ	Кируна	5 км кл.	27.11.94	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС	Дюбендаль НОРВ
146	АВСТ	Тауплицальм	10 км кл.	14.12.94	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС	Данилова РОСС
147	ИТАЛ	Саппада	15 км св. ст.	17.12.94	Вяльбе РОСС	Корнеева РОСС	Гаврылюк РОСС
148	ИТАЛ	Саппада	5 км св. ст.	20.12.94	Гаврылюк РОСС	Вяльбе РОСС	Корнеева РшОСС
149	ШВЕЦ	Остерсунд	30 км св. ст.	7.1.95	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Гаврылюк РОСС
150	ЧЕХ	Нове Место	15 км кл.	14.1.95	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС	Гаврылюк РОСС
151	ФИН	Лахти	10 км кл.	28.1.95	Нюбротен НОРВ	Миккельспласс НОРВ	Лазутина РОСС
152	ШВЕЦ	Фалун	10 км кл.	4.2.95	Гаврылюк РОСС	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС
153	ШВЕЦ	Фалун	10 км Гунд.	5.2.95	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС	Лазутина РОСС
154	НОРВ	Осло	30 км кл.	11.2.95	Лазутина РОСС	Моен Гуидон НОРВ	Данилова РОСС
155	КАН	Тандер Бей	15 км кл.	10.3.95	Лазутина РОСС	Вяльбе РОСС	Нюбротен НОРВ
156	КАН	Тандер Бей	5 км кл.	12.3.95	Лазутина РОСС	Гаврылюк РОСС	ди Чента ИТАЛ
157	КАН	Тандер Бей	10 кмГунд.	14.3.95	Лазутина РОСС	Гаврылюк РОСС	Данилова РОСС
158	КАН	Тандер Бей	30 км св.ст.	18.3.95	Вяльбе РОСС	Ди Чента ИТАЛ	Ордина ШВЕЦ
159	ЯПОН	Саппоро	15 кмсв.ст.	24.3.95	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС	Гаврылюк РОСС

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Б. Дали	НОРВ	930
2.	В. Смирнов	КАЗ	866
3.	С. Фаунер	ИТАЛ	591
4.	А. Прокуроров	РОСС	572
5.	Я. Изометса	ФИНЛ	525
6.	Т. Альшгорд	НОРВ	429

Женщины

1.	Е. Вяльбе	РОСС	1060
2.	Н. Гаврылюк	РОСС	840
3.	Л. Лазутина	РОСС	785
4.	О. Данилова	РОСС	547
5.	О. Корнеева	РОСС	395
6.	И. -Х. Нюбротен	НОРВ	386

КУБОК МИРА 1995/96

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
160	ФИНЛ	Вуокатти	10 км кл.	26.11.95	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Репо ФИНЛ
161	ШВЕЦ	Галлифар	15 км св.ст.	29.11.95	Дали НОРВ	Изометса ФИНЛ	Фаунер ИТАЛ
162	ШВЕЙ	Давос	30 км кл.	9.12.95	ДалиНОРВ	Смирнов КАЗ	Фаунер ИТАЛ
163	ИТАЛ	Бруссон	15 кмсв.ст.	13.12.95	ДалиНОРВ	Фаунер ИТАЛ	Смирнов КАЗ
164	ИТАЛ	С.Катерина	10 км кл.	17.12.95	ДалиНОРВ	Смирнов КАЗ	Мюллюла ФИНЛ
165	ИТАЛ	С.Катерина	15 км Гунд.	16.12.95	ДалиНОРВ	Изометса ФИНЛ	Смирнов КАЗ
166	СЛВК	Штребске Плесо	50 кмсв.ст.	9.1.96	Смирнов КАЗ	ДалиНОРВ	Йонссон ШВЕЦ
167	ЧЕХ	Нове Место	15 км кл.	13.1.96	Смирнов КАЗ	Изометса ФИНЛ	Мюллюла ФИНЛ
168	АВСТ	Зеефельд	10 км кл.	2.2.96	ДалиНОРВ	Вальбуса ИТАЛ	Изометса ФИНЛ
169	ГЕРМ	Рейт им Викль	Спринт св.ст.	4.2.96	Хетланд НОРВ	Шликенрейдер ГЕРМ	Фаунер ИТАЛ
170	РОСС	Кавголово	15 км кл.	10.2.96	Прокуроров РОСС	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ
171	НОРВ	Тронхейм	30 км св.ст.	24.2.96	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Прокуроров РОСС
172	ФИНЛ	Лахти	30 км св.ст.	3.3.96	Изометса ФИНЛ	Дали НОРВ	Прокуроров РОСС
173	ШВЕЦ	Фалун	10 км св.ст.	9.3.96	Смирнов КАЗ	Дали НОРВ	Изометса ФИНЛ
174	ШВЕЦ	Фалун	15 км Гунд.	10.3.96	Смирнов КАЗ	Вальбуса ИТАЛ	Изометса ФИНЛ
175	НОРВ	Холменколлен	50 км кл.	16.3.96	Йевне НОРВ	Сергард НОРВ	Бергстрём ШВЕЦ

Женщины

160	ФИНЛ	Вуокатти	5 кмкл.	2511.95	Егорова РОСС	Вяльбе РОСС	Миккельспласс НОРВ
161	ШВЕЦ	Галлифар	10 км св.ст.	29.11.95	Бельмондо ИТАЛ	Егорова РОСС	Вяльбе РОСС
162	ШВЕЙ	Давос	5 км св.ст.	9.12.95	Вяльбе РОСС	Нейманова ЧЕХ	ди Чента ИТАЛ
163	ШВЕЙ	Давос	10 км Гунд.	10.2.95	Егорова РОСС	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС
164	ИТАЛ	Бруссон	10 км св.ст.	1312.95	Вяльбе РОСС	Егорова РОСС	Гаврылюк РОСС
165	ИТАЛ	С.Катерина	10 км св.ст.	16.12.95	Лазутина РОСС	Егорова РОСС	Гаврылюк РОСС
166	СЛВК	Штребске Плесо	30 кмс в.ст.	9.1.96	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ
167	ЧЕХ	Нове Место	10 км кл.	13.1.96	Вяльбе РОСС	ди Чента ИТАЛ	Лазутина РОСС
168	АВСТ	Зеефельд	5 км св.ст.	2.2.96	ди Чента ИТАЛ	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе РОСС
169	ГЕРМ	Рейт им Викль	спринт св.ст.	4.2.96	Вяльбе РОСС	Моен НОРВ	НеймановаЧ ЕХ
170	РОСС	Кавголово	10 км кл.	11.2.96	ди Чента ИТАЛ	Лазутина РОСС	Миккельспласс НОРВ
171	НОРВ	Тронхейм	5 км кл.	24.2.96	ди Чента ИТАЛ	Миккельспласс НОРВ	Лазутина РОСС
172	НОРВ	Тронхейм	10 км Гунд.	25.2.96	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС
173	ФИНЛ	Лахти	10 км св.ст.	2.3.96	ди Чента ИТАЛ	Бельмондо ИТАЛ	Гаврылюк РОСС
174	ШВЕЦ	Фалун	15 кмс в.ст.	9.3.96	ди Чента ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС
175	НОРВ	Холменколен	30 мкл.	16.3.96	Гаврылюк РОСС	Лазутина РОСС	Миккельспласс НОР

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Мужчины

1.	Б. Дали	НОРВ	1110
2.	В. Смирнов	КАЗ	1034
3.	Я. Изометса	ФИНЛ	617
4.	А. Прокуроров	РОСС	544
5.	С. Фаунер	ИТАЛ	508
6.	Ф. Вальбуса	ИТАЛ	482

Женщины

1.	ди Чента	ИТАЛ	1004
2.	Е. Вяльбе	РОСС	945
3.	Л. Лазутина	РОСС	732
4.	Н. Гаврылюк	РОСС	717
5.	Л. Егорова	РОСС	690
6.	С . Бельмондо	ИТАЛ	675

КУБОК МИРА 1996/97

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
176	ШВЕЦ	Кируна	10 кмсв.ст.	23.11.96	Дали НОРВ	Изометса ФИНЛ	СкьелдалНОРВ
177	ШВЕЙ	Давос	10 кмкл.	7.12.96	Мюллюла ФИНЛ	Йевне НОРВ	Вальбуса ИТАЛ
178	ИТАЛ	Брюссон	15 кмсв.ст.	14.12.96	Дали НОРВ	Вальбуса ИТАЛ	СкьелдалНОРВ
179	ГЕРМ	Оберстдорф	30 кмкл.	18.12.96	Дали НОРВ	ЙевнеНОРВ	Сивертсен НОРВ
180	РОСС	Кавголово	30 кмсв.ст.	4.01.97	Мюллюла ФИНЛ	Вальбуса ИТАЛ	ПоццИТАЛ
181	ЯПОН	Хакуба	10кмкл.	11.01.97	Фаунер ИТАЛ	Йевне НОРВ	Изометса ИТАЛ
182	ЯПОН	Хакуба	15 кмГунд.	12.01.97	Фаунер ИТАЛ	Ди ЧентаИТАЛ	ИзометсаФИНЛ
183	ЯПОН	Лахти	30 кмкл.	19.01.97	Смирнов КАЗ	Мюллюла ФИНЛ	ФорсбергШВЕ
184	НОРВ	Тронхейм	30 кмсв.ст.	21.02.97	Прокуроров РОСС	Дали НОРВ	АльшгордНОРВ
185	НОРВ	Тронхейм	10 кмкл.	24.02.97	Дали НОРВ	Прокуроров РОСС	Мюллюла ФИНЛ
186	НОРВ	Тронхейм	15 кмГунд.	25.02.97	Дали НОРВ	Мюллюла ФИНЛ	Прокуроров РОСС
187	НОРВ	Тронхейм	50 кмкл.	2.03.97	Мюллюла ФИНЛ	Йевне НОРВ	Дали НОРВ
188	ШВЕЦ	Фалун (Орса)	15 кмкл.	8.03.97	Дали НОРВ	Сивертсен НОРВ	Йевне НОРВ
189	ШВЕЦ	Сунне	спринткл.	11.03.97	Дали НОРВ	БьёнвикенНОРВ	Фредрикссон ШВЕЦ
190	НОРВ	Осло	50 кмсв.ст.	15.03.97	КоттерИТАЛ	Хетанк НОРВ	Дали НОРВ

Женщины

176	ШВЕЦ	Кируна	5 км св.ст.	23.11.96	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Гаврылюк РОСС
177	ШВЕЙ	Давос	10 км кл.	7.12.96	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС
178	ИТАЛ	Брюссон	15 км св.ст.	14.12.96	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Гаврылюк РОСС
179	ГЕРМ	Оберстдорф	10 км кл.	18.12.96	Дюбендаль-Хартц НОРВ	Мартинсен НОРВ	Моен-Гуидон НОРВ
180	РОСС	Кавголово	15 км кл.	5.01.97	Вяльбе РОСС	Лазутина РОСС	Егорова РОСС
181	ЯПОН	Хакуба	5 км кл.	11.01.97	Бельмондо ИТАЛ	Нейманова ЧЕХ	Вяльбе РОСС
182	ЯПОН	Хакуба	10 км Гунд.	12.01.97	Бельмондо ИТАЛ	Нейманова ЧЕХ	Вяльбе РОСС
183	ЯПОН	Лахти	15 км кл.	19.01.97	Миккелспласс НОРВ	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ
184	НОРВ	Тронхейм	15 км св.ст.	21.02.97	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Нейманова ЧЕХ
185	НОРВ	Тронхейм	5 км кл.	23.02.97	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Данилова РОСС
186	НОРВ	Тронхейм	10 км св. ст.	24.02.97	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Гаврылюк РОСС
187	НОРВ	Тронхейм	30 км кл.	1.03.97	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Миккельспласс НОР
188	ШВЕЦ	Фалун (Орса)	5 км св.ст.	8.03.97	Вяльбе РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Нейманова ЧЕХ
189	ШВЕЦ	Сунне	спринт св.ст.	11.03.97	Дюбендаль-Хартц НОРВ	Вяльбе РОСС	МартинсенНОРВ
190	НОРВ	Осло	30 км св.ст.	15.03.97	Бельмондо ИТАЛ	Вяльбе РОСС	Нильсен НОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Общий зачёт (мужчины)

1.	Б. Дали	НОРВ	845
2.	М .Мюллюла	ФИНЛ	580
3.	Ф. Вальбуса	ИТАЛ	523
4.	Э. Йевне	НОРВ	488
5.	С. Фаунер	ИТАЛ	447
6.	Я. Изометса	ФИНЛ	363

Общий зачёт (женщины)

1.	Е. Вяльбе	РОСС	940
2.	С. Бельмондо	ИТАЛ	909
3.	К. Нейманова	ЧЕХ	525
4.	Н. Гаврылюк	РОСС	518
5.	О. Данилова	РОСС	414
6.	Б. Мартинсен	НОРВ	391

КУБОК МИРА 1996/97

Мужчины (спринт)

1.	Б. Дали	НОРВ	448
2.	Ф. Вальбуса	ИТАЛ	335
3.	С. Фаунер	ИТАЛ	320

Женщины (спринт)

1.	С. Бельмондо	ИТАЛ	489
2.	Е. Вяльбе	РОСС	472
3.	К. Нейманова	ЧЕХ	321

Мужчины (длинные дистанции)

1.	М. Мюллюла	ФИНЛ	235
2.	Б. Дали	НОРВ	210
3.	В. Смирнов	КАЗ	193

Женщины (длинные дистанции)

1.	Е. Вяльбе	РОСС	340
2.	С. Бельмондо	ИТАЛ	280
3.	Н. Гаврылюк	РОСС	205

КУБОК МИРА 1997/98

Мужчины (спринт)

1.	Т. Альшгорд	НОРВ	486
2.	Б. Дали	НОРВ	482
3.	В. Смирнов	КАЗ	247

Женщины (спринт)

1.	Е. Мартинсен	НОРВ	525
2.	Л. Лазутина	РОСС	480
3.	С. Бельмондо	ИТАЛ	355

Мужчины (длинные дистанции)

1.	Т. Альшгорд	НОРВ	351
2.	Б. Дали	НОРВ	196
3.	М. Мюллюла	ФИНЛ	196

Женщины (длинные дистанции)

1.	Л. Лазутина	РОСС	293
2.	С. Нагейкина	РОСС	228
3.	С. Бельмондо	ИТАЛ	208

КУБОК МИРА 1997/98

Мужчины

№	Страна	Город	Дис-я	Дата	1-е место	2-е место	3-е место
191	НОРВ	Бейтосто-лен	10 км кл.	22.11.97	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ	Йевне НОРВ
192	ИТАЛ	Милан	спринт в зале	10.12.97	Палолахти ФИНЛ	Фредрикссон ШВЕЦ	Хоффман АВСТ
193	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	10 км кл.	13.12.97	Дали НОРВ	Сивертсен НОРВ	Смирнов КАЗ
194	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	15 км св.ст.Гунд.	14.12.97	Дали НОРВ	Альшгорд НОРВ	Ботвинов АВСТ
195	ИТАЛ	Вал ди Фиемме	15 км св.ст.	16.12.97	Вальбуса ИТАЛ	Альшгорд НОРВ	Дали НОРВ
196	ШВЕЙ	Давос	30 км кл.	20.12.97	Дали НОРВ	Альшгорд НОРВ	Йевне НОРВ
197	РОСС	Кавголово	30 км св.ст.	3.1.98	Мюллюла ФИНЛ	Альшгорд НОРВ	Мэй ИТАЛ
198	АВСТ	Рамзау	15 км кл.	8.1.98	Альшгорд НОР	Мюллюла ФИНЛ	Изометса ФИН
199	АВСТ	Рамзау	30 км св.ст.	9.1.98	Альшгорд НОР	Фаунер ИТАЛ	Ботвинов АВСТ
	ЯПОН	Хакуба	30 км кл.	9.2.98	Мюллюла ФИН	Йевне НОРВ	Фаунер ИТАЛ
	ЯПОН	Хакуба	10 км кл.	12.2.98	Дали НОРВ	Гандлер АВСТ	Мюллюла ФИНЛ
	ЯПОН	Хакуба	15 км св.ст. Гунд.	14.2.98	Альшгорд НОРВ	Дали НОРВ	Смирнов КАЗ
	ЯПОН	Хакуба	50 км св.ст.	22.2.98	Дали НОРВ	Йонссон ШВЕЦ	Хоффман АВСТ
200	ФИНЛ	Лахти	30 км кл.	8.3.98	Смирнов КАЗ	Альшгорд НОРВ	Эстил НОРВ
201	ШВЕЦ	Фалун	10 км св.ст.	11.3.98	Альшгорд НОРВ	Ботвинов АВСТ	Элофссон ШВЕЦ
202	НОРВ	Осло	50 км кл.	14.3.98	Прокуроров РОСС	Хельмесет НОРВ	Дали НОРВ

Женщины

191	НОРВ	Бейтостолен	5 км кл.	22.11.97	Лазутина РОСС	Мартинсен НОРВ	Нейманова ЧЕХ
192	ИТАЛ	Милан	спринт в зале св.ст.	10.12.97	Мартинсен НОРВ	Дюбендаль НОРВ	Моен Гуидон НОРВ
193	ИТАЛ	Вал ди Фьемме	5 км кл.	13.12.97	Мартинсен НОРВ	Моен Гуидон НОРВ	Лазутина РОСС
194	ИТАЛ	Вал ди Фьемме	15 км св.ст.	16.12.97	Лазутина РОСС	Вальбуса ИТАЛ	Бельмондо ИТАЛ
195	ШВЕЙ	Давос	15 км кл.	20.12.97	Вяльбе РОСС	Нагейкина РОСС	Моен Гуидон НОРВ
196	РОСС	Кавголово	10 кмсв.ст.	4.1.98	Чепалова РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина РОСС
197	АВСТ	Рамзау	10 км кл.	8.1.98	Миккелспласс НОРВ	Мартинсен НОРВ	Нейманова ЧЕХ
198	АВСТ	Рамзау	5 км кл.	9.1.98	Мартинсен НОРВ	Лазутина РОСС	Нейманова ЧЕХ
199	АВСТ	Рамзау	10 км	11.1.98	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина РОСС	Миккельспласс НОРВ
		Хакуба	15 км кл.	8.2.98	Данилова РОСС	Лазутина РОСС	Моен Гуидон НОРВ
		Хакуба	5 км кл.	10.2.98	Лазутина РОСС	Нейманова ЧЕХ	Мартинсен НОРВ
		Хакуба	10 км св.ст. Гунд.	12.2.98	Лазутина РОСС	Данилова РОСС	Нейманова ЧЕХ
		Хакуба	30 км св.ст.	20.2.98	Чепалова РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина РОСС
200	ФИНЛ	Лахти	15 км св.ст.	7.3.98	Бельмондо ИТАЛ	Лазутина РОСС	Нагейкина РОСС
201	ШВЕЦ	Фалун	5 км св.ст.	11.3.98	Лазутина РОСС	Бельмондо ИТАЛ	Чепалова РОСС
202	НОРВ	Осло	30 км кл.	14.3.98	Лазутина РОСС	Нагейкина РОСС	Моен Гуидон НОРВ

ИТОГОВЫЙ РЕЙТИНГ

Общий зачёт (мужчины)

1.	Т. Альшгорд	НОРВ	790
2.	Б. Дали	НОРВ	678
3.	В. Смирнов	КАЗ	431
4.	М. Ботвинов	АВСТ	330
5.	Я. Изометса	ФИНЛ	316
6.	Ф. Вальбуса	ИТАЛ	310

Общий зачёт (женщины)

1.	Л. Лазутина	РОСС	773
2.	Б. Мартинсен	НОРВ	625
3.	С. Бельмондо	ИТАЛ	544
4.	А. Моен Гуидон	НОРВ	462
5.	Миккельспласс	НОРВ	416
6.	С. Нагейкина	РОСС	373

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
Федерации лыжных гонок России

№ раз.	№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения	Участвующие организации	Количество участников всего		Количество судей	Иногород.	Вид сор-ий Услов. Финан-я	Проводящая организация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	1	Кубок Мира мужчины, женщины	07.09.01	г. Москва	ФИС, ДФСО, вед-ва края, обл., республик		180	40	10	Л., ОБЩ. 2	Спортком-т Москвы, ОКР, ФЛГР
10	2	Чемпионат России мужчины, женщины	20-23.01	г. Яхрома	ДФСО, вед-ва края, обл., республик		120	30	5	Л	ОКР, ФЛГР Спортком-т г. Яхрома
9	3	Соревнования территор. организаций (мужчины, женщины; юниоры, юноши, девушки 1980 г.р. и моложе)	по назначению	на местах	По Положению физкультурных организаций						
10	4	Кубок России - 1 тур «(мужчины, женщины;» юниоры, девушки)	04.06.02	Пермь, Валдай, Семинский перевал	Сильнейшие спортсмены краев, обл. и республик России		120	30	5	Л.	По положению ФЛГР
10	5	Всероссийские соревнования среди юниоров и девушек 1980-81 г.р. (отборочные сорния на пер-во мира)	03.05.01	г. Яхрома	Сильнейшие спортсмены краев, обл. и республик России		120	30	5	Л.	Госкомитет России
2	6	Первенство мира среди юниоров и девушек	26-30.01	Штребске Плесо							ГКФТ
2	7	Зональные соревнования учащихся (юн., девушки 1982/83 г.р.)	11-13.02	По назначению	Команды краев, обл., республик России	По положению Министерства образования				ЛК	По Положению Министерства образования
10	8	Финал Кубка России	23-27.02	Воронеж	Сильнейшие спортсмены краев, обл. и республик России		160	30	5	ЛК	ОКР, Админ-ция Воронежской обл., ФЛГР
2	9	Открытое первенство «Динамо» ФСО «Юность» России (юноши., дев. 1982/83 г.р.)	01.05.03	По назначению	По Положению «Динамо» ФСО «Юность России»					ЛК	По Положению «Динамо» «ФСО «Юность» «России»»»
10	10	Чемпионат и первенство РА, «Динамо», ФСО «Юность России»	08.12.03	По назначению	Команды краев, обл., республик России Динамо, Юн. России	По Положению Минобразования				ЛК	По Положению Министерства образования
10	11	Финал первенства России (юноши, дев. 1982/83 г.р.)	15-19.03	По назначению	Команды краев, обл., республик России, Динамо, Юн. России					ЛК	По Положению Министерства образования
9	12	Зимняя Спартакиада РАО «Газпром»	22-26.03	Ухта	По положению РАО «Газпром»						
10	13	Чемпионат России 10 км, 15 км, 50 км (мужчины, женщины) и Праздник Севера	29.03-2.04	Мурманск	Команды краёв, обл., республик России, ДСО, ведомства		300	30	5	ЛК	ОКР Мурманской обл., Спорткомитет ФЛГР
10	21	Всероссийские открытые соревнования «Кубок Сибири»	24-26.11	Новосибирск	Спортсмены краёв, обл. и республик России, ДСО, ведомства						
10	22	Всероссийские открытые соревнования «Кубок Урала»	01.-03.12	Новоуральск	Сильнейщие спортсмены краёв, обл.и республик России, ДСО, ведомства		180	30	5	Л	Администрация г.Новоуральска и Д/о «Зелёный мыс»
10	24	Открытые Кубки РА, «Динамо», ФСР «Юность России» (муж., жен., юниоры)	15-17.12	По назначению							
10	25	Всероссийские соревнования на призы почётных граждан г.Перми В.Беляева и А.Леонова	15-17.12	Пермь	Сильнейшие спортсмены краев, обл. и России, ДСО, ведомства						
10	26	Всероссийские соревнования «Красногорская лыжня»	26-30.12		Сильнейшие спортсмены краёв, обл. и республик России, ДСО, ведомства		200	30	5	Л	ОКР, Администрация

Заполнение анкеты из последнего номера журнала побудило проделать количественный анализ публикаций журнала. Если его результаты вызовут интерес - буду удовлетворен.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА.

Каждой публикации, обратившей на себя мое внимание, была поставлена оценка. Механизм формирования оценки описан в конце.

Публикации были разделены на две группы, как в анкете:

а) **полезные** - то есть полученные сведения можно использовать в практике катания на лыжах;

б) **интересные** - то есть чтение статей доставляет удовольствие, повышает мой кругозор, помогает понимать скрытые «пружины» происхождения тех или иных событий в таком интересном мире, как лыжи.

Вот что у меня получилось.

1. ОБЩАЯ СТАТИСТИКА.

Годы	1996	1997	1998	1999	всего
Число журналов*	2	3	5	2	12
Число полезных статей	4/2**	4/1,3	7/1,4	3/1,5	18/1,5
Число интересных статей	7/3,5**	7/2,3	14/2,8	7/3,5	35/2,9

* двойные номера - один журнал; №2 отнес к 1996 г.

** удельный показатель, число статей на журнал.

По моей оценке, полезных статей приблизительно в 2 раза меньше, чем интересных. По количеству публикаций выделяется 1998 год. Отдельно стоит 1996 год - очень сильные два журнала как по количеству полезных и интересных статей, так и по удельным значениям.

2. САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ.

Здесь привожу только первую тройку «призеров», весь перечень поместил в конце письма. Извиняюсь за произвольное сокращение названий, надеюсь, все будет понятно.

Лучшие полезные статьи

баллы	автор	журнал	Название публикаций
125	А.Грушин	№5 1997	Как подготовить лыжи
	И.Кузьмин	№2(8) 1998	Родителям подрастающих лыжников
100	Каталог	№1(7) 1998	«START»
	В.Попцов	№1(7) 1998	Некоторые аспекты спортивной физиологии
	С.Петров	№1(12) 1999	Лыжи, приготовленные А.Завьяловым
	Каталог	№2(13) 1999	«Лыжный мир» («MADSHUS» и т.д.)
80	И.Кузьмин	№1(12) 1998	Штайншлиф - шлифовка лыж камнем
	А.Пшендин,	№2(13) 1999	Продукты повыш. биол. ценности (ППБЦ)
	И.Рябов		

Плодотворные авторы полезных статей

автор	число статей	сумма баллов	удельный показатель
А.Грушин	4	284	71
И.Кузьмин	2	205	102,5
Каталоги	2	200	100
Л.Марков	2	150	75
В.Попцов	2	164	82
Д.Мазера	2	124	62

В своем нетерпении внимание в первую очередь выхватывает материалы о лыжах, парафинах и т.д., очень ценные сведения об организме (статья Попцова, например) оказались на вторых местах. Публикации Мазеры-Хамитова для меня кажутся недостаточно конкретными, что понизило их оценку.

Каталоги. На удивление, из них сумел почерпнуть интересную и ценную информацию. Хотелось бы большего, но понимаю, что ждать этого от каталога наивно.

Грушин: его рассказы о мазях и парафинах - это фирменные материалы в урезанном виде. Они не оправдали моих надежд, зато статья о подготовке лыжах очень своевременная и нужная.

По удельным показателям самый полезный автор - И.Кузьмин. Остается жалеть, что у него хватило времени только на две статьи.

Самый полезный журнал

места	журнал	Число статей	Сумма баллов	Удельный показатель
1	№1(7) 1998	3	280	93,3
2	№5 1997	2	195	97,5
3	№2 1996	3	187	62,3
4	№2(8) 1999	2	180	60
5	№3(9) 1998	2	175	87,5

В списке два журнала из самого удачного 1998 года! Журнал №3(9) за 1998 год попадает в список самых интересных журналов.

3. САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ЖУРНАЛЫ.

места	журнал	Число статей	баллы	Удельные значения на статью
1	№4(10) 1998	7	240	34,2
2	№1(12) 1999	3	150	50
3	№3(9) 1998	4	135	33,8
4	№2 1996	3	125	41,7
5	№1 1996	4	120	30

Список самых интересных журналов составляют в основном выпуски из двух самых удачных годов - 1996 и 1998! Журнал №3(9) за 1998 год попал, кроме того, и в список самых полезных.

Лучшие интересные статьи

Баллы	автор	Журнал	Название статьи
75	В.Путинцев	№2 1996	Противостояние: лыжники и экологи...
	В.Путинцев, И.Исаев	№1(12) 1999	Гвозди бы делать из этих людей
60	В.Путинцев, И.Исаев	№4(10) 1998	Фабрика «FISCHER»
	В.Путинцев, И.Исаев	№4(10) 1998	Рынки
50	И.Исаев	№1 1996	Едем на «FINLANDIA HIIHTO»
	В.Веденин	№6 1997	Хулиган на лыжне
	Г.Кадыков	№3(9) 1998	Мурманский марафон - кандидат в WL
	В.Путинцев	№1(12) 1999	Осло 1982 год, эстафета
25	А.Жуков	№4(10) 1998	Уезжали с праздником в душе
	В.Путинцев	№5(11) 1998	Листая протоколы марафона Праздника...
	Г.Смирнов, Р.Хворова	№1(12) 1999	«Пластиковая» революция
	С.Чепиков, В.Путинцев	№2(13) 1999	Ни об одном дне...не жалею
	И.Исаев	№2(13) 1999	Рамзау-99
20	Г.Смирнов	№6 1997	По следам Олимпиад
	А.Аабек	№3(9) 1998	Делать интересный лыжный журнал...
	В.Смирнов	№4(10) 1998	Мечтаю выиграть Васалоппет
	И.Исаев	№1 1996	И здесь поставим победную точку
15	В.Путинцев, Е.Матвеева	№5 1997	Подарите себе чуть-чуть Европы
9	Э.Клинга	№5 1997	Мика Мюллюла сам решает...

Плодотворные авторы интересных статей

автор	Число статей	Сумма баллов	Удельное значение
В.Путинцев	9	410	45,5
И.Исаев	9	380	42,2
Г.Кадыков	4	142	35,5
М.Крапин	3	90	30
Г.Смирнов	3	70	23,3

Личные симпатии отдаю статье В.Веденина «Хулиган на лыжне».

Следует отметить серию статей об Олимпиадах Г.Смирнова, - возможно, они мною недооценены.

Дискуссия о взаимоотношениях руководителей сборной, тренерах и спортсменах в высшей степени интересна и важна, поэтому публикации по ней я не оценивал.

Выводы:

Самый удачный журнал - №3(9) 1998

Самый полезный журнал - №5 1997

Самый интересный журнал - №2 1996

Самый полезный автор - **И.КУЗЬМИН**

Самый интересный автор - **В.ПУТИНЦЕВ**

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПУБЛИКАЦИЙ

Статья оценивается критерием, состоящим из трех показателей:

Кр = П х И х К

Кр - оценка статьи в баллах, максимальное значение 125, минимальное значение - 1.

П - показатель полезности сведений в баллах

И - показатель интереса темы статьи в баллах

К - показатель качества написания в баллах

ШКАЛА ОЦЕНОК

1. Полезность: 1 балл - полезно; 3 балла - очень полезно;
   5 баллов - необходимо
2. Интерес: 1 балл - читается; 3 балла - любопытно
   5 баллов - чтение захватывает
3. Качество написания: 1 балл - читаем с пропусками;
   3 балла - толково, кратко
   5 баллов - лучше не сделать

Формально для всех интересных статей П=1, поэтому оценка интересных статей по абсолютной величине меньше, чем оценка полезных статей.

При оценке использовались интервалы 1-2 балла; 3-4 балла; 5 баллов.

продолжение смотри на следующей стр.

Перечень всех полезных статей, следующих за первой «тройкой»

Балл	Автор	журнал	Название
75	А.Грушин	№1 1996	Всё о лыжах «ATOMIC» и FISCHER»
	Л.Марков	№2 1996	100-километровую гонку...
	Д.Мазера	№4(8) 1998	Пластическая интеграция ...
	Л.Марков	№6 1997	О бедной сметане...
	С.Мешков	№4(10)	Гели и растворы с фторорганикой...
64	М.Крапин	№2 1996	Третья сила (о ROSSIGNOL»)
	В.Попцов	№3-4 1997	Наденьте на руку компьютер
50	Д.Мазера	№3(9) 1998	Учитесь правильно пить
48	А.Грушин	№2 1996	Всё мазях и парафинах «SWIX»
36	А.Грушин	№3-4 1997	Всё о «REX»

Перечень всех интересных статей, следующих за первой «тройкой»

балл	Авторы	Журнал	Название
45	В.Тарасюк	№2(13) 1999	Возрастные коэффициенты...
40	Г.Кадыков	№5 1997	WL: что нового?
40	М.Крапин	№3(9) 1998	Труба
27	Г.Кадыков	№6 1997	Кубок «Лыжные марафоны России»
25	В.Рекунов	№1 1996	Прорастаем сквозь асфальт...
	М.Крапин	№1 1996	Не говори, что жизнь не задалась...
	М.Ботвинов	№2 1996	Я выбираю свободу
	Г.Кадыков	№2 1996	Однажды окунувшись в мир WL...
	В.Веденин	№3-4 1997	Сколько можно лгать?
	В.Путинцев	№7 1998	Гонка, стартующая в ночи
	А.Ашитко	№3(9) 1998	Не советую я ездить в Италию
	И.Исаев	№3 (9) 1998	...Встречи с любимым городом
	Г.Смирнов	№4(10) 1998	Первому первенству СССР - 75 лет
	И.Исаев	№4(10) 1998	Девушка с обложки (об А.Резцовой)
	А.Жуков	№4(10) 1998	Уезжали с праздником в душе
	В.Путинцев	№5(11) 1998	Листая протоколы марафона...
	Р.Хворова	№1(12) 1999	«Пластиковая революция»
	Г.Смирнов		
	С.Чепиков,	№2(13) 1999	Ни о чём не жалею...
	И.Исаев	№2(13) 1999	Рамзау-99
20	Г.Смирнов	№6 1997	По следам минувших Олимпиад
	И.Исаев,	№3(9) 1998	Делать интересный лыжный журнал...
	А.Аабек		
	И.Исаев,	№4(10) 1998	Мечтаю выиграть Васалоппет
	В.Смирнов		
	И.Исаев	№6 1997	И здесь поставим победную точку
15	В.Путинцев	№5 1997	Подарите себе чуть-чуть Европы...
9	Э.Клинга	№5 1997	Мика Мюллюла сам решает...

С искренним желанием помочь,
В.Е.Кривошеев, г.Самара

От редакции:

Письмо В.Кривошеева из Самары, естественно, не является абсолютно корректным, то есть выражающим ваше среднестатистическое мнение. Тем не менее, думаем, вам будет интересно с ним познакомиться. Ведь мы с вами должны согласиться, что при анализе публикаций "ЛГ" и "ЛС" наш читатель проявил вполне системный подход. Да и потом будет любопытно сравнить, насколько оценки В.Кривошеева будут отличаться от среднестатистических.

Ваши письма-анкеты, уважаемые читатели, всё идут и идут в редакцию. Поэтому по согласованию с фирмой "FISCHER"-Москва" (напомним, что эта фирма предоставила 100 призов для наиболее удачливых наших читателей, приславших анкеты) мы откладываем подведение итогов на первый номер 2000 года.

атлетика

Официальный поставщик сборных команд России

Специальное питание для лыжного спорта:

Напитки (Энергия, Олимпия, Спартакиада), энергетики и белковые концентраты.

- Также более 100 наименований спортивного питания от лучших фирм-производителей.
- Консультации и квалифицированный подбор питания.
- Оптовикам и спортивным командам - скидки до 35%.

Адрес магазина: м. Новослободская
ул. Долгоруковская д. 27.
Тел. 978-1573; 978-2646
Наш адрес в Интернет: www.fitness.da.ru

ВИСТИ

Всероссийский Институт по Спортивно - Техническим Изделиям

РАЗРАБОТЧИК И ИЗГОТОВИТЕЛЬ "ВИСТИ" ПРЕДЛАГАЕТ смазки для лыж "ВИСТИ":

1. Комплект смазок "Система FO"

(влажность не более 60%, снег сухой, чистый)

лыжные мази:

T° C	+2..-1	0..- 2	-1..-3	-2..-4	-4..-7	-5..-12	-10..-25	-15..-30
цвет	красный	фиолет.	фиолет.	голубой	синий	зеленый	св.зел.	черный

мази скольжения (парафины): изготовлены на основе высокоплавких синтетических восков

T° C	+5..0	-5..-10	- 10 и ниже	-10 и ниже
цвет	желтый	голубой	белый	черный

2. Комплект смазок "Система F1"

(влажность более 60%, свежевыпавший или чистый зернистый снег)

Смазки содержат специальный наполнитель и фторорганические добавки лыжные мази 6 видов, диапазон применения - аналогичный "Система FO" , баночки маркируются "серебряной" полосой

мази скольжения

T° C	+5..0	0..-5	- 5..-10
цвет	красный	фиолетовый	голубой

3. Комплект смазок "Система F 2"

(высокая влажность, снег зернистый, грязный или искусственный)

Все смазки черного цвета и содержат специальный графитосодержащий наполнитель и фторорганические добавки

лыжные мази - 5 видов

мази скольжения

T° C	+5..0	0..-5	- 5..-10	-10 и ниже

жидкие лыжные мази - 4 вида

T° C	+10..+2	+3..0	0..-3	-3..-8
цвет	желтый	красный	фиолетовый	синий



Российская Ассоциация Индустрии Спортивных Товаров (РАИСТ) начинает выпуск отечественных беговых коньков "ВИСТИ-99" с отрывной пяткой, которые изготавливаются по новейшим технологиям и не уступают зарубежным аналогам

Г.Москва, Дмитровское шоссе, 62/2, тел. 481 05 92

ХРОНИКА

(по материалам из http://www.jenex.com/nordicnews.html, http://www.xcskiworld.com/news/index.html)

26 июля 1999 года

FIS (Международная лыжная федерация) объявила о самом большом за всю историю розыгрыша Кубков Мира календаре соревнований с общим количеством в 29 стартов для мужчин и женщин. FIS вызвала резкую критику нескольких известных спортсменов, включая норвежских суперзвезд Бьорна Дали и Томаса Альшгорда не только большим числом соревнований, но также и введением дней с несколькими стартами. Повышенные требования к спортсменам, предъявляемые таким напряженным календарем, увеличат число спортсменов, незаконно использующих специальные добавки или допинг, считают Альшгорд и Дали. Альшгорд готовит официальную жалобу председателю FIS Оду Мартинсену. Многие посвященные лица говорят, что по всей вероятности, жалоба Альшгорда не будет услышана FIS, которая борется за продвижение на рынок серий лыжных гонок.

12 августа 1999 года

На этой неделе погиб сын Эрлинга Йевне. Как пишут норвежские газеты, Йевне с четырехлетним сыном возвращались домой после купания в местной реке пешком по обочине дороги, когда мальчик внезапно выбежал на проезжую часть. Ни мальчик, ни его отец, ни водитель не смогли ничего сделать, чтобы избежать трагедии.

5 сентября 1999 года

Тридцатитрехлетний Эрлинг Йевне продолжит спортивную карьеру. 5 сентября он участвовал в соревнованиях впервые после трагедии, случившейся этим летом.

- Жизнь должна продолжаться. Я решил остаться лыжником-гонщиком, - говорит Эрлинг. - Я продолжаю спортивную карьеру не потому, что я мог бы стать лучше как лыжник. Это не так важно. Я продолжаю, чтобы реализоваться, как человек, действовать как можно лучше, как человек.

14 сентября 1999 года

Владимир Смирнов перенес операцию на ахиллесовом сухожилии. Доктор был доволен результатами и предположил, что Смирнов сможет снова бегать через пять недель. Из-за боли он не мог бегать несколько месяцев. Лечебная физкультура не помогала.

24 сентября 1999 года

Пер Элоффсон тренируется очень много и тяжело, его цель в этом году состоит в том, чтобы быть в первой тройке на Кубке Мира. Это очень честолюбивая цель для 22 лет, но не держите пари против него. Этот сенсационный молодой лыжник очень целеустремлён, но при этом остаётся реалистом.

- Он тренируется с таким энтузиазмом, что вся шведская команда вдохновлена им, - говорит Торгни Могрен.

Его тренировочные объёмы в этом году увеличилось до 730 часов. Подобно Гунде Свану он верит в тренировки с высокими сопротивлениями, но не проводит слишком много тяжелых качественных тренировок. Подобно Владимиру Смирнову он знает, что «молотить» все время - не очень хорошо. На этой неделе он был в Австрии, где тренировался на глетчере в Рамзау. В один из дней он бежал с палками вверх по трассе скоростного спуска в Шладминге с перепадом высот в 1.000 метров. Он пробежал быстрее 45 минут и назвал это достижение замечательным. Он сказал, что не бывает короткого пути к чемпионскому титулу. Вы должны тренироваться трудно, но также должны знать, когда идти медленнее, длиннее, и когда действительно «молотить». Поскольку Бьорн Дали и Мика Мюллюла оба имеют дома «на высоте», где они спят, Пер также рассматривает такой вариант, но не имеет денег, чтобы оплатить это прямо сейчас. У него также нет достаточных данных, подтверждающих, что это действительно даёт преимущество. Пер будет искать спонсоров для этого домашнего высотного проекта, если исследования докажут, что это выгодно. Он экспериментирует, чтобы выяснить, как на него воздействует высота. Он решил жить не с товарищами по команде в гостинице «Кобальтхоф» в Рамзау, где останавливается большинство сборных команд, а в гостинице рядом с подъемом в Дахштайне, которая на 600 метров выше. Перед поездкой в Австрию Пер спал неделю в высотном доме в Борланге (Швеция), чтобы посмотреть, как это скажется на тренировках на глетчере. Воздействие тренировок на высоте еще не изучено до конца, результаты не всегда положительны. Разные люди имеют разные результаты. Некоторые, подобно Ларсу Халанду, становятся очень слабыми, фактически больными от тренировок на высоте. Владимир Смирнов думает, что это иногда помогает, а иногда нет.

21 октября 1999 года

О новой смазке для лыж CERAX, производимой в Германии, в этом году «гудит» весь лыжный мир. Это не парафин, а скорее жидкий полимер на основе этилового спирта. CERAX не требует утюга и предназначен для нанесения на лыжи при комнатной температуре. В соответствии с пресс-релизом изготовителя «это изменяет всё!». CERAX обеспечивает твёрдую высокофтористую поверхность, которая образуется в процессе «самоорганизации». Сильно отличаясь от парафинов, CERAX использует в основном скользящие свойства фтора, и в значительно меньшей степени водоотталкивающие. CERAX - первый материал, использующий фтор, который может применяться при очень низких температурах. Простое и безопасное применение позволяет лыжнику-любителю достигать скользящих свойств, которые до сих пор требовали занимающей много времени подготовки и применения утюга. Свойства CERAX не зависят от температуры. Поэтому гоночные полимеры предназначены для различных состояний снега. Для профессиональных гонщиков создана PRO линия, в которой предлагается пять вариантов. Для любителей и для тренировок создана AS линия, в которой предлагается два варианта - для сухого и влажного снега соответственно. Зайдите на www.cerax.com для получения дополнительной информации.

29 октября 1999 года

Пер Элофссон - надежда шведов. Шведы очень хотят снова получить хорошую мужскую команду. После того, как они доминировали в 80-х, они нуждаются в мотивации. Норвегия доминировала среди мужских команд вплоть до 1999 года. Если бы не отдельные лыжники, подобные Владимиру Смирнову, Норвегия была бы выдающейся командой до последнего чемпионата мира в Австрии. В Рамзау прибавила Эстония, австрийская команда была превосходной, русские возвращаются, Финляндия имеет Мику, но не крепкую команду, которую они ожидали. Большинство людей в Швеции чувствует, что глупо сосредотачивать все надежды на одном чело-

Центр спортивного питания
"ШТАЙН"
ПРЕДЛАГАЕТ:
более 1000 наименований спортивного питания
/протеины, аминокислоты, сжигатели жира, энергетики/.
ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ НАПИТКИ:
"Олимпия", "Спартакиада", "Энергия"
Ведет бесплатный прием группа научного контроля.
Всё для достижения высочайших результатов
Адрес: м. "Профсоюзная", Нахимовский пр-т, д. 48
Тел. (095) 129-8431

Наши региональные представители

Архангельск	обл.федерация л.г.	(8182) 44-33-04
Благовещенск	Агапов В.	(4162) 42-37-06
Брянск	обл.федерация л.г.	(832) 74-20-28
Волгореченск	Епишин Н.	(09453) 2-17-51
Вологда	· СК "Политехник"	(8172) 72-36-29
Воронеж	Ворон. люб. лыжн. союз	(0732) 16-13-30
Дубна	городск. спорткомитет	(09621) 4-73-40
Екатеринбург	· ООО "Норис"	(3432)22-26-03
	· "Манарага"	(3432) 74-25-90
Ижевск	маг. "Турист"	(3412) 78-08-67
Иркутск	Михник К.	(3952) 35-17-52
Ишимбай	Иноземцев П.	(34794) 3-39-96
Казань	обл.федерация л.г.	(8432) 34-36-10
Кемерово	Любит. лыжн. ассоциация	(3842) 25-41-77
Киров	обл.федерация л.г.	(8332) 65-13-26
		(8332) 27-54-45
Кольчугино	БАРИНОВ Ю.	(09245) 40556
Комс.-на-Амуре	Плехов В.	4-37-56
Королёв	"Роспечать"	(095) 519-16-49
Красногорск	СПАЙ-СПОРТ	(095) 564-65-92
Красноярск	· "Роза ветров"	(3912) 49-22-76
	· ШВСМ по зимн. видам спорта	(3912) 66-85-12
Кызыл	Чоксум Э.	3-6627
Лангепас	ДЮСШ	(34669) 2-53-79
Липецк	ДЮСШ №7	(0742) 77-87-16
Междуреченский	Сапрыкин А.	(34677) 3-17-00
Миасс	главн. упр. по физк. и спорту	(35135) 3-41-65
Мурманск	· обл. комитет по физк. и спорту	(8152) 45-90-09
	· ДЮСШ №3	56-0833
Ниж.Новгород	· "Поволжье-спорт"	(8312) 60-87-45
	· клуб "FISCHER"	(8312) 65-39-64
	· Клуб любителей лыжного спорта	(8312) 65-39-64
Новосибирск	"Мир спорта"	(3832) 32-87-48
Новгород	облспорткомитет	(81622) 7-73-45
Озерск	"Роза ветров"	(35171) 4-82-59
Омск	клуб лыжников "Омич"	(3812) 23-95-19
Орел	обл. комитет по физк. и спорту	(0862) 77-13-33
Парголово	"Полярная звезда"	(812) 594-81-84
Пенза	Лутков А.	(8412) 55-55-21
Пермь	· Пермск. люб. лыжн. союз	(3422) 67-35-54
	· Казанцев П., Кошкин В.	(3422) 97-52-85
Петрозаводск	· маг. №38 "Спорттовары"	(8142) 77-03-31
Петр.-Камчатский	обл. ДЮСШ, Куракин	(41522) 3-43-16
Рига		(10371) 733-97-74
Рязань	Картушин И.	(0912) 44-82-72
Самара	ШВСМ	(8462) 42-45-51
Саранск	ДЮСШ	(83422) 2-30-25
Саратов	Никонов Д.	(8452) 26-74-37
Саяногорск	Леонов В.	(39042) 501-89-97
Санкт-Петербург	· "Концерн "Гайс"	(812) 597-82-13
	· "Винтер"	(812) 316-37-20
Сыктывкар	· Мин. по физк. и спорту	(8212) 43-66-25
Тамбов	обл.федерация л.г.	(0752) 21-24-00
Тверь	Копейкин В.	(0822) 44-46-30
Тольятти	· фирма "Спин-спорт"	(8469) 48-92-43
	· клуб лыжников "Лада"	(8469) 35-18-18
Томск	· Дворников А.	(3822) 25-99-96
	· маг. спорт. и рыболовных товаров	(3822) 55-50-97
Тюмень	"Триада"	(3452) 39-42-24
Улан-Удэ	· Гельманов В., ДЮСШ	(30122) 26-22-01
	· Федерация Л.Г.	34-65-37
Уфа	· Лагойда В.	(3472) 34-99-00
	· "Роза ветров"	(3472) 24-45-80
Харьков	ООО "Витесс"	(0572) 12-49-76
Щекино	комитет по физк. и спорту	(0872) 2-23-79
Челябинск	· салон "Андеграунд"	(3512) 37-92-66
	· Гл. упр. по физк. и спорту	3-41-65
Черновцы	Штемплер Е.	(380372) 2-55-20
Холмск	ДЮСШ	4-67-93
Чита	обл. комитет по физк. и спорту	(3022) 23-45-37
Ярославль	салон "Кеттлер-спорт"	(0852) 30-24-90

Приглашаем к сотрудничеству представителей других регионов.

Министерство связи РФ Ф.112

№ _____ (по реестру ф. 11)

№ _____ (по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, к-гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф.5	Сумма, вид услуги, подпись оператора

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на **70** руб. **00** коп.

Семьдесят рублей 00 копеек

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **ИНН 7701028536, КБ "Огни Москвы" в г. Москве, БИК 044525983, р/с 40702810600040000361,**

Кому **к/с 30101810700000000983 Редакция журнала "Лыжный спорт"**

От кого _____

Адрес _____ (почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать доставку денег на дом адресату

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ

ТАЛОН
к почтовому переводу

на **70** руб. **00** коп.

От кого _____

Адрес (почтовый индекс и подробный адрес)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство связи РФ

№ _____ (по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № _____ (по реестру ф. 11)

На **70** руб. **00** коп.

Куда **ИНН 7701028536, КБ "Огни Москвы" в г. Москве,** (почтовый индекс и подробный адрес) **БИК 044525983, р/с 40702810600040000361,**

Кому **к/с 30101810700000000983 Редакция журнала "Лыжный спорт"**

_____ от _____ до _____ (куда явиться за получением и время)

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МоскВЕ?

- Торг.-экипировочный центр "Олимп" (095) 252-63-
- магазин "FISCHER" (095) 925-37-
- «Скиф-Спорт» (095) 140-95-
- ООО «Африка-Лидер» (095) 278-61-
- ООО «Ювента-Спорт» (095) 196-62-
- Клуб лыжников МГУ (095) 939-52-
- спортклуб «Кориза» (095) 395-51-
- спортивный магазин "Динамо" (095) 237-32-
- магазин "Планета спорта" (095) 925-12-
- магазин "Контакт" (095) 369-09-
- ЗАО "ФИС-Атлетика" (095) 978-15-
- магазин «Экстрим-Спорт» (095) 923-79-
- "Баск" (095) 284-36-
- Бабушкинская ДЮСШ (095) 188-14-
- РГАФК (095) 166-11-
- клуб "Фирн" (095) 448-19-
- ЦСКА (095) 213-45-
- Спортторгобъединение (095) 401-70-
- ЗАО «Айсберг» (095) 232-55-
- «Висти» (095) 481-05-
- «Спортекс» (095) 951-96-
- ООО Спорт Стар (095) 232-32-
- Центр детско-юношеского туризма. (095) 362-89-
- Торговый дом «Франит» (095) 209-41-
- Агентство «Коринф» (095) 302-83-
- магазин «Фристайл» (095) 264-69-
- магазин «Salomon» (095) 956-38-
- магазин «Слалом» (095) 141-43-
- магазин «Зенит» (095) 268-59-
- магазин «Альпийский мир» (095) 200-53-
- магазин «Интерспорт» (095) 334-28-
- магазин «Экспорос Сити» (095) 292-48-
- магазин «Эрцог» (095) 290-55-
- СДЮШОР «Буревестник» (095) 398-10-
- ООО "Не игры" (095) 142-56-
- Спортмагазин «Адреналин» (095) 429-94-
- магазин «Ультра-Си» (095) 285-27-
- магазин «Эрцог» (095) 290-55-
- ООО «Триатлон» (095) 923-95-
- "Московский Дом Книги" (095) 291-12-
- МП Королевское аген-во "Роспечать" (095) 519-23-
- Дом книги на Ленинском (095) 138-00-

Список станций Московского метрополитена, где вы можете купить журнал «Лыжный спорт» в киосках «ПАБЛИК-пресс» (бывш. «Метропресс»)

1. Планерная
2. Сходненская южн.
3. Сходненская сев.
4. Тушинская
5. Щукинская
6. Полежаевская
7. Беговая
8. Савеловская
9. Свиблово
10. Менделеевская
11. Сокольники
12. Преображ. пл. сев.
13. Преображ. пл. южн.
14. Крылатское
15. Маяковская
16. Молодежная
17. Краснопресненская
18. Коломенская сев.
19. Коломенская южн.
20. Красногвадейская сев.
21. Красногвард. южн.
22. Домодедовская сев.
23. Домодедовская южн.
24. Дмитровская
25. Кантемировская
26. Царицыно
27. Октябрьская
28. Кропоткинская
29. Тургеневская
30. Ул.1905 года
31. Калужская сев.
32. Калужская южн.
33. Профсоюзная
34. Комсомольская
35. Южная
36. Нагатинская
37. Нагорная
38. Текстильщики

КАНТ
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

Подарите вашим близким лучшее!



15.000 наименований товаров

Телефоны: 316-9577,
113 - 3049, 113 - 4064
Интернет: www.kant.ru

ЛЫЖНЫЙ МИР

ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖ 1999/2000



Наши партнеры

Торговый Дом "Лыжный мир"

В МОСКВЕ: ЗАО "икс Спорт"
Тел: (095) 444 3350, тел/факс: (095) 444 3365, e-mail: bnp@aha.ru

В С. ПЕТЕРБУРГЕ: " ГАЙС-СПОРТ"
Тел: (812) 598 1827, 597 8213, тел/факс: (812) 597 2240,e-mail: skiline@comset.spb.ru

В Москве: С/к "КАНТ", тел: (095) 316-9577, факс: (095) 463-1154, e-mail: sckant@mail.ru; "ОЛИМП", тел: (095) 253-4666, факс: (095) 252-4280; "СПОРТ-СИТИ" тел./факс: (095) 243-1934, 927-6627; "СПОРТ-МАСТЕР" тел: (095) 755-8142, факс: (095)286-8762; Барнаул: "ИНТЕРСПОРТ" тел: (3852) 75-0949 факс (3852) 75-1588, e-mail: intsport@bart.ru; Челябинск: "Роза ветров", тел./факс (35171) 28-259, 25-589, e-mail: rv@ozr